

Чернігів, 2012. 219 с. <https://elar.navs.edu.ua/items/3df158c5-52d2-44c2-83d7-272de4ba4468>

4. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навчальний посібник. К. : Київ. нац. акад. внутр. Справ ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с. https://www.navs.edu.ua/files/kafedru/sfp/2021/np_sfp_p2_060521.pdf

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-660-7-3>

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PRESERVING AND STRENGTHENING YOUTH HEALTH

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Voloshchuk K. V.

*Doctor of Philosophy, Senior Lecturer
at the Department of Physical Culture,
Sports and Teaching Methodology
Berdiansk State Pedagogical University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Волощук К. В.

*доктор філософії, старший викладач
кафедри фізичної культури, спорту
та методики викладання
Бердянський державний педагогічний
університет
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасні соціальні та освітні трансформації, зумовлені цифровізацією, дистанційними формами навчання й зростанням інтелектуального навантаження, призводять до істотного зниження рівня рухової активності молоді. Обмеження рухового режиму, тривале перебування в статичних положеннях, нерегулярні заняття фізичними вправами сприяють розвитку гіподинамії, зниженню функціональних можливостей організму та погіршенню психофізичного здоров'я студентської молоді [1, с. 47; 10].

У цьому контексті фізкультурно-оздоровчі технології розглядаються як ефективний інструмент профілактики негативних наслідків малорухомого способу життя та засіб формування стійкої мотивації до рухової активності. Вони являють собою системно організований комплекс засобів, методів і форм рухової діяльності, спрямованих на зміцнення фізичного здоров'я, розвиток фізичних якостей, підвищення працездатності та стабілізацію психоемоційного стану молоді [2, с. 19].

До найбільш поширених фізкультурно-оздоровчих технологій, які застосовуються у роботі зі студентською молоддю, належать фітнес-програми аеробної та силово-функціональної спрямованості, тренування з використанням власної маси тіла, вправи на розвиток гнучкості та координації, елементи пілатесу, стретчингу, йоги, а також різноманітні рекреаційні форми рухової активності [3, с. 64]. Зазначені технології характеризуються доступністю, варіативністю та можливістю адаптації до індивідуальних функціональних можливостей і рівня фізичної підготовленості студентської молоді, що суттєво підвищує їх ефективність у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Фітнес-програми аеробної спрямованості (аеробіка, степ-аеробіка, танцювальні фітнес-напрями) сприяють активізації серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню аеробної витривалості та енергетичних можливостей організму. Силово-функціональні тренування, у тому числі з використанням власної маси тіла, забезпечують розвиток м'язової сили, силової витривалості, стабілізацію опорно-рухового апарату та профілактику порушень постави, що є особливо актуальним для студентів із переважно сидячим характером навчальної діяльності.

Вправи на розвиток гнучкості та координації, а також елементи пілатесу, стретчингу та йоги сприяють підвищенню рухливості суглобів, еластичності м'язів і зв'язкового апарату, формуванню правильної постави та оптимізації м'язового тону. Крім того, ці види рухової активності мають виражений позитивний вплив на психоемоційний стан студентської молоді, оскільки поєднують фізичне навантаження з елементами дихальної регуляції, концентрації уваги та релаксації.

Рекреаційні форми рухової активності, зокрема рухливі ігри, заняття на свіжому повітрі, оздоровча ходьба, туристсько-спортивні заходи, виконують важливу соціальну та мотиваційну функцію. Вони сприяють зняттю психоемоційного напруження, формуванню позитивного ставлення до рухової активності та розвитку навичок здорового дозвілля.

Систематичне використання фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі зі студентською молоддю сприяє підвищенню загального рівня рухової активності, нормалізації маси тіла, покращенню показників серцево-судинної та дихальної систем, розвитку витривалості й м'язової сили, а також підвищенню адаптаційних можливостей організму [9]. У сукупності це створює передумови для зміцнення психофізичного здоров'я молоді, підвищення її працездатності та формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

Важливою особливістю фізкультурно-оздоровчих технологій є їх позитивний вплив на психофізичне здоров'я молоді. Регулярна рухова активність знижує рівень психоемоційної напруги, сприяє профілактиці

стресових станів, покращує когнітивні функції та якість сну [4, с. 73]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, достатній рівень фізичної активності є одним із ключових чинників збереження психічного здоров'я та соціального благополуччя молодих людей [10].

Фізкультурно-оздоровчі технології також відіграють значну роль у соціальному розвитку студентської молоді. Групові форми занять створюють умови для міжособистісної взаємодії, розвитку комунікативних навичок, формування почуття соціальної приналежності та відповідальності за власне здоров'я. Інтеграція таких технологій в освітній процес закладів вищої освіти відповідає сучасним європейським підходам до здоров'язбереження та формування культури здорового способу життя [5, с. 148].

Отже, фізкультурно-оздоровчі технології є дієвим і науково обґрунтованим засобом формування рухової активності та збереження здоров'я молоді в умовах сучасних соціальних і освітніх викликів. Їх систематичне та цілеспрямоване впровадження в освітній і соціальний простір закладів вищої освіти сприяє зниженню рівня гіподинамії, оптимізації рухового режиму студентської молоді та підвищенню загального рівня фізичної підготовленості. Регулярні заняття з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, підвищують адаптаційні можливості організму та працездатність здобувачів освіти.

Важливим є й соціально-педагогічний потенціал фізкультурно-оздоровчих технологій. Вони створюють сприятливі умови для соціалізації студентської молоді, розвитку комунікативних навичок, формування відповідальності за власне фізичне благополуччя та зміцнення соціальних зв'язків у студентському середовищі. У поєднанні з освітніми завданнями фізкультурно-оздоровчі технології сприяють гармонійному розвитку особистості, поєднуючи фізичний розвиток із вихованням ціннісного ставлення до здоров'я як важливої життєвої компетентності.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2018. 392 с.
2. Москаленко Н. В., Корж Н. Л., Єлісеєва Д. С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді : монографія. Дніпро : Інновація, 2017. 200 с.
3. Москаленко Н. В., Кошелева О. О., Сидорчук Т. В. Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи : монографія. Дніпро, 2022. 262 с.

4. Грибан Г. П. Основи здорового способу життя студентської молоді. Житомир : Рута, 2020. 212 с.
5. Холодний О. І., Пристинський В. М. Формування здоров'я-збережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання : монографія. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Матеріна, 2019. 202 с.
6. Андрєєва О. В. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів. Львів : ЛДУФК, 2019. 180 с.
7. Bouchard C., Blair S. N., Haskell W. L. Physical Activity and Health. 2nd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2012. 456 p.
8. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2021. 472 p.
9. Warburton D. E. R., Bredin S. S. D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*. 2017. Vol. 32(5). P. 541–556.
10. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva : WHO, 2010. 60 p.
11. Bull F. C. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. Vol. 54(24). P. 1451–1462.