МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «**ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**»

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня, II курсу, групи ФКМ-24-2, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізична культура і спорт»
_____ Штанько Валентина Сергійовича
(підпис)

Науковий керівник _____ Діхтяренко З.М., кандидат педагогічних наук, доцент
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми _____ Головащенко Р.В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від «27» січня 2026 № 10

Завідувач кафедри _____ Лаврентьєв О. М., кандидат наук з фізичного виховання і спорт, доцент
(підпис)

ІРПІНЬ 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ _____ _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ _____ _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ О.М. Грибан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії: _____ Р.В. Головащенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.Й. Маковеєвського
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Хогур
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1. Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	**від 0 до 30**			
2. Дотримання вимог щодо оформлення	**від 0 до 10**			
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	**від 0 до 5**			
4. Рецензент	**від 0 до 5**			
РАЗОМ БАЛІВ*	**від 0 до 50**			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
І. Доповідь	**від 0 до 10**			
2. Роздатковий матеріал	**від 0 до 5**			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	**від 0 до 25**			
5. Апробація (участь у конференціях)	**від 0 до 10**			
РАЗОМ БАЛІВ	**від 0 до 50**			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	**від 0 до 100**			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	**A**	**5 (відмінно)**
80-89	**B**	**4 (добре)**
70-79	**C**	
60-69	**Б**	**3 (задовільно)**
50-59	**E**	
35-49	**ЄХ**	**2 (незадовільно)**

Затверджую
Завідувач кафедри технологій
оздоровлення та фізкультурно-
спортивної реабілітації
_____ О. М. Лаврентьєв
«_12_» грудня 2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти Штанько Валентину Сергійовичу

Тема випускної кваліфікаційної роботи: «Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах вищої освіти».

Затверджена наказом ректора від «_12_» _грудня_ 2024 №_1867

1. Строк здачі закінченої роботи 20.01.2026 року.

2. Цільова установка

Мета роботи: комплексне теоретичне та практичне вивчення впливу сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій на студентах у закладах вищої освіти.

Об'єкт дослідження: навчально виховний процес у студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження: фізичне виховання для студентів через призму сучасних технологій, як один із інструментів навчально-виховного та тренувального процесів у закладах вищої освіти.

3. Вихідні дані до роботи: підручники, наукові статті, науково-методична література, навчальні посібники, електронні ресурси, статистичні данні.

4. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

Розділ 1. Теоретичні засади використання фізкультурно-оздоровчих технологій

Основні поняття, класифікація та сутність фізкультурно-оздоровчих технологій

Психофізіологічний вплив фізкультурно-оздоровчих заходів на організм молоді

Аналіз стану фізичної активності студентської молоді

Розділ 2. Сучасні педагогічні технології у формуванні здоров'язбережувальної компетентності студентів

Педагогічні інновації в організації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти

Використання оздоровчих практик (йоги, пілатесу, фітнес-програм) як засобу розвитку фізичної культури та особистісного зростання студентів

Цифрові освітні технології у формуванні мотивації до здорового способу життя студентської молоді

Розділ 3. Практичне дослідження ефективності використання фізкультурно-оздоровчих технологій у зво

Розробка програми, націленої на покращення стану студентів ЗВО

Дослідження стану студентів Українського гуманітарного інституту до та після надання програми із фізичними вправами

Надання рекомендацій закладам вищої освіти щодо інтеграції фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес

ВИСНОВОК

6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактичн
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень, 2024	12.12.202
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень, 2025	28.03.202
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	червень, 2025	17.06.202
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень, 2025	16.09.202
5.	Впровадження розробленої методики за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад, 2025	28.11.202
6.	Формування загальних висновків	грудень, 2025	18.12.202
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень, 2026	22.01.202
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень, 2026	30.01.202
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий, 2026	09.02.202

7. Дата видачі завдання 12.12 2024 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ З. М. Діхтяренко

9. Гарант освітньо-професійної програми _____ Р. В. Головащенк

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ В. С. Штанько

Зміст:

Зміст

ВСТУП....4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ....7

1.1. Основні поняття, класифікація та сутність фізкультурно-оздоровчих технологій....7

1.2. Психофізіологічний вплив фізкультурно-оздоровчих заходів на організм молоді....9

1.3. Аналіз стану фізичної активності студентської молоді....11

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ....16

2.1. Інноваційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчих програм....16

2.2. Впровадження йоги, пілатесу, фітнес-програм та інших практик у закладах вищої освіти....19

2.3.Використання цифрових технологій (VR-тренувань, мобільних додатків) у фізичному вихованні студентів....22

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗВО....30

3.1. Розробка програми, націленої на покращення стану студентів ЗВО....30

3.2. Дослідження стану студентів Українського Гуманітарного Інституту до та після надання програми із фізичними вправами....36

3.3. Надання рекомендацій закладам вищої освіти щодо інтеграції фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес....43

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ....46

Додаток А....53

Додаток Б....54

Анкета №2. Оцінка змін у фізичному та психоемоційному стані студентів УГІ (після завершення програми)....54

ВСТУП

Актуальність теми постає у проблематиці зниження рівня здоров'я студентів сьогодення через низку викликів, що полягають не тільки у постійному розширенні інформаційного поля та не активний спосіб життя, а і у більш об'ємних викликах сьогодення – війна та зміна клімату. Стрімке зростання фізичного та психоемоційного навантаження на студентів вимагає втручання спеціалістів, використовуючи інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Тенденціями сучасного світу мають бути збереження та підтримка здоров'я молодих людей, які в свою чергу є значущими факторами для формування гармонійного суспільства.

Сучасний малорухливий спосіб життя, вплив цифровізації та стресових ситуації, підштовхують до необхідності у пошуку новітніх методів, які зможуть поліпшити загальний стан життя, а також підвищити та збільшити фізичну активність кожного. Саме заклади вищої освіти можуть слугувати потужними майданчиками для реалізації таких завдань, оскільки в студентському віці закладаються основи здорового способу життя.

Впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в тренувальному процесі, таких як фітнес-програми, заняття йогою, скандинавською ходьбою чи навіть застосування *доповненої* реальності, має більше переваг та дає змогу краще розкрити потенціал тренованого. Впровадження новітніх технологій не тільки впливає на покращення фізичного стану, а і відновлює та зберігає стабільний емоційний стан. Такі заняття сприяють зниженню стресу, підвищують рівень життєвої енергії та впевненості в собі. Крім того, вони розвивають важливі соціальні навички, наприклад, вміння працювати в команді або комунікувати з іншими. Це також мотивує студентів піклуватися про своє здоров'я й вдосконалюватися в різних аспектах життя.

Таким чином, тема є важливою як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки вирішення цих питань сприятиме формуванню здорової, фізично активної молоді, яка є основою для стійкого розвитку суспільства.

Дослідження цієї теми є особливо актуальним, оскільки сучасні умови навчання постійно змінюються. Наприклад, прихід дистанційного навчання призвів до зниження фізичної активності студентів, через те, що більшість часу навчання проводять сидячи за комп'ютером. Тому виникає потреба у пошуку нових способів збереження фізичного здоров'я молоді, які можна легко поєднувати з інтенсивним навчальним процесом і новими реаліями освіти.

Об'єкт дослідження: Навчально-виховний процес у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження: Фізична культура для студентів через призму сучасних технологій, як один з інструментів навчально-виховний процес у закладах вищої освіти.

Мета дослідження: комплексне теоретичне та практичне вивчення впливу сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій на студентів у закладах вищої.

Завдання дослідження:

- дослідити та проаналізувати сучасний середній стан та тенденцію розвитку здоров'я серед студентів ЗВО;
- визначити сутність сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій;
- вивчити вплив спортивної діяльності на психофізичний стан організму людини;
- проаналізувати сутність інноваційних підходів у фізкультурно-оздоровчих програмах у закладах вищої освіти;
- обґрунтувати методологію емпіричного дослідження щодо рівня фізичної підготовки студентів Українського Гуманітарного Інституту;
- проаналізувати отримані дані;
- розробити програму фізкультурно -оздоровчої діяльності з використанням сучасних технологій;

- надати рекомендації щодо підвищення рівня здоров’я серед молоді, використовуючи фізкультурні програми через призму сучасних технологій.

Методи дослідження. Використана сукупність загальнонаукових методів, підходів і принципів задля детального розгляду та аналізу сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Методи аналізу та синтезу, метод теоретичного узагальнення та систематизації, статистичний, структурно-логічний методи, конкретизації, прогнозування, порівняння.

Теоретична цінність роботи полягає у детальному розгляді нових сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах вищої освіти.

Практична цінність роботи полягає у створенні та проведенні дослідження у вигляді анкетування, спрямованого на виявлення якості фізичного стану студентів вищого навчального закладу Українського гуманітарного інституту. Розроблено та надано студентам програму покращення власного стану здоров’я через активізацію спортивної діяльності та повторно організовано анкетування для виявлення результативності програми. На основі отриманих результатів нами були розроблені рекомендації щодо покращення фізичної діяльності студентів 1-3 курсів, що можуть бути використані у вищих навчальних закладах в Україні.

Структура роботи. Магістерська дисертація складається із вступу, 3-х розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел. Робота викладена на 59 сторінках (з них 55 сторінок основного тексту) та містить 30 використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

1.1. Основні поняття, класифікація та сутність фізкультурно-оздоровчих технологій

Важливою складовою в сучасній системі виховання, підтримання, зміцнення та відновлення виступають фізкультурно-оздоровчі технології. Фізкультурно-оздоровча технологія – це процес використання засобів фізичного виховання в об'єднанні разом з оздоровчою метою та науковою дисципліною, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Під ним зазвичай розуміють цілеспрямовану діяльність, яка базується на принципах фізіології, педагогіки, валеології й передбачає систематичне застосування спеціально підібраних фізичних вправ, тренувальних методик, засобів релаксації та відновлення. Їх особливість полягає у поєднанні оздоровчої спрямованості **з** індивідуальним підходом**,** що враховує рівень підготовленості, здоров'я та мотиваційні потреби людини [11, с. 68] Серед основних характеристик фізкультурно-оздоровчих технологій є наступні: доступність та безпечність; наукова обґрунтованість; системність та структурованість; варіативність та адаптивність; орієнтація на здоровий спосіб життя.

Фізкультурно-оздоровчі техніології мають свою класифікацію підходів, на яку ми, також, хочемо звернути увагу. Найпоширенішими є такі групи:

1. За спрямованістю впливу:

   - Оздоровчо-профілактичні (направлені на зниження ризику розвитку проблем зі здоров'ям. Нормалізація та відновлення роботи серця, судин, дихальної, опорно-рухової систем, тощо. Серед прикладів профілактичних методів виділяємо фітнес, гімнастику, скандинавську гімнастику, плавання, тощо);
   - Рекреаційні (працюють на зниження психоемоційної напруги, відновлення сил та підвищення працездатності. Серед прикладів

рекреаційних технологій виділяємо: йогу, пілатес, стретчинг, дихальні вправи, тощо);

- Тренувальні (розвивальні) технології

  Орієнтовані на розвиток певних фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості, швидкісних здібностей). Приклади: функціональний тренінг, крос-тренінг, інтервальні тренування;

- Реабілітаційні (направлені на відновлення після травм або захворювань – у поєднанні з медичними методами).

2. За організаційним спрямуванням:

   - Індивідуальні (персональні тренування, домашні програми).
   - Групові (фітнес-групи, секційні заняття).
   - Змішане (тренувальні системи, що поєднують різні види активності, наприклад, фітнес + релаксація + корекційні методики).

3. За використанням технологій:

   - Традиційні (використовуються без застосування великою кількості засобів – мінімалізм передує)
   - Інноваційні (використання фітнес-трекерів, SMART-годинників, мобільних застосунків, інтерактивних платформ)

Сутність фізкультурно-оздоровчих технологій полягає у правильному поєднанні навантажень фізичного характеру, психоемоційного розвантаження та мотиваційних компонентів. Зазвичай вони спрямовані на виконання наступних завдань:

- формування стійкої потреби в руховій активності;
- підвищення функціонального потенціалу організму;
- профілактика хронічних захворювань;

- покращення психічного здоров’я;
- формування культури здорового способу життя.

Сучасні інноваційні підходи вимагають від фізкультурно-оздоровчих технологій базування на індивідуальному підході, регулярності використання, поступовості та контролі навантаження. Їхнє ефективне застосування передбачає збереження оптимального рівню фізичного стану людини та сприяє підвищенню якості життя.

1.2. Психофізіологічний вплив фізкультурно-оздоровчих заходів на організм молоді

Фізкультурно-оздоровчі заходи, у контексті розвитку, виховання та оздоровлення молоді відіграють важливу роль не лише у фізіологічному аспекті, а і на психофізіологічному рівні. Вони впливають не тільки на покращення роботи серцево-судинної системи або дихальних шляхів, а і на загальне самопочуття та психологічну, емоційну стабільність.

Фізіологічні ефекти

Регулярні заняття фізкультурою, особливо з елементами аеробіки, підвищеної інтенсивності або систематичного тренінгу, призводять до помітних змін у фізіологічному стані молодих людей. Відповідно до даних проведеного дослідження, - після 8 тижнів системних тренувань високої інтенсивності в підлітків спостерігались зміни стану здоров’я: зменшення маси тіла, зниження пульсу, підвищення м’язової сили ніг і рук, покращення показників споживання кисню, що свідчить про зростання метаболічної активності та витривалості. [59, с. 101-112]

Такі зміни покращують загальну фізичну підготовленість: серцево-судинну, дихальну, м’язову, що забезпечує більш ефективну фізичну діяльність, підвищену стійкість до навантажень, кращу витривалість, а також сприяє

профілактиці надмірної ваги чи ожиріння, порушень обміну речовин та інших соматичних захворювань.

Крім того, регулярна рухова активність підтримує нормальне функціонування опорно-рухового апарату, покращує гнучкість, координацію, постуральні засади, що важливо для збереження здоров'я та профілактики травм. Зауважимо, що такий оздоровчий ефект - не тільки як результат одноразових занять, а як системний результат тривалих і регулярних фізкультурно-оздоровчих програм. [35]

Психологічні та психофізіологічні ефекти

Як вже було зазначено нами – заняття спортом та фізкультура мають позитивний вплив на організм молоді повною мірою, тобто покращують стан психіки. Також дослідження показують, що молоді люди, які займалися фізичною активністю, після курсу тренувань показували нижчий рівень стресу, тривоги та депресивних симптомів у порівнянні з іншою піддослідною групою, що не займалась спортом. [54, с. 55-65]

Механізми цього впливу частково пояснюються біологічними процесами. Наприклад, фізичні вправи стимулюють вироблення нейротрофічних факторів (зокрема BDNF), які покращують функціонування нейрональних зв'язків, підвищують пластичність мозку, що сприяє кращій емоційній регуляції, стійкості до стресів, підвищенню психологічної стійкості. [55, с. 1-17]

Також участь у фізкультурно-оздоровчих заходах формує у молоді позитивне ставлення до здорового способу життя, розвиває мотивацію до самостійного піклування про власне здоров'я, дисципліну, відповідальність та соціальні навички — через групові заняття, колективну діяльність, взаємодію з однолітками. [42, с. 220-226]

Дослідження, присвячені саме студентській молоді, показують, що регулярна фізична активність позитивно впливає на когнітивну сферу: покращує

увагу, пам’ять, здатність до навчання та загальну пізнавальну активність. [38, с. 45-54]

Соціально-педагогічний аспект

Ще однією складовою, на результат якої впливають заходи фізкультурно-оздоровчого характеру є соціально-педагогічна. Ці заходи сприяють формуванню здорових звичок, свідомого ставлення до власного здоров’я, цінностей здорового способу життя. Для студентської молоді це часто виступає стимулом до регулярних занять, відповідальність за власне тіло, розвиток соціального досвіду, уміння співпрацювати, працювати в колективі, підтримувати себе і однолітків. [5, с. 235-245]

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність здатна формувати комплексну культуру здоров’я, яка об’єднує фізичне благополуччя, психологічну стійкість і соціальну відповідальність.

1.3. Аналіз стану фізичної активності студентської молоді

Фізична активність є важливою частиною здорового способу життя будь-якої людини і визначальним фактором формування фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Регулярна рухова активність сприяє покращенню здоров’я, розвитку витривалості, поліпшенню функціонального стану організму, а, також, формуванню морально-вольових якостей та соціальної компетенції, впливає на психологічну стабільність. [42, с. 220-226]

На жаль, відповідно до спостережень, ставлення людей до фізичної активності змінилось, особливо це стосується молоді та характеризується стійкою тенденцією до зниження рухової активності. Це пов’язано з такими факторами, як: зміна стилю життя, розвиток інноваційних технологій, широке поширення сидячих форм дозвілля. Молодь дедалі більше часу проводить у віртуальному середовищі: за комп’ютерами, смартфонами, у соціальних

мережах чи онлайн-іграх, що призводить до різкого зменшення тривалості та інтенсивності рухової активності упродовж дня та погіршення стану здоров’я.

Водночас фізична активність перестає бути природною частиною повсякденного життя. До розвитку популярності соціальних мереж – спорт, активний відпочинок були достатньо пропагованими у світі та займали значну частку в житті молоді. На сьогодні безліч осіб нехтує навіть мінімальними нормами рухової діяльності, рекомендованими міжнародними організаціями охорони здоров’я. Зловживання фаст фудами, години на проліт перед екраном телефону або комп’ютеру провокують втому, лінь, проблеми з психологічним та емоційним станом, що у результаті призводить до не дотримання навіть мінімальних норм рухової активності, рекомендованих міжнародними організаціями охорони здоров’я. Наслідками стають: зниження фізичної працездатності, порушенні постави, збільшенні випадків перевтоми, стресу, підвищеної тривожності та зниженні імунної реактивності.

Такі зміни становлять серйозний суспільний виклик. Малорухомість молоді у перспективі впливає не лише на індивідуальне здоров’я, а й на якість життя покоління, його продуктивність, ефективність навчання та здатність до професійної реалізації. Сучасні умови вимагають постійного привернення уваги до цієї проблеми, адже зниження фізичної активності має комплексний характер і не може бути подолане лише окремими заходами чи короткочасними програмами.

Необхідним є системний підхід, у межах якого фізична активність розглядатиметься не як факультативний елемент, а як важлива складова здорового способу життя й обов’язковий компонент розвитку студентської молоді. Важливо створювати такі умови, за яких рухова активність стане доступною, привабливою та інтегрованою у щоденну рутину молодих людей. Важливо зазначити, що основою виступає не тільки заняття спортом, а й

формування усвідомлення, що рух це основа фізичного та психічного благополуччя.

Сучасні тенденції показують, що без активних дій та системної підтримки з боку закладів освіти, громади та держави проблема гіподинамії серед студентів лише поглиблюватиметься. Тому питання підвищення фізичної активності молоді має залишатися пріоритетним напрямом розвитку суспільства, яке прагне виховати здорове, працездатне та психологічно стійке покоління.

У роботі «Level of and Factors Determining Physical Activity in. Students in Ukraine and the Visegrad Countries» було проведене та опубліковане дослідження, в якому брали участь 2237 (55,3%) студентів українських університетів , а також 2237 (44,7%) студентів з країн Вишеградської групи (Чехія, Польща, Угорщина, Словаччина) для порівняння. Результати показали, що серед студентів України лише частина опитуваних виконують рекомендований базовий мінімум щодо фізичної активності на день. Таким чином, близько 36% студентів займалися фізичними вправами на рівні «помірна й інтенсивна активність» під час тижня. [48, с. 17-38]

Дане дослідження проводилось у період 2013 -2016 років, а значить не торкається, такої події як поширення вірусного захворювання Covid-19, що спровокувало зниження активної діяльності та обмежила людей на перебування на території свого будинку/квартири. Інкубаційний період вплинув не просто на відсутність занять спортом, а і на обмеження з точки зору виконання мінімальної кількості кроків, рухів в день. Переведення усіх форм діяльності у режим онлайн вплинуло на антропометричні, функціональні та морфофункціональні зміни у стані здоров’я студентів [28, с. 50-64]. З лютого 2022 року, після розгорнення повномасштабної війни росією на території України та відновлення дистанційної форми освіти серед студентів – загальний стан здоров’я знову знижується. Порівняльний аналіз середніх статистичних показників стану здоров’я молоді у період 2016-2023 років вказує нам на появу зайвої ваги серед респондентів,

погіршення дихальної та серцево-судинної системи, а, також, зниження працездатності.

Разом з тим, в інших дослідженнях відзначається значний відсоток студентів із недостатньою руховою активністю, особливо в умовах підвищеного навчального навантаження, сидячого способу життя, тривалого часу за комп'ютером чи гаджетами. [60]

Незважаючи на зниження руху в житті студентів – половина з них визнають важливість та корисність фізичної культури. Засоби фізичної культури відіграють серйозну роль у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я: через спорт, фізичні вправи, організовану активність у закладах освіти молодь отримує можливість розвивати фізичну готовність, витривалість, зміцнювати здоров'я. [29, с. 183-187] Система освіти в Україні, на жаль, характеризується відсутністю цілісного системного підходу, що впливає на неправильно побудовані програми, недостатньо ефективні вправи, відсутність контролю, відсутність виховання вмотивованості, брак індивідуалізованого підходу, нехтування психологічними/соціальними факторами впливу. Всі ці фактори залишають слід на формуванні ставлення студента до спорту загалом та впливають на мотивацію під час занять. [17, с. 128-134]

Таким чином, аналіз стану фізичної активності студентської молоді показує, що існує важлива потреба в системному підході до її стимулювання – через модернізацію фізкультурної роботи, врахування сучасних викликів і мотиваційних аспектів, щоб забезпечити сталий розвиток здорового способу життя серед молодих людей.

Таким чином, активний спосіб життя має бути присутнім у кожної людини, особливо молодої, чий організм ще знаходиться у процесі формування. Фізична активність не лише покращує фізичну форму - витривалість, силу, метаболізм, - а й сприяє психоемоційному благополуччю: зниженню стресу, тривожності,

депресії, підвищенню когнітивних функцій та мотивації до активного способу життя.

На жаль, такі події, як поширення вірусного захворювання COVID-19 та розгорнення повномасштабної війни росією на території України – призвели до переходу на дистанційні форми навчання або роботу з дому. Такі соціальні події змусили українців не тільки обмежитись у рухливому способі життя, а і призвели до підвищення рівня соціального стресу та нестабільного психологічного-фізіологічного стану. Розвиток інноваційних технологій, як позитивно, так і негативно впливає на зацікавленість до занять спортом серед молоді. Оволодіння новими технологіями молоді часто переважає над їх мотивацією у систематичній зацікавленості до спорту, що надалі призводить до проблем зі здоров'ям та менш рухливому способі життя. Саме тому важливо впроваджувати і застосовувати фізкультурно-оздоровчих технологій у вищих навчальних закладах, що є виправданим і необхідним кроком для забезпечення гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку молоді у подальшому. [14, с. 30]

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ

2.1. Інноваційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчих програм

Швидкий розвиток суспільства, а, також, удосконалення технологій неабияк впливають на необхідність оновлення підходів до фізкультурно-оздоровчого процесу у навчальних закладах для молоді, зокрема у ВУЗах. Інноваційні підходи передбачають поєднання традиційних форм навчання з новітніми, орієнтованими на підвищення зацікавленості та вмотивованості для молоді. Вони мають характеризуватися доступністю, гнучкістю та привабливістю для привернення уваги молоді.

Різноманітність форм організації фізкультурної роботи у вищому навчальному закладі охоплює залучення широкого спектра спортивних секцій, що охоплюють більшість видів спорту. Це можуть бути спортивні ігри з різним впливом на організм, ритмічна та атлетична гімнастика, легка атлетика тощо. Усі форми фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять, які проводяться в межах навчальної роботи, повинні відповідати основній вимозі – максимально сприяти залученню кожного студента до щоденних самостійних занять фізичною культурою і спортом. [39, с. 340-347]

На нашу думку, інноваційність та сучасність у підходах фізкультурно-оздоровчих програм має свої особливості та цим вирізняється від застарілих або традиційних. Серед таких особливостей ми виділяємо наступні:

1. Гнучкість та варіативність підходів

В умовах змін та суспільних викликів, переході на змішане чи повністю дистанційне навчання, обмеженості в часі та ресурсах – навчальний процес має настільки гнучкі моделі рухової активності, що дозволяє поєднувати навчальний процес та фізичні вправи дистанційного чи змішаного навчання, обмеженого часу або об’єктивних перешкод – застосовуються гнучкі моделі рухової активності, які дозволяють поєднувати навчальний процес і фізичні вправи. До

прикладу, у своєму дослідження, до якого ми вже попередньо зверталися, Н.Гордієнко та Т.Бадрак, зазначають, що в умовах воєнного стану, необхідно інтегрувати фізичну активність у навчальний процес способом використання онлайн занять, мобільних застосунків, відеотренувань, враховуючи особливі потреби кожного студента. [13]

Такий підхід дозволяє студентам самостійно планувати фізичні навантаження, враховуючи їхній графік, стан здоров'я та інші обставини, що сприяє підтриманню регулярної фізичної активності навіть у складних умовах.

2. Різноманітність оздоровчих програм – від фітнесу до рекреації та релаксації

Інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології включають у собі не лише традиційні спортивні чи оздоровчі види тренування, але і передбачають такі практики, як йога, аквааеробіка, оздоровчий фітнес, рекреаційна рухова активність, ментальний фітнес тощо. Сучасні науковці роблять акцент на тому, що студентам вкрай необхідно пропонувати різні за характером програми та види спорту з різним навантаженням, що будуть відповідати їх інтересам та можливостям, фізичній та психологічній підготовці. [5, с. 235-245]

Це дає можливість охопити ширше коло молоді, включно з тими, хто не прагне інтенсивного спорту, але потребує підтримки здоров'я, релаксації та балансу.

3. Інтеграція інформаційних та цифрових технологій у фізкультурно-оздоровчу діяльність

Сучасні технології, якими молодь користується щодня і вже не уявляє своє життя без них, служать неабикою мотивацією у становленні …. Використання мобільних застосунків, відеоплатформ, онлайн-тренувань, інструментів самоконтролю є одним із провідних трендів у фізичному вихованні. Саме використання онлайн платформ у період карантину та зараз у воєнний час дозволяє студентам зберігати активний спосіб життя та підтримувати рухову дільність. Виконувати різноманітні вправи і забезпечувати здоровий образ життя.

Такі технології дають студентам можливість займатися вдома чи в зручний час, вимірювати власну фізичну активність, отримувати рекомендації та підтримку, що особливо актуально у контексті сучасних викликів.

4. Індивідуалізація та інклюзивність - підхід, орієнтований на особистість

Сучасні програми все частіше враховують різні рівні фізичної підготовки, стан здоров’я, мотивацію та інтереси студентів. Зокрема, роботу з адаптивних фізичних активностей демонструють можливість створення умов для залучення молоді з різними фізичними можливостями, що сприяє формуванню інклюзивного простору у закладах вищої освіти. Така персоналізація полегшує входження у програму тих, хто раніше міг бути осторонь через низьку фізичну підготовку або побоювання перед стандартними тренуваннями. Також, зазначимо, що у період воєнного стану та збільшення осіб з інвалідністю, індивідуальний підхід вкрай важливий та дозволяє кожному обирати те навантаження, що не зашкодить здоров'ю, а буде працювати на його стабілізацію.

Ми вважаємо, що перевагами інноваційних підходів для студентської молоді виступає зростання доступності і гнучкості. Таким чином, студенти можуть обирати формат занять (онлайн, офлайн, індивідуально, групово) залежно від свого графіку, ритму життя, стану здоров’я. У студентів значно підвищується мотивація саме за рахунок варіативності програм і можливості самостійного вибору. Це сприяє більшій зацікавленості у регулярній фізичній активності. Особистісний підхід та розвиток, врахування персональних особливостей, потреб, можливостей безумовно створює комфортні умови для занять і формує відповідальний підхід до здоров’я. Також, інноваційні підходи виступають на підтримку комплексного підхіду до здоров’я – вони поєднують фізичні, психоемоційні, соціальні аспекти оздоровчої роботи, забезпечуючи всебічний розвиток молоді. І насамкінець, фізкультурно-оздоровчі технілогії сучасності вирізняються та цінуються своєю змогою до адаптування в

залежності від викликів суспільства: у ситуаціях дистанційного навчання, обмежених ресурсів (час, простір, інфраструктура) - інноваційні форми допомагають зберігати фізичну активність.

2.2. Впровадження йоги, пілатесу, фітнес-програм та інших практик у закладах вищої освіти

У сучасних умовах інтеграція нетрадиційних для класичного студентського фізичного виховання практик таких як: йога, пілатес, фітнес-програми – стає важливою складовою оздоровчої роботи в закладах вищої освіти. Це пов'язано з потребами молоді у гнучких, адаптивних і привабливих формах рухової активності, здатних не лише задовольняти фізичні, а й психоемоційні потреби студентів.

Відповідно до результатів дослідження The Effect of Fitness Yoga on Health Fitness of Female College Students проведеного серед студенток коледжу, після 8-митижневої програми з використанням фітнес-йоги було помічене покращення стану здоров'я піддослідних. Відбулися значущі зміни у складі тіла, було помічено виріст кардіореспіраторної витривалості, м'язової сили та гнучкості. [65, с. 519-524]

Такі результати свідчать про те, що йога може виступати ефективним методом у зміцненні фізичного стану студентської молоді. Особливо її можна використовувати серед груп, які раніше могли бути малорухливими чи не залученими до класичного спорту, адже йога не є настільки інтенсивним та рухомим видом спорту. Зазвичай у йозі використовують більш статичні пози та повільні рухи через що не виникає сильного кардіонавантаження – тому вона є ефективною та підійде здебільшого всім, окрім категорій людей у яких є певні протипоказання.

В українських умовах, як показано у роботі Ефективність фітнес-йоги для зниження рівня стресу здобувачів у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану, фітнес-йога допомогла студентам знизити рівень стресу, покращити

емоційний стан та загальне самопочуття. «Фітнес-йога пропонує один з можливих способів зменшення стресу» й «може бути важливим інструментом життєвих навичок для здобувачів» — зазначає автор. [10, с. 90-93]

Це особливо актуально в сучасних реаліях, коли студенти стикаються з підвищеним психоемоційним навантаженням, змінами ритму життя та зовнішніми стрес-факторами.

Крім того, застосування таких практик, як пілатес, дає можливість адаптувати фізичне навантаження до потреб студентів з різним рівнем фізичної підготовки. У дослідженні «Ефективність професійно-орієнтованої програми занять з пілатесу для студенток економічних спеціальностей» було показано, що пілатес як метод фізичного виховання у закладі вищої освіти сприяє покращенню фізичної підготовленості студенток, і може бути використаний як ефективний інструмент фізичного виховання.

[37, с. 176]

Таким чином, впровадження йоги, пілатесу та фітнес-програм у ВНЗ надає широкий спектр переваг: покращення фізичної форми, зміцнення здоров’я, зниження стресового навантаження, підвищення доступності фізичної активності.

Практики впровадження у закладах вищої освіти:

1. **Інтеграція у навчальний процес як факультатив / опціональний предмет**

Заклади можуть запропонувати студентам регулярні заняття з йоги або пілатесу в рамках факультативного чи додаткового фізичного виховання. Наприклад, в описах програм (як у роботі з пілатесу) підкреслюється, що правильний добір методів і засобів дає змогу виконати поставлені оздоровчі чи прикладні завдання для студентів. [37, с. 176]

Створення фітнес-груп, студій або клубів за інтересами

Замість традиційних спортивних секцій — формуються клуби йоги, пілатесу або фітнесу, куди можуть долучатися охочі на добровільній основі. Це підвищує мотивацію студентів, надає гнучкість і зручність, враховує їхнє навчальне навантаження та індивідуальні побажання.

2. **Комбіновані програми оздоровлення та психофізіологічної підтримки**

Особливо актуальною є комбінація фізичних вправ (йога / пілатес / фітнес) з елементами релаксації, дихальними практиками, роботою зі стресом. Як підкреслюють автори дослідження зі стрес-менеджменту, фітнес-йога може позитивно впливати на регуляцію нервової системи, знижувати психоемоційне навантаження і підтримувати психічне здоров'я студентів. [10, с. 90-93]

3. **Професійно орієнтовані програми для спеціальностей, де важливі фізичні чи психофізіологічні якості**

Наприклад, для студентів економічних спеціальностей чи інших «ненавчальних» груп було доведено, що пілатес може бути корисним як частина профілактичної або корекційної фізпідготовки.

«Після восьмитижневого курсу фітнес-йоги студентки показали значні покращення у кардіореспіраторній витривалості, гнучкості та м'язовій силі» — результати експериментального дослідження. [65, с. 519-524]

«Фітнес-йога пропонує один з можливих способів зменшення стресу… може бути важливим інструментом життєвих навичок для здобувачів» — результати дослідження серед студентів ЗВО (2025). [10, с. 90-93]

[36, с. 70-76]

Такі приклади демонструють, що впровадження сучасних оздоровчих практик — не лише теоретична ідея, а реальний, практично обґрунтований шлях підвищення якості фізичного і психічного здоров'я студентів.

Інтеграція йоги, пілатесу, фітнес-програм та інших оздоровчих практик у діяльність закладів вищої освіти — це вагомий крок до формування здорового, активного студентського середовища. Такі підходи сприяють не лише фізичній підготовці, а й психоемоційному благополуччю, зниженню стресу, підвищенню мотивації та загального рівня оздоровлення молоді. З огляду на успішні результати досліджень, подібні програми варто впроваджувати як частину системного багаторівневого підходу до фізичного виховання у ВНЗ. [31, с. 290-293]

2.3.Використання цифрових технологій (VR-тренувань, мобільних додатків) у фізичному вихованні студентів

У сучасну епоху цифрових технологій фізичне виховання студентів активно трансформується за рахунок впровадження інноваційних рішень, що дозволяють зробити процес тренувань більш інтерактивним, індивідуалізованим і доступним. Особливої популярності набувають VR-тренування (віртуальна реальність) та мобільні додатки, які здатні ефективно впливати на мотивацію, фізичний розвиток та психоемоційний стан молоді.

У сучасних умовах розвитку освіти та цифрових технологій фізкультурно-оздоровча робота зі студентською молоддю зазнає суттєвих змін, що сприяють підвищенню її ефективності та доступності. Впровадження інноваційних підходів до організації фізкультурно-оздоровчих програм дозволяє створити різноманітні, гнучкі та індивідуалізовані форми рухової активності, які враховують потреби, можливості та інтереси студентів. Зокрема, інтеграція йоги, пілатесу, фітнес-програм розширює спектр оздоровчих практик, сприяючи не

лише поліпшенню фізичного здоров’я, а й зниженню стресового навантаження та покращенню психоемоційного стану молоді.

Водночас використання цифрових технологій – VR-тренувань, мобільних додатків і платформ – відкриває нові горизонти для організації фізичної активності. Віртуальна реальність забезпечує високу ступінь занурення, мотивації та адаптації тренувального процесу, тоді як мобільні додатки дозволяють персоналізувати програми, контролювати прогрес і підтримувати регулярність занять навіть у складних умовах сучасного студентського життя.

Таким чином, поєднання традиційних і новітніх технологій фізкультурно-оздоровчої роботи формує цілісну систему, що відповідає викликам сьогодення, сприяє формуванню здорового способу життя студентів та підвищенню їх загального рівня здоров’я. Розробка і впровадження таких комплексних підходів є пріоритетом для закладів вищої освіти, які прагнуть створити умови для всебічного розвитку молоді, її фізичної та психічної стійкості.

Роль VR-технологій у фізичному вихованні

Віртуальна реальність дає змогу створити повністю занурююче середовище для тренувань, яке імітує різноманітні спортивні або рекреаційні ситуації. Це особливо корисно в умовах обмеженого доступу до спортивних споруд чи тренерів, а також у періоди дистанційного навчання.

Ми вважаємо, що VR-технології є найбільш дієвими, адже можуть повною мірою зацікавити сучасну молодь. Саме через проблему низької мотивації до рухової активності у студентів віртуальна реальність коригує сприйняття та занурює користувачів у світ тренування через гейміфікацію та інтерактивний процес. Дуже цінним є те, що VR поєднується з фітнес-трекерами, мобільними додатками, штучним інтелектом та аналітичними системами та можуть пристосовуватися до кожного індивідуально враховуючи особливості студентів і впливають не лише на фізичні якості, а і на психофізіологічний стан. VR-

технології є універсальними: їх можна використовувати як у спортивних залах, так і в умовах обмеженого простору, дистанційного або змішаного навчання. У 2026 році це робить VR надзвичайно привабливим методом для закладів вищої освіти, які прагнуть забезпечити безперервність фізкультурно-оздоровчої роботи незалежно від зовнішніх обставин.

Станом на 2025 рік в Україні використання VR-технологій у фізичному вихованні студентів перебуває на етапі апробації та експериментального впровадження. Зараз такі технології застосовуються в межах науково-дослідної роботи, факультативних занять або у поєднанні з реабілітаційними й оздоровчими програмами. Значно ширше у закладах вищої освіти використовуються мобільні додатки та онлайн-платформи для організації рухової активності студентів. В закладах вищої освіти такі технології не введені на регулярній основі та застосовуються лише у разі наукового дослідження.

Крім того, VR-тренування мають психоемоційний ефект, знижуючи рівень тривожності і сприяючи більшому залученню студентів у процес. За словами Іваненка (2024), «Віртуальні тренування допомагають подолати психологічний бар’єр перед фізичними вправами, роблячи їх доступними, безпечними та привабливими навіть для малорухливих студентів» ([Іваненко, 2024]).

Ці технології також розширюють спектр можливостей для інклюзивного фізичного виховання, дозволяючи адаптувати вправи для студентів з різними фізичними обмеженнями.

Мобільні додатки — персоналізація і контроль

Мобільні додатки стали невід’ємною частиною сучасного способу життя, і фізичне виховання не є винятком. Вони дозволяють студентам самостійно планувати тренування, відстежувати прогрес, отримувати рекомендації та мотиваційні повідомлення.

В період цифровізації освітнього простору та трансформації системи фізичного виховання мобільні застосунки поступово стають важливим інструментом організації рухової активності громадян загалом у самостійному незалежному форматі та серед студентів у закладах вищої освіти зокрема. Використання таких застосунків особливо активізувалося після 2020 року у зв'язку з поширенням дистанційного та змішаного навчання, а також зростанням уваги до індивідуальних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Прикладом виступає наукова робота під назвою «The impact of mobile phone fitness applications on the level of physical fitness and psychological well-being during COVID-19: The case of university students», де було проведене дослідження серед студентів у період пандемії Covid-19 у 2020-2021 роках. Студенти, які брали участь в дослідженні, використовували мобільні додатки та завдяки цьому відбувався аналіз їх впливу на фізичну активність піддослідних. Таким чином, проаналізувавши ефективність використання мобільних фітнес-додатків у студентському середовищі, автори встановили, що їхнє регулярне застосування сприяє підвищенню рівня фізичної активності та позитивно впливає на психологічне благополуччя студентів, знижуючи рівень стресу та покращуючи емоційний стан. Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції мобільних додатків у систему фізкультурно-оздоровчої роботи закладів вищої освіти. Саме тому науковці зазначають, що мобільні фітнес-додатки можуть розглядатися як ефективний інструмент організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах обмежених можливостей традиційного навчального процесу. [58, с. 299]

На даному етапі, у практиці українських закладів вищої освіти мобільні застосунки використовуються переважно як допоміжний та мотиваційний засіб, а не як повна заміна традиційних занять з фізичного виховання. Найчастіше вони використовуються для: організації самостійної рухової активності студентів, контролю та моніторингу фізичної активності (кількість кроків, тривалість тренувань, енергозатрати), формування індивідуальних програм занять з

урахуванням рівня підготовленості, підвищення мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

На жаль, поки що використання мобільних застосунків у фізичному вихованні в Україні не має централізованого або нормативно закріпленого характеру**.** Їх впровадження залежить від ініціативи конкретного закладу вищої освіти, кафедри або викладача. Найчастіше застосовуються загальнодоступні фітнес-застосунки міжнародного виробництва, які адаптуються до освітніх потреб шляхом методичних рекомендацій та авторських програм.

На нашу думку використання цифрових технологій у фізичному вихованні є вкрай важливим і ми рекомендуємо надалі вводити його у систему освіти на постійній основі саме через наступні переваги:

1. Адаптивність фізичного процесу – можливість підлаштовуватися під фізичні та психологічні потреби та можливості кожного зі студентів: варіативність інтенсивності, тривалості і типу фізичних навантажень.
2. Підвищення рівню мотивації – за допомогою елементів гейміфікації, що використовуються із застосуванням цифрових технологій замість почуття обов’язку у студентів буде виникати інтерактивна зацікавленість, що стимулює більш регулярні заняття.
3. Зручність і доступність – повернення до спорту стає можливим у будь-яких умовах, місці та часі, що особливо актуально в умовах дистанційного навчання або обмеженого доступу до спортивної інфраструктури.
4. Моніторинг і аналіз – можливість відслідковувати прогрес, вдаватися до коригування програми, вносити зміни, відповідно до власного самопочуття.

5. Психоемоційна підтримка – використання VR-технологій та мобільних додатків можуть знижувати рівень стресу, покращувати настрій і загальне психоемоційне здоров'я.

Отже, впровадження інноваційних цифрофих технологій у систему фізичного виховання студентів є перспективним і ефективним напрямом модернізації освітньо-виховного процесу. Такі інструменти не лише покращують фізичну форму, але й сприяють формуванню відповідальної та усвідомленої позиції щодо власного здоров'я у студентів, що є ключовим у сучасних умовах змін.

VR-технології та мобільні застосунки є сучасними цифровими інструментами фізичного виховання, які відрізняються за рівнем доступності та масштабами використання. Якщо мобільні застосунки вже активно інтегруються у фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів, то VR-технології переважно застосовуються в експериментальних і факультативних формах, забезпечуючи високий рівень мотивації та залученості.

«VR (Virtual Reality, віртуальна реальність) – це технологія, що базується на використанні комп'ютерного моделювання для створення штучного тривимірного середовища, з яким користувач може взаємодіяти в режимі реального часу.» [61, с.1277]
тобто це технологія, яка за допомогою спеціального обладнання створює для користувача штучне, але максимально реалістичне середовище, у якому він може рухатися, виконувати фізичні вправи та взаємодіяти з об'єктами.

Основою функціонування VR-системи є спеціальне технічне та програмне забезпечення. Основними елементами виступають окуляри або шолом, що надає відчуття присутності людини у віртуальному просторі. Широкий кут огляду, просторовий звук та синхронізація рухів голови користувача з віртуальним зображенням дає змогу відчувати емоційне занурення у тренувальний процес.

VR-контролери або сенсори руху, які фіксують положення та переміщення тіла користувача в реальному часі допомагають системі зчитує рухи тіла, що дозволяє коректно відтворювати їх у віртуальному середовищі. Саме завдяки цим сенсорам фізичні вправи у VR не є імітацією, а виконуються реально, із залученням м’язової системи та відповідним фізіологічним навантаженням. [6]

Спеціальне програмне забезпечення VR-системи формує тренувальні сценарії та визначає характер рухової активності. Програмні продукти можуть моделювати різні умови занять: від класичного спортивного залу до природних ландшафтів або ігрових просторів. У контексті фізичного виховання студентів такі програми використовуються для організації фітнес-тренувань, занять йогою, функціонального тренінгу, а також для реабілітаційних і релаксаційних практик. У деяких випадках VR-системи доповнюються фітнес-трекерами або датчиками серцевого ритму, що дає змогу контролювати фізіологічні показники студентів та регулювати інтенсивність навантаження.

Процес використання VR-технологій студентом у фізкультурно-оздоровчій роботі виглядає як інтерактивний процес, у межах якого він, одягнувши VR-шолом, опиняється у віртуальному середовищі. Це може бути віртуальний спортзал, бігова доріжка з імітацією гірського рельєфу, студія для занять йогою або спеціальний ігровий простір, що стимулює активні рухи. Усі дії, які виконує студент у реальному просторі, відображаються у віртуальному середовищі, що створює відчуття залученості та підвищує інтерес до занять. [52, с. 1411-1414]

У процесі VR-тренувань студенти можуть виконувати широкий спектр фізичних вправ. Найчастіше це кардіонавантаження, такі як біг на місці, присідання, випади, удари руками або ногами, які сприяють розвитку витривалості та координації. Також VR активно використовується для тренування рівноваги, просторової орієнтації та функціональної підготовки. Окремий напрям становлять реабілітаційні та релаксаційні програми, спрямовані

на зниження рівня стресу, нормалізацію психоемоційного стану та відновлення після фізичних навантажень.

У закладах вищої освіти VR-технології наразі застосовуються обмежено та мають переважно експериментальний характер. Найчастіше їх використовують у межах факультативних занять, спеціальних курсів або науково-дослідної діяльності, а також у програмах фізичної реабілітації та оздоровлення. Попри це, VR розглядається як перспективний напрям модернізації системи фізичного виховання студентів, що відповідає сучасним технологічним тенденціям та потребам молоді.

Таким чином, VR-технології у фізкультурно-оздоровчій діяльності поєднують фізичне навантаження, інтерактивність і високий мотиваційний потенціал, створюючи нові можливості для формування позитивного ставлення студентів до фізичної активності та здорового способу життя.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗВО

3.1. Розробка програми, націленої на покращення стану студентів ЗВО

З метою підвищення рівня фізичного та психоемоційного стану студентської молоді була розроблена комплексна фізкультурно-оздоровча програма, орієнтована на студентів закладів вищої освіти. Програма спрямована на формування стійкої мотивації до регулярної рухової активності, покращення функціонального стану організму та зниження негативних наслідків малорухомого способу життя.

Метою розробленої програми є покращення загального фізичного стану студентів, підвищення рівня їх рухової активності та психоемоційного благополуччя засобами фізкультурно-оздоровчих технологій.

Основними завданнями програми є:

- підвищення рівня фізичної активності студентів;
- розвиток основних фізичних якостей (витривалості, гнучкості, сили);
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами;
- зниження рівня психоемоційного напруження;
- формування усвідомленого ставлення до здорового способу життя.

Програма розрахована на студентів 1-4 курсів закладів вищої освіти та може застосовуватися як у межах навчальних занять, так і в позанавчальний час.

При розробці програми враховувалися принципи доступності, поступовості, індивідуалізації навантажень, систематичності та оздоровчої спрямованості.

Зміст програми включає комплекси загальнорозвивальних, фітнес-оздоровчих вправ, елементів йоги та пілатесу, дихальні вправи, а, також, рекомендації щодо самостійної рухової активності студентів.

Загальна характеристика програми

Нами була розроблена фізкультурно-оздоровча програма, спрямована на покращення фізичного, функціонального та психоемоційного стану студентів закладів вищої освіти в умовах навчального навантаження та обмеженої рухової активності. Програма орієнтована на студентську молодь віком 17-21 років і може бути впроваджена в освітній процес ЗВО як у межах навчальних занять з фізичного виховання, так і в позанавчальний час.

Програма розрахована на 8 тижнів і передбачає 3 заняття на тиждень тривалістю 45-60 хвилин кожне. Ми вважаємо, що це невелика кількість часу, яку зможуть приділяти студенти для нашого подальшого експерименту і, відповідно, побачать результат навіть за такий невеликий проміжок часу. Також, учасники дослідження зможуть виховати у собі звичку займатися фізичними вправами для покращення власного стану здоров'я. Незважаючи на прийнятті участі у даній програмі студенти можуть, також, самостійно займатися спортом, як і раніше.

Метою експериментальної програми є покращення загального фізичного стану студентів, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток основних фізичних якостей та зниження рівня психоемоційного напруження засобами фізкультурно-оздоровчих технологій.

Виходячи з мети програми, ми хочемо виокремити завдання програми:

- підвищити рівень щоденної рухової активності студентів;
- покращити показники витривалості, гнучкості та м'язової сили;
- сприяти нормалізації психоемоційного стану;
- сформувати навички самостійних оздоровчих занять;
- підвищити мотивацію до ведення здорового способу життя.

Надалі ми хочемо виокремити принципи, на яких ґрунтується програма. Серед них:

- доступність та безпечність;
- поступове збільшення навантаження;
- індивідуалізація;
- систематичність;
- оздоровча спрямованість.

Ми рекомендуємо займатися фізкультурними вправами відповідно до програми у таких місцях проведення: спортивний зал ЗВО, фітнес-зал, спортивний майданчик або в домашніх умовах. Студенти мають використовувати наступне обладнання для ефективної фізичної роботи: гімнастичні килимки, гумові еспандери, гантелі малої ваги (за можливості).

Програма розрахована на групову та/або індивідуальну форму занять. Займатися вправами ми рекомендуємо зранку (після пробудження перед навчанням або у другій половині дня після навчання).

Структура одного заняття складається з наступних частин:

1. Підготовча частина (10-12 хв)
2. Основна частина (30-35 хв)
3. Заключна частина (8-10 хв)

Надалі ми пропонуємо розглянути мету, складові та рекомендації до кожної з частин програми:

Підготовча частина (розминка)

Мета – підготовка серцево-судинної та опорно-рухової систем до навантаження.

Вправи передбачені даною частиною програми:

- ходьба на місці з поступовим прискоренням;
- кругові рухи головою, плечима, руками;

- оберти тазом, нахили тулуба;
- легкі присідання (8–10 разів);
- динамічні вправи на мобільність суглобів.

Рекомендована тривалість виконання підготовчої частинами становить 10-12 хвилин на території спортзалу або в домашніх умовах.

Основна частина

1. Кардіо-блок. Радимо проходити цю частину із середньою інтенсивністю 2-3 рази на тиждень. Загальна тривалість виконання має займати 10-12 хв.

Мета полягає в розвиток витривалості та активізація обміну речовин.

Вправи передбачені в даному блоці:

- Біг на місці;
- стрибки «Jumping Jack»;
- швидка ходьба;
- піднімання колін;
- імітація скакалки.

2. Силово-функціональний блок. Рекомендуємо робити по 2-3 підходи кожної вправи. Загальне виконання усіх вправ має складати близько 10-15 хв.

Мета полягає в розвитку м’язової сили та стабілізації.

Вправи передбачені у даному блоці:

- присідання (10–15 разів);
- віджимання (з колін або класичні);
- планка (20–40 секунд);
- випади вперед;
- вправи з власною вагою.

3. Оздоровчий блок. Рекомендуємо робити вправи з елементами йоги та пілатесу по 2-3 підходи кожної вправи. Загальне виконання вправ має складати близько 8-10 хв.

Мета полягає в розвитку гнучкості та зниження м’язової напруги.

Вправи передбачені в даному блоці:

- «Кішка–корова»;
- нахили вперед сидячи;
- «Собака мордою вниз»;
- вправи на розтягування м’язів спини та ніг;
- елементи пілатесу для м’язів кора.

Заключна частина (релаксація).

Заключна частина передбачає самостійну рухову активність студента. Рекомендований час виконання становить 8-10 хв.

Мета полягає у відновленні та нормалізації дихання.

Вправи передбачені в даній частині:

- дихальні вправи (глибокий вдих через ніс — повільний видих через рот);
- вправи на розслаблення;
- коротка релаксація у положенні лежачи.

Програмою також передбачено:

- щоденну рухову активність (6000-8000 кроків);
- використання мобільних застосунків для контролю активності;
- виконання коротких комплексів вправ у дні без основних занять.

У результаті реалізації програми очікується:

- покращення загального самопочуття студентів;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- зниження рівня втоми та стресу;
- формування позитивного ставлення до регулярних занять фізичними вправами.

Тиждень	Форма занять	Зміст занять (основні вправи)	Тривалість	Місце проведення
1-2	Адаптаційна	Розминка; ходьба на місці; легкі присідання; вправи на мобільність суглобів; дихальні вправи	45 хв	Спортзал УГІ/аудиторія
1-2	Оздоровча	Йога: «кішка–корова», нахили, розтягування спини та ніг; релаксація	45 хв	Аудиторія/вдома
1-2	Самостійна	Щоденна ходьба (6–7 тис. кроків); ранкова гімнастика	20-30 хв	Самостійно
3-4	Функціональна	Біг на місці; jumping jack; присідання; випади; планка; вправи з власною вагою	50 хв	Спортзал УГІ
3-4	Оздоровча	Пілатес: вправи для м’язів кора; розтягування; дихальні вправи	45 хв	Аудиторія
3-4	Самостійно	Контроль активності через мобільні застосунки; прогулянки	30 хв	Самостійно
5-6	Фітнес	Кардіо-комплекс; вправи на силу та витривалість; колові тренування	55 хв	Спортзал УГІ/майданчик
5-6	Оздоровча	Йога + пілатес; вправи на	45 хв	Спортзал УГІ/вдома

		гнучкість; релаксація		
7-8	Підсумкова	Комбіноване тренування (кардіо + силові + розтягування)	60 хв	Спортзал УГІ
7-8	Відновлювальна	Розслаблювальні вправи; дихальні техніки; вправи на зняття напруги	45 хв	Самостійно
7-8	Самостійна	Прогулянки; легкі фітнес-комплекси	30 хв	Самостійно

3.2. Дослідження стану студентів Українського Гуманітарного Інституту до та після надання програми із фізичними вправами

Задля оцінки ефективності розробленої нами фізкультурно-оздоровчої програми було проведено практичне дослідження серед студентів Українського Гуманітарного Інституту. Дослідження було спрямоване на виявлення змін у фізичному та психоемоційному стані студентської молоді до та після впровадження комплексу фізичних вправ.

У дослідженні взяли участь студенти 1-3 курсів різних спеціальностей серед яких: фізичне виховання, журналістика, богослов’я, графічний дизайн та філологія. Анкетування пройшло 60 студентів денної форми навчання віком від 17 до 21 року, які добровільно погодилися долучитися до експерименту. Усі учасники дослідження проходили анкетування двічі: до початку реалізації програми та після її виконання.

Для збору емпіричних даних було використано спеціально розроблені анкети, що дозволили оцінити рівень фізичної активності, загальне самопочуття, рівень втоми, психоемоційний стан студентів.

Отримані дані дали змогу простежити динаміку змін основних показників стану здоров’я студентів у процесі реалізації фізкультурно-оздоровчої програми та визначити її вплив на фізичний і психоемоційний стан учасників дослідження.

Як ми вже зазначили попередньо в опитуванні взяло участь 60 респондентів, з яких було 42 представника жіночої статі та 18 - чоловічої, що у відсотковому співвідношенні дорівнює пропорції 70% на 30%. Найбільше студентів входило до вікової категорії 17 (15 студентів) та 20 років (15 студентів), а найменше мали 16 років (3 студенти).

Найперше питання, що стосувалось фізичної активності студентів звучало наступним чином: «Як часто ви займаєтесь фізичними вправами?» та ми можемо бачити, що більшість респондентів надали перевагу відповіді «іноді» - 42% (25 студентів), регулярно займаються фізичними вправами 30% (18 студентів), а 28% (17 студентів) зазначили, що роблять це рідко. Відповідь «ніколи» не отримала жодного голосу, що показує непогане ставлення студентів до спорту та фізичного виховання (Рис. 3.1.). Хочемо зазначити, що Український Гуманітарний Інститут пропагує здоровий образ життя та завжди закликає студентів до спорту. Локально інститут знаходиться у лісовій місцевості, а територія усаджена деревами та включає наявність двох озер, що дає можливість студентам проводити час на відкритому чистому повітрі.

Адміністрація УГІ зазначає, що їм важливо: «Надати можливість студентам набути знання та навички здорового способу життя. Академічний розпорядок і правила співжиття категорично забороняють куріння, вживання алкоголю і наркотичних засобів. В їдальні і кафетерії комплексу пропонується поживна і здорова їжа. Особлива увага приділяється регулярній фізичній праці і заходам, що сприяють зміцненню здоров’я.» . [27]



Рис. 3.1. Результати опитування студентів Українського Гуманітарного Інституту щодо їх фізичного та психоемоційного стану (до введення експериментальної програми)

Після впровадження експериментальної фізкультурно-оздоровчої програми спостерігаються суттєві позитивні зміни у рівні рухової активності студентів. Так, жоден із респондентів на запитання не обрав варіанти відповідей «ніколи» та «рідко (1-2 рази на місяць)». Лише 3 студенти (5 %) зазначили, що займаються фізичними вправами іноді (1-2 рази на тиждень), тоді як переважна більшість –57 студентів (95 %) – почали займатися фізичними вправами регулярно (3 і більше разів на тиждень).

Отримані результати переконливо свідчать про ефективність впровадженої програми фізичних вправ та її позитивний вплив на збільшення рухової активності студентів Українського Гуманітарного Інституту.

Наступне питання було пов'язане з власною оцінкою рівня фізичної активності кожного з респондентів та звучало таким чином: «Як би ви оцінили свій рівень фізичної активності?». Відповіді респондентів розподілилися: високий рівень фізичної активності відзначили 8 студентів, що становить 13% від загальної кількості опитаних; наявність помірного рівня відзначили у себе 35

студентів (59%); низький рівень фізичної активності мали 17 студентів, що складає 28%. Отримані результати свідчать, що більшість студентів (понад половину опитаних) оцінюють власну фізичну активність як помірну, однак майже третина респондентів має низький рівень рухової активності. Водночас частка студентів із високим рівнем фізичної активності є порівняно незначною.

Такий розподіл відповідей вказує на середній рівень залученості студентської молоді до регулярних фізичних вправ та підтверджує актуальність упровадження цілеспрямованих фізкультурно-оздоровчих програм у закладах вищої освіти для покращення залученості студентів до спорту.



Рис. 3.2. Результати опитування студентів Українського Гуманітарного Інституту щодо їх фізичного та психоемоційного стану (до введення експериментальної програми)

Після впровадження програми результати самооцінки рівня фізичної активності зазнали позитивних змін. Так, високий рівень фізичної активності відзначили вже 35 студентів, що становить 58 % від загальної кількості опитаних. Відповідь «помірний рівень» обрало 25 студентів (42 %), тоді як жоден із респондентів не відніс себе до групи з низьким рівнем фізичної активності.

Порівняльний аналіз отриманих даних свідчить про значне зростання частки студентів із високим рівнем фізичної активності та повне усунення низького рівня рухової активності серед учасників експерименту. Це підтверджує ефективність розробленої фізкультурно-оздоровчої програми та її позитивний вплив на формування усвідомленого ставлення студентів до регулярних занять фізичними вправами.

Відповідь на запитання «Чи відчуваєте ви часто втому або слабкість після навчального дня?» не отримала 100% підтримки, адже більшість – 43 студенти (73%) мають ці відчуття рідко, а 3-є (5%) взагалі ніколи, відповідь «Часто» отримала прихильність від 12 осіб (20%), а «Завжди» обрало 2-є (3%). Така статистика може вказувати на те, що навчальна програма в УГІ сформована здебільшого вірно, викладачі не перевантажують студентів, а студенти, у свою чергу, теж розуміють як правильно відновити власні сили. Водночас, після введення експерементальної програми ми бачимо покращення результатів, де в нас збільшився відсоток студентів, які рідко стали відчувати втому після навчання – 75% та ніколи – 7%. Все ж частка респондентів обирали відповіді – «часто» - 17% та «завжди» - 1%. Отримані результати свідчать про позитивну динаміку у сприйнятті студентами власного стану втоми після навчального дня.

На запитання «Чи знизився рівень стресу, пов’язаний з навчанням, після виконання фізкультурно-оздоровчої програми?» більшість респондентів дали позитивну відповідь. Зокрема, 52 студенти, що становить 87% від загальної кількості опитаних, зазначили зниження рівня стресу після участі у програмі. Водночас 8 студентів (13%) не відзначили суттєвих змін у своєму психоемоційному стані.

Результати анкетування після завершення фізкультурно-оздоровчої програми засвідчили позитивні зміни у загальному самопочутті студентів. Так, на запитання «Чи відчуваєте ви покращення у самопочутті після виконання програми фізичних вправ?» ствердну відповідь надали 58 респондентів, що

становить 97% від загальної кількості опитаних. Лише 2 студенти (3%) не відзначили суттєвих змін у власному стані.

Отримані дані показують високу ефективність розробленої фізкультурно-оздоровчої програми щодо покращення загального самопочуття студентської молоді. Водночас наявність поодиноких випадків відсутності позитивних змін підкреслює важливість урахування індивідуальних особливостей учасників та необхідність подальшого коригування оздоровчих заходів.

На початковому етапі дослідження встановлено, що часто користувалися мобільними додатками 11 студентів (18,3 %), іноді – 39 осіб (65 %), тоді як 10 респондентів (16,7 %) взагалі не використовували цифрові засоби для організації рухової активності. Такі дані свідчать про епізодичний характер використання мобільних застосунків більшістю студентів та недостатній рівень інтеграції цифрових технологій у їх повсякденну фізичну активність.

Після впровадження експериментальної програми ситуація істотно змінилася. Зокрема, 56 студентів (93%) зазначили, що почали користуватися мобільними додатками для підтримки фізичної активності, тоді як лише 4 особи (7%) не використовували такі засоби. Отримані результати вказують на значне зростання зацікавленості студентів у застосуванні цифрових технологій як інструменту самоконтролю та мотивації до регулярних фізичних вправ.

Результати анкетування щодо тривалості перебування студентів у сидячому положенні протягом дня свідчать про високий рівень малорухомої поведінки серед респондентів. На запитання «Скільки годин Ви проводите у сидячому положенні (навчання, гаджети, тощо)?» відповіді розподілилися таким чином: «Менше 3 годин» обрали 3-є студентів, що становить 5% від загальної кількості опитаних; 3-5 годин – 12 осіб (20%); 6-8 годин – 30 студентів (50 %); понад 8 годин – 15 респондентів (25%).

Отримані дані вказують на те, що переважна більшість студентів (75%) проводить у сидячому положенні понад 6 годин на добу, що може негативно впливати на їх фізичний стан та рівень працездатності. Така тенденція підтверджує актуальність впровадження фізкультурно-оздоровчих програм у закладах вищої освіти, спрямованих на компенсацію гіподинамії та формування активного способу життя.

Оскільки у програмі були представлені методи та техніки різного характеру, що могли б зацікавити респондентів з різними вподобаннями, ми вдалися до аналізу відповідей студентів на відкрите запитання «Які вправи або методи були для вас більш корисними?». Воно дозволило отримати додаткову якісну характеристику ефективності впровадженої фізкультурно-оздоровчої програми. У відповідях респондентів простежується позитивне ставлення до змісту програми та усвідомлення її оздоровчого впливу.

Зокрема, значна частина студентів відзначала йогу як найбільш корисний елемент програми, наголошуючи на її здатності сприяти не лише фізичному розслабленню, а й покращенню психологічного стану. У відповідях підкреслювалося, що заняття йогою стали стимулом до початку регулярної рухової активності та формування наміру продовжувати такі заняття в майбутньому.

Окремі респонденти звернули увагу на ефективність йоги у поєднанні з пішою ходьбою, відзначаючи позитивний вплив цих форм рухової активності на зниження рівня стресу та емоційного напруження. Також у відповідях простежується загальне задоволення програмою, що проявляється у збільшенні інтересу до занять спортом і підвищенні мотивації до фізичної активності.

Отримані якісні дані доповнюють результати кількісного аналізу та підтверджують доцільність використання комплексних фізкультурно-оздоровчих програм, що поєднують різні форми рухової активності та враховують потреби студентської молоді.

На запитання *«Чи рекомендували б Ви цю фізкультурно-оздоровчу програму іншим студентам?»* усі 60 респондентів надали позитивну відповідь, що становить 100% від загальної кількості опитаних. Такий одностайний результат свідчить про високий рівень задоволеності студентів змістом і організацією програми, а також про її відповідність потребам та очікуванням студентської молоді.

3.3. Надання рекомендацій закладам вищої освіти щодо інтеграції фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес

Результати проведеного практичного дослідження на базі Українського Гуманітарного Інституту засвідчили доцільність і ефективність використання фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання студентської молоді. Отримані дані анкетування до та після впровадження програми фізичних вправ підтвердили позитивний вплив регулярної рухової активності на фізичний і психоемоційний стан студентів, рівень їх стресостійкості, самопочуття та мотивацію до занять фізичними вправами.

Зокрема, більшість учасників дослідження відзначили зниження рівня стресу, покращення самопочуття та зменшення проявів втоми після навчального дня. Високий рівень задоволеності програмою та готовність усіх респондентів рекомендувати її іншим студентам свідчать про практичну цінність запропонованої моделі організації фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО.

На основі аналізу результатів експерименту, а також з урахуванням сучасних підходів до фізичного виховання студентської молоді, закладам вищої освіти доцільно впроваджувати такі рекомендації.

1. Інтеграція комплексних фізкультурно-оздоровчих програм у навчальний процес

Рекомендується впроваджувати програми, що поєднують традиційні та сучасні форми рухової активності: загальнорозвивальні вправи, фітнес-

програми, елементи йоги та пілатесу, дихальні й релаксаційні техніки. Як показали результати дослідження, саме такі види діяльності сприяють не лише фізичному розвитку, а й покращенню психоемоційного стану студентів.

Дані рекомендації узгоджуються з положеннями Всесвітньої організації охорони здоров'я, яка наголошує на важливості регулярної помірної фізичної активності для збереження фізичного та психічного здоров'я молоді .

2. Використання гнучких форм організації занять

З огляду на значне навчальне навантаження студентів та високий рівень сидячої діяльності, доцільно застосовувати гнучкі формати проведення занять: групові, індивідуальні, аудиторні, позааудиторні та самостійні. Практика УГІ показала, що поєднання організованих занять із самостійною руховою активністю сприяє формуванню відповідального ставлення студентів до власного здоров'я.

3. Інтеграція цифрових технологій у фізкультурно-оздоровчу діяльність

Результати дослідження підтвердили значне зростання використання мобільних застосунків після впровадження програми фізичних вправ. Це свідчить про доцільність застосування цифрових технологій як інструменту мотивації, самоконтролю та моніторингу рухової активності студентів.

Використання мобільних додатків відповідає сучасним тенденціям цифровізації освіти та рекомендаціям щодо формування здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах вищої освіти .

4. Формування освітнього середовища, направленого на збереження здоров'я

Закладам вищої освіти доцільно створювати умови для регулярної рухової активності студентів упродовж навчального дня, зокрема шляхом впровадження

рухових пауз, активних перерв, оздоровчих заходів та популяризації активного способу життя. Такий підхід відповідає державній політиці у сфері фізичної культури і спорту.

5. Підвищення ролі викладача як консультанта і наставника

Викладач фізичного виховання має виступати не лише організатором занять, а й консультантом з питань здорового способу життя, допомагаючи студентам обирати доступні та ефективні форми рухової активності з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

Таким чином, інтеграція фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес закладів вищої освіти є ефективним засобом покращення фізичного та психоемоційного стану студентської молоді. Результати практичного дослідження підтверджують доцільність упровадження комплексних, гнучких і технологічно орієнтованих програм, що сприяють формуванню стійкої мотивації студентів до здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула А., Королянчук А., Мосейчук Ю. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури // Physical culture and sport: scientific perspective. 2024. Vol. 1, № 1. P. 183–187.
2. Білак-Лук'янчук В.Й., Горват А.М., Митровка Є.В. Вплив фізичної активності на стан психічного здоров'я підлітків: аналіз наукових інформаційних джерел // Здоров'я нації. 2025.
3. Бевзенко О.М. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 12–18.
4. Безверхня Г.В., Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
5. Богатирець В., Зорій Я., Пшибила Р. Роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді // Physical culture and sport: scientific perspective. 2023. Вип. 1, № 1. С. 235–245.
6. Бойко В.І. Використання фітнес-технологій для оздоровлення студентів у ЗВО // Фізичне виховання в сучасному освітньому просторі. Київ, 2023. С. 45–52.
7. Ваков І.І., Григус І.М., Нікітенко О.В. The use of modern multimedia resources in the practice of sports and physical education // Rehabilitation & Recreation. 2023. № 14. P. 258–268.
8. Вербицька Н.С. Роль цифрових технологій у формуванні здорового способу життя молоді // Науковий вісник Франкового національного університету. Серія «Фізичне виховання та спорт». 2024. № 1. С. 67–74.
9. Віртуальна реальність, VR // IT Enterprise : веб-сайт. URL: https://www.it.ua/knowledge-base/technology-innovation/virtualnaja-realnost-vr (дата звернення: 21.01.2026).
10. Воловик Н.І. Ефективність фітнес-йоги для зниження рівня стресу здобувачів у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану // Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. час. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. С. 90–93.

11. Гарлінська А.М., Корнійчук Н.М., Солодовник О.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
12. Гнатюк С.В. Пілатес як оздоровча технологія для студентів економічних спеціальностей // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Суми, 2021. С. 112–118.
13. Гордієнко Н., Бадрак Т. Сучасні підходи до організації оздоровчої рухової активності здобувачів закладів вищої освіти // Науковий вісник Сумського державного університету. Серія «Фізична культура і спорт». URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/724 (дата звернення: 21.01.2026).
14. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир : Рута, 2023. 30 с.
15. Гусейнлі Г., Баяндіна О., Покладова Т. Вплив занять фізичною культурою на когнітивну сферу студентів // Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров’я. 2022. Вип. 2, № 7. С. 45–54.
16. Демчук Л.І. Вплив VR-технологій на мотивацію до фізичної активності студентів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. Т. 28, № 3. С. 201–208.
17. Дутчак М., Чеховська Л. Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення // Physical culture and sport: scientific perspective. 2023. Вип. 1. С. 128–134.
18. Жулинська О.В. Мобільні додатки для фітнесу в системі фізичного виховання ЗВО // Здоров’я, спорт, реабілітація. 2024. № 1. С. 34–41.
19. Зінченко Т.П. Йога та її вплив на психоемоційний стан студентів під час війни // Науково-практичний журнал «Фізична культура і здоров’я». 2025. № 1. С. 89–95.

20. Іваненко А.Г. HIIT-тренування для покращення фізичної підготовки студентської молоді // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. Харків, 2022. С. 156–162.
21. Ковальчук Р.М. Арт-терапія та фізичні вправи у ЗВО: комплексний підхід // Психолого-педагогічні основи здоров’язбереження. 2023. С. 78–85.
22. Козленко І.В. Самооцінка фізичного стану студентів за допомогою онлайн-платформ // Матеріали конференції «Інновації у спорті». Київ, 2024. С. 23–29.
23. Кравченко В.С. Функціональний тренінг у програмах фізичного виховання університетів // Наука і освіта. 2022. № 4. С. 145–151.
24. Кудря О.Ю. Використання gamification у фітнес-програмах для студентів // Digital technologies in education. 2025. P. 56–63.
25. Лисенко Н.П. Оздоровчі аспекти кросфіту для молоді ЗВО // Фізична культура і спорт у XXI столітті. 2023. С. 190–197.
26. Мартиненко Д.І. AI у моніторингу фізичної активності студентів // Sustainability in Sport. 2024. Vol. 12. P. 112–120.
27. Місія, бачення, цінності // Український гуманітарний інститут : веб-сайт. URL: https://ugi.edu.ua/institute/mission/ (дата звернення: 21.01.2026).
28. Мозолев О. Моніторинг стану фізичного здоров’я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016–2023 рр.) // Physical culture and sport: scientific perspective. 2023. Вип. 4. С. 50–64.
29. Мосейчук Ю., Королянчук А., Абдула А. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров’я засобами фізичної культури // Physical culture and sport: scientific perspective. 2024. Vol. 1, № 1. P. 183–187.
30. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.
31. Мохунько О.Д., Гаврилова Н.Є., Сабіров О.С. Вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на спосіб життя студентів // Науковий часопис НПУ

імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. С. 290–293.

32. Назаренко Т.В. Танцювальна аеробіка як технологія оздоровлення // Актуальні проблеми фізичного виховання. 2021. С. 67–73.
33. Онищенко Л.Г. Екологічні фітнес-практики у вищій школі // Екологія та здоров'я. 2023. № 2. С. 34–40.
34. Пасічник О.Б. Biofeedback-технології для студентів // Біомеханіка і реабілітація. 2024. С. 89–96.
35. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя // Дія : веб-сайт. URL: https://moz.gov.ua/article/health/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja (дата звернення: 21.01.2026).
36. Петренко О.П., Петренко Н.В. Професійно орієнтована програма занять за методикою пілатес для студенток економічних спеціальностей // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. С. 70–76.
37. Петренко О.П., Петренко Н.В., Лоза Т.О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 176 с.
38. Покладова Т., Гусейнлі Г., Баяндіна О. Вплив занять фізичною культурою на когнітивну сферу студентів // Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2022. Вип. 2, № 7. С. 45–54.
39. Рибалко П., Гвоздецька С., Прокопова Л. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. Вип. 3, № 57. С. 340–347.
40. Романенко Ю.М. Калланетика в системі фізкультурно-оздоровчої роботи ЗВО // Методичні рекомендації. Одеса, 2022. 45 с.

41. Савицька І.О. Mindfulness та фізичні вправи для зниження стресу // Психологічне здоров’я студентів. 2025. С. 123–130.
42. Селіванов Є.В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2018. С. 220–226.
43. Тимошенко А.В. Смарт-годинники у контролі рухової активності молоді // Технології у спорті. 2023. № 3. С. 210–217.
44. Федько В.П. Кінезіотерапія для студентів з сидячим способом життя // Реабілітація та спорт. 2024. С. 56–62.
45. Хоменко С.Д. Велнес-програми в університетах України // Велнес та туризм. 2022. С. 78–84.
46. Цапенко О.М. TRX-тренування для оздоровлення студентів // Сучасні тенденції у фізичній культурі. 2023. С. 145–152.
47. Шаповаленко О.В. Нутриціологія та фізична активність у ЗВО // Харчування і здоров’я. 2024. № 1. С. 23–30.
48. Bergier J., Tsos A., Popovych D., Bergier B. Level of and Factors Determining Physical Activity in. Students in Ukraine and the Visegrad Countries. International Journal of Enviromental Research and Public Health. 2018. Vol. 15. № 8. P. 17-38.
49. Chen Y., Li X. Effects of Wearable Devices on Student Fitness // Journal of Sports Sciences. 2023. Vol. 41, № 5. P. 456–463.
50. Hyun Suk Lee, Junga Lee. Applying Artificial Intelligence in Physical Education and Future Perspectives // Sustainability. 2021. Vol. 13, № 21. P. 1–16.
51. Kim J., Park S. Pilates for Mental Health in Universities // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19. P. 2345.
52. Kulpa R., Multon F., Argelaguet F. Virtual reality & sport // 33rd International Conference on Biomechanics in Sports, Poitiers, France. 2015. P. 1411–1414.

53. Liu Wei, Zhang Min. VR in PE: A Meta-Analysis // Computers & Education. 2024. Vol. 210. P. 104–112.
54. Norris R., Carroll D., Cochrane R. The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population // Journal of Psychosomatic Research. 1992. Vol. 36, № 1. P. 55–65.
55. Peng B., Chen W., Wang H., Yu T. How does physical exercise influence selfefficacy in adolescents? A study based on the mediating role of psychological resilience. 2025. Vol. 13, №. 285. P. 1-17
56. Rodriguez A., Gomez L. HIIT for College Students' Well-Being // Journal of American College Health. 2023. Vol. 71, № 4. P. 1120–1128.
57. Smith J., Taylor R. Gamified Fitness Apps in Higher Education // British Journal of Educational Technology. 2025. Vol. 56, № 2. P. 345–356.
58. Soliman M., Rasheed A., Abdel Hady H., Jdaitawi M., Khamees A. The impact of mobile phone fitness applications on the level of physical fitness and psychological well-being during COVID-19: The case of university students // Journal of Education and Health Promotion. 2022. Vol. 11. P. 299.
59. Srisuk S. Effects of high-intensity continuous exercise training on physiological changes in adolescents // Academic Journal of Thailand National Sports University. 2024. Vol. 16, № 2. P. 101–112.
60. sportmedicine.uni-sport.edu.ua+2Фізкультура і спорт+2
61. Virtual Reality, VR. It enterprise: веб-сайт. URL: https://www.it.ua/knowledge-base/technology-innovation/virtualnaja-realnost-vr
62. Wang Jian, Yang Yulin, Liu Haiyang, Jiang Lizhu. Enhancing the college and university physical education teaching and learning experience using virtual reality and particle swarm optimization // Soft Computing - A Fusion of Foundations, Methodologies & Applications. 2024. Vol. 28, № 2. P. 1277.
63. Xiaofeng X. The Impact of Modern Educational Technology on the Construction of Physical Education Teachers in Colleges and Universities // Frontiers in Economics and Management. 2023. Vol. 4, № 11. P. 385–389.

64. Yakubjonov I.A. Modern Requirements For Teaching Discipline “Sports” In Higher Education // The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research. 2021. Vol. 3, № 02. P. 21–23.
65. Yanghua Li, Norita E. The Effect of Fitness Yoga on Health Fitness of Female College Students // Journal of Physical Education and Sport. 2024. Vol. 8, № 3. P. 519–524.
66. Zhang L., Wang H. AI-Driven Personalized PE Programs // Education and Information Technologies. 2024. Vol. 29. P. 5678–5695.