

Грибан Григорій

ORCID 0000-0002-9049-1485; Researcher ID AAR-4451-2020; Scopus-Author ID 57200184289

Доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка (Житомир, Україна)
E-mail: gribang@ukr.net

Гресь Марина

ORCID 0000-0002-5459-5236; Researcher ID HDO-5208-2022

Доктор філософії, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Державний університет «Житомирська політехніка» (Житомир, Україна)
E-mail: gres.marina.95@ukr.net

Пантус Олена

ORCID 0000-0001-8146-6133; Researcher ID W-4016-2017

Старший викладач кафедри фізичної та загальновійськової підготовки,
Поліський національний університет (Житомир, Україна)
E-mail: elenapantus@gmail.com

Цуд Інна

ORCID 0009-0002-8937-1117

Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Державний університет «Житомирська політехніка» (Житомир, Україна)
E-mail: kfvs_tsiv@zti.edu.ua

Косенко Назар

ORCID 0000-0002-7929-6427

Викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка (Житомир, Україна)
E-mail: Kosenko-N@zu.edu.ua

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядається система фізкультурно-оздоровчої діяльності спрямованої на формування фізичних якостей здобувачів закладів вищої освіти. Основна увага спрямована на дослідження фізичної підготовленості, рухової активності, формування мотивації до здорового способу життя як важливої наукової, освітньої та суспільної актуальності на сучасному етапі розвитку фізичного виховання.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів на показники розвитку фізичних якостей під час навчання в закладі вищої освіти.

Методологія наукових досліджень стану фізичної підготовленості здобувачів здійснювалася на основі аналізу її структурних компонентів (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність та координація). У дослідженні було використано такі загальнонаукові методи як аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, анкетування, методи математичної статистики. Дослідження проведені в Житомирському державному університеті імені Івана Франка, Державному університеті «Житомирська політехніка» та Поліському національному університеті в 2023–2024 рр. В опитуванні взяло участь 347 здобувачів I–II курсів (143 чол., 204 жін.) різних факультетів.

Наукова новизна. Встановлено, що сучасна система фізичного виховання та початкова військова підготовка, яка є циклом дисциплін кафедр фізичного виховання, не зможе вирішити проблему фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти. Мають бути кардинальні зміни на державному рівні в системі фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Висновки. Цілеспрямована, систематична і добре організована робота із залучення здобувачів до фізкультурно-оздоровчої діяльності в позаурочний час має стати основою високого рівня розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: фізичні якості, фізична підготовленість, фізкультурно-оздоровча діяльність, здобувачі, здоров'я, фізичні вправи, заклад вищої освіти.

Постановка проблеми. Сучасні виклики в Україні, пов'язані з Covid-19 та війною РФ проти України неминуче вплинули на зміну стилю життя значної частини суспільства, що відобразилося на духовному та фізичному стані різних прошарків населення. Наразі одним із ключових пріоритетів держави є забезпечення збереження здоров'я української нації, зокрема молоді, яка є найважливішим інтелектуальним, репродуктивним, соціально-економічним і культурним ресурсом та рушійною силою розвитку України. У зв'язку з цим одним із основних напрямів підвищення якості вищої освіти України в контексті відбудови країни є турбота про здоров'я молоді. Дослідження стану здоров'я здобувачів, їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, рухової активності, формування здоров'язбережувальних компетенцій у сфері здорового способу життя набувають важливої наукової, освітньої та суспільної актуальності на сучасному етапі розвитку фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Вирішальним аспектом фізичного виховання здобувачів є цілеспрямоване формування знань, умінь і мотивації піклування про власне здоров'я та працездатність, вироблення навичок систематичних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Здобувачі мають усвідомити, що ставлення до власного здоров'я і розвитку фізичних якостей є складовою частиною загальної культури особистості і значною мірою визначає її соціальний статус.

Фізична підготовленість здобувачів залежить від рівня розвитку кожної фізичної якості, стану здоров'я та функціональної підготовленості організму. Наразі тенденція до погіршення самопочуття є прогресуючою, відбувається зниження інтересу та мотивації здобувачів до занять фізичними вправами та спортом. В той же час державна політика у галузі освіти спрямована на забезпечення здоров'я людини в усіх її складових: духовній, соціальній, психічній, фізичній. Пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей [6, 191].

Сучасні засоби і методи організації фізичного виховання не забезпечують в період навчання у закладах вищої освіти підвищення фізичної підготовленості значної частини студентської молоді. Фізична підготовленість здобувачів показує, що рівень розвитку фізичних якостей у них є не однаковим. Позитивні оцінки більшість здобувачів отримує тільки після спеціальних тренувань [5, 36]. Вивчення динаміки фізичної підготовленості здобувачів у продовж навчання у закладі вищої освіти показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на третьому, четвертому і п'ятому навіть помітно знижені [2; 3; 4; 9 та ін.]. У старшокурсників, які покинули обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами і спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності і погіршення стану здоров'я [3; 5; 9].

Серед засобів рухової активності, які використовують здобувачі під час навчальних та самостійних занять з фізичного виховання, перевага надається заняттям на тренажерах – чоловіки 28,1 %, жінки – 28,8 %; сучасним фітнес технологіям, відповідно – 22,0 і 22,3 %; спортивним та рухливим іграм – 19,5 і 21,2 %; настільному тенісу та бадмінтону – 11,0 і 18,5 %; оздоровчій фізичній культурі – 17,1 і 17,9 %; плаванню – 9,8 і 11,4 %; ходьбі – 8,5 і 9,8 % та іншим видам [6, с. 192].

Одними з першочергових завдань розвитку фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти, які передбачені освітніми програмами є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я здобувача. З цією метою кафедри фізичного виховання забезпечують проведення різнопланової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в позаурочний час. Вона спрямована на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я здобувачів; покращення їх функціональних можливостей та працездатності; удосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення доброго і високого рівня фізичної підготовленості; виховання мотиваційно-ціннісного ставлення до рухової активності, потреби в ній, формування здорового способу життя.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів на показники розвитку фізичних якостей під час навчання в закладі вищої освіти.

Методологія і методи дослідження. Методологія наукових досліджень стану фізичної підготовленості здобувачів здійснювалася на основі аналізу її структурних компонентів (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність та координація). У дослідженні було використано такі загальнонаукові методи як аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, анкетування, методи математичної статистики. Дослідження проведені в Житомирському державному університеті імені Івана Франка, Державному університеті «Житомирська політехніка» та Поліському національному університеті в 2023–2024 рр. В опитуванні взяло участь 347 здобувачів I–II курсів (143 чол., 204 жін.) різних факультетів.

Формувальний педагогічний експеримент проведений в Поліському національному університеті. До експериментальної групи віднесено 27 здобувачів-чоловіків, які систематично займалися фізкультурно-оздоровчою діяльністю в позаурочний час; контрольну групу складало 34 здобувачі-чоловіки, які займалися лише на заняттях з фізичного виховання, що проводилися за розкладом університету).

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз навчальної діяльності з фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти України показує, що дуже мала кількість освітніх закладів має навчальну дисципліну «Фізичне виховання» як основну освітню компоненту та проводять заняття з фізичного виховання на I–II курсах. Є заклади вищої освіти в яких фізичне виховання проводить лише на одному курсі. Значна частина закладів освіти не має можливості забезпечити здобувачів матеріально-технічною базою і спортивним інвентарем та викладачами, які можуть здійснювати проведення самостійних занять фізичними вправами. В той же час рівень фізичної підготовленості різко знижується, збільшується кількість здобувачів, які віднесені до спеціальної медичної групи або звільнені від занять фізичними вправами, мають суттєві вади здоров'я, порушення опорно-рухового апарату, захворювання серцево-судинної системи тощо [1, 7, 8 та ін.]. Юнаки, які навчаються в закладах вищої освіти мають в більшій мірі незадовільну і низьку фізичну підготовленість, не володіють в достатній мірі руховими навичками, які необхідні для виконання військового обов'язку в Збройних силах України.

Наразі одним із шляхів часткового вирішення назрілої проблеми є залучення якомога більшої частини студентської молоді до самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю в позаурочний час. Проведене анкетування показало, що фізкультурно-оздоровчою діяльністю займається систематично 12,6 % чоловіків та 8,3 % жінок, два – три рази на тиждень, відповідно 16,8 та 12,8 %, один – два рази – 27,2 та 32,8 % відповідно. В той же час 43,4 % чоловіків та 46,1 % здобувачів – жінок жодного дня не займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю в позаурочний час (табл. 1).

Таблиця 1

**Суб'єктивна оцінка здобувачами кількості проведених занять
фізкультурно-оздоровчою діяльністю у позаурочний час (n_{чол.} = 143; n_{жін.} = 204)**

Кількість самостійних занять впродовж тижня	Стать	%
4–5 і більше	Чол.	12,6
	Жін.	8,3
2–3	Чол.	16,8
	Жін.	12,8
1–2	Чол.	27,2
	Жін.	32,8
Жодного	Чол.	43,4
	Жін.	46,1

Від особистої орієнтації здобувача залежить його цілеспрямованість, життєва активність, бажання турбуватися про власне здоров'я, дотримуватися здорового способу життя та в цілому, його мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Серед основних чинників, які спонукають здобувачів турбуватися про власне здоров'я та займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, здобувачі назвали: чоловіки – приклад відомих спортсменів, друзів, батьків, вчителів фізичної культури 28,7 %, жінки – 29,9 %; задоволеність від занять фізичними вправами та позитивна оцінка соціуму – 25,9 і 28,9 %, відповідно; наявність та доступність спортивних споруд та якісне їх обладнання – 24,5 і 23,5 % та ін. (табл. 2).

Таблиця 2

**Головні чинники, що спонукають здобувачів до занять
фізкультурно-оздоровчою діяльністю у позаурочний час (n_{чол.} = 143; n_{жін.} = 204)**

Чинники	Стать	%
Приклад відомих спортсменів, друзів, батьків, вчителів фізичної культури	Чол.	28,7
	Жін.	29,9
Задоволеність від занять фізичними вправами та позитивна оцінка соціуму	Чол.	25,9
	Жін.	28,9
Наявність та доступність спортивних споруд та якісне їх обладнання	Чол.	24,5
	Жін.	23,5
Бажання мати хорошу поставу та високий рівень фізичної підготовленості	Чол.	21,7
	Жін.	22,6

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів, які систематично займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю в позаурочний час є суттєво вищим від здобувачів, які лише відвідують планові заняття з фізичного виховання за розкладом (табл. 3). Порівняльний аналіз показників виконаних тестів після завершення навчального року

вказує на суттєві відмінності між здобувачами експериментальної та контрольної груп ($P < 0,01 - < 0,001$). Низький рівень розвитку фізичних якостей здобувачів контрольної групи супроводжується невпевненістю у своїх діях, станом пригніченості та дискомфортом під час виконання тестів, низькою та незадовільною фізичною підготовленістю.

У цілому система фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти України знаходиться в критичному стані, зруйнована традиційна система фізичного виховання, яка ще багато років зберігалася у незалежній державі Україна. Все це призвело до суттєвого зниження рівня фізичної підготовленості здобувачів, погіршення стану їх здоров'я, збільшення хронічних захворювань та набутих нових, які у цілому негативно впливають на рівень загальної професійної підготовленості майбутніх фахівців для різних галузей країни.

Таблиця 3

**Порівняльний аналіз розвитку фізичних якостей у здобувачів-чоловіків
закладів вищої освіти в кінці навчального року**

Тести	ЕГ (n=27)	КГ (n=34)	Різниця	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	t	P
Витривалість. Біг на 3000 м, хв, с	13,17,3 $\pm$ 2,25	15,14,7 $\pm$ 2,73	1,57,4	3,82	<0,001
Швидкість. Біг на 100 м, с	13,4 $\pm$ 0,16	15,6 $\pm$ 0,19	2,2	2,78	<0,01
Сила. Підтягування на перекладині, разів	13,9 $\pm$ 0,67	6,4 $\pm$ 0,82	7,5	4,56	<0,001
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	46,8 $\pm$ 2,18	24,3 $\pm$ 1,94	22,5	4,48	<0,001
Спритність. Човниковий біг 4 x 9 м, с	8,7 $\pm$ 0,53	9,8 $\pm$ 0,47	1,1	2,83	<0,01
Гнучкість. Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	18,5 $\pm$ 1,14	8,7 $\pm$ 1,17	9,8	4,67	<0,001

У цілому можна зазначити, що сучасна система фізичного виховання та початкова військова підготовка, яка є циклом дисциплін кафедр фізичного виховання не зможе вирішити проблему фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти на даному етапі розвитку України. Мають бути кардинальні зміни на державному рівні в системі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Необхідна соціально орієнтована система наукових знань, які б сформулювали у здобувачів високі естетичні якості, знання щодо збереження здоров'я, позитивні потреби у здоровому способі життя та наявності засобів власного самовдосконалення і самовиховання.

Висновки. На сучасному етапі розвитку фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти першочерговим завданням кафедр фізичного виховання та загальновійськової підготовки має бути формування інтересів, бажань та мотивів у здобувачів до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Мають бути сформовані у них мотиви, які спонукатимуть до активної і свідомої фізкультурно-оздоровчої діяльності в позаурочний час. Цілеспрямована, систематична і добре організована робота із залучення здобувачів до фізкультурно-оздоровчої діяльності має стати основою високого рівня розвитку фізичних якостей, зокрема фізичної підготовленості та компенсувати роль фізичного виховання здобувача у закладі вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на залучення здобувачів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в умовах воєнного стану.

References

- Городецька О. О., Дмитренко С. М., Хуртенко О. В., Романенко О. І., Герасимишин В. П. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 6 (166) 23. С. 32–36. doi 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).07
- Horodetska O. O., Dmytrenko S. M., Khurtenko O. V., Romanenko O. I., Gerasimishin V. P. (2023). Mores formandi sanam vivendi rationem pro studentibus institutionum superiorum educationis. *Acta scientifica Universitatis Paedagogicae Nationalis ab M.P. Drahomanova*. Series N. 15. Problemata scientifico-pedagogica culturae physicae (culturae physicae et ludii) opera scientifica. Sub editione O.V. Tymoshenko. Kyiv: Mykhailo Drahomano Publica Universitatis Publishing Domus. Part 6 (166) 23. S. 32–36.

2. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні [монографія]. Житомир: Вив-во «Рута», 2008. 106 с.
Hryban H. P. (2008). Ratio ratings modularis in educatione physica [monograph]. Zhytomyr: Ruta University, 2008. 106 p.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів [монографія]. Житомир: Вив-во «Рута», 2012. 514 с.
Hryban H. P. (2012). Physica institutio studentium institutorum superiorum agriculturae [monographum]. Zhytomyr: «Ruta» Publishing House. 514 p.
4. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Ткаченко П. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць.* За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 11 (38). С. 16–22.
Hryban H. P., Tymoshenko O. V., Tkachenko P. P. (2013). Edidit physicae congruentiae studentium agriculturae in studiorum suororum in altiori institutione educationis. *Acta scientifica a NPU nuncupata ab M.P. Drahomanova.* Series N. 15. Problemata physico-pedagogica culturae physicae (culturae physicae et ludibrium: collectio operum scientificorum. Ediderunt G.M. Arzyutov. K.: Domus publica NPU nuncupata a M.P. Drahomanov. Part 11 (38). P. 16-22.
5. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Ткаченко П. П. Стан фізичної підготовленості студентів-аграріїв під час навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць.* За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 9 (36). С. 35–42. http://eprints.zu.edu.ua/20219/1/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BD_%D0%93_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8F%20%281%29.PDF
Hryban H.P., Tymoshenko O.V., Tkachenko P.P. (2013). Status physicae congruentiae studentium agriculturae in suis studiis in altiori institutione educativa est. *Acta scientifica a NPU nuncupata ab M. P. Drahomanova.* Series N. 15. Problemata physico-pedagogica culturae physicae (culturae physicae et ludibrium: collectio operum scientificorum. Ediderunt G.M. Arzyutov. K.: Domus publica NPU nuncupata a M.P. Drahomanov. Part 9 (36). P. 35-42.
6. Грибан Григорій. Сучасні проблеми здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.* Вип. 25 (181). Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2024. С. 189–194.
Hryban Grigory. (2024). Hodierna problemata sanitatis studentium superiorum educationis instituta est. *Bulletin of the Chernihiv Collegium Universitatis Nationalis nomine T. G. Shevchenko.* Vol. XXV (181). Series: Pedagogica. Chernihiv Collegium Universitatis Nationalis nuncupatae ab T.G. Shevchenko; dux ed. M. Nosko Chernihiv: NUCHK. P. 189-194.
7. Дубів Андрій, Чеховська Любов, Жданова Ольга, Лужна Мар'яна, Турка Ростислав. Залучення населення до рухової активності через систему спорту для всіх. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 3 (189). С. 88–93.
Dubiv Andriy, Chekhovska Lyubov, Zhdanova Olga, Luzhna Maryana, Turka Rostyslav. (2025). Coniunctio incolarum in activitate corporis per systema lusorum pro omnibus. *Acta scientifica Universitatis Civitatis Ucrainae Mykhailo Drahomanov.* Series 15. Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludibrium): coll. opera scientifica. Sub editione O.V. Tymoshenko Kyiv: Domus publicae Universitatis Publishing Mykhailo Drahomanov. Part 3 (189). CUM. 88–93.
8. Кузнецова О. Т. Тренінги в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів: методика застосування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ, 2020. Вип. 2 (122) С. 81–88. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.2\(122\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.2(122).17)
Kuznetsova O.T. (2020). Disciplina in extracurricular operationes physicae et sanitatis studentium: methodus applicationis. *Acta scientifica Universitatis Paedagogicae Nationalis ab M.P. Drahomanova.* Series No. opera scientifica. Sub editione O.V. Tymoshenko Kyiv, 2020. Edizione II (122) p. 81–88.
9. Griбан, G., Dovgan, N., Tamozhanska, G., Semeniv, B., Ostapenko, A., Honcharuk, N., Khurtenko, O., Kozibroda, L., Husarevych, O., Denysovets, A., Hrynychuk, O., Prontenko, K., & Bloshchynskyi, I. (2020). State of Physical Fitness of the Students of Ukrainian Higher Educational Institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 16-26. <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>

Griban Grygoriy

ORCID 0000-0002-9049-1485; Researcher ID AAR-4451-2020; Scopus-Author ID 57200184289

Doctor of Pedagogic Sciences, Professor,
 Professor of the Department of Physical Education and Sport Improvement,
 Zhytomyr Ivan Franko State University (Zhytomyr, Ukraine)
 E-mail: gribang@ukr.net

Hres Maryna

ORCID 0000-0002-5459-5236; Researcher ID HDO-5208-2022

Doctor of Philosophy, Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports
 Zhytomyr Polytechnic State University (Zhytomyr, Ukraine)
 E-mail: gres.marina.95@ukr.net

Pantus Olena

ORCID 0000-0001-8146-6133; Researcher ID W-4016-2017

Senior Lecturer, Department of Physical and Combined Military Training,
 Polissya National University (Zhytomyr, Ukraine)
 E-mail: elenapantus@gmail.com

Tsud Inna

ORCID 0009-0002-8937-1117

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports
 Zhytomyr Polytechnic State University (Zhytomyr, Ukraine)
 E-mail: kfvs_tsv@zttu.edu.ua

Kosenko Nazar

ORCID 0000-0002-7929-6427

Teacher of the Department of Physical Education and Sport Improvement,
 Zhytomyr Ivan Franko State University (Zhytomyr, Ukraine)
 E-mail: Kosenko-N@zu.edu.ua

IMPROVEMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL AND HEALTHY ACTIVITY

The article considers the system of physical and healthy activity aimed at the formation of physical qualities of students of higher education institutions. The main attention is paid to the study of physical fitness, motor activity and the formation of motivation to a healthy lifestyle as an important scientific, educational and social relevance at the current stage of development of physical education.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and experimentally verify the influence of physical and healthy activity of students on indicators of the development of physical qualities during study at a higher education institution.

The methodology of scientific research on the state of physical fitness of students was carried out on the basis of the analysis of its structural components (endurance, strength, speed, flexibility, agility and coordination). The study used such general scientific methods as analysis of literary sources, observation, conversation, questionnaires, and methods of mathematical statistics. The research was conducted at Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr Polytechnic State University, and Polissya National University in 2023–2024. 347 first- and second-year students (143 men, 204 women) from various faculties participated in the research.

Scientific novelty. It has been established that the modern system of physical education and initial military training, which is a cycle of disciplines of physical education departments, cannot solve the problem of physical fitness of students of higher education institutions. There should be cardinal changes at the state level in the system of physical education of schoolchildren and student youth.

Conclusions. Purposeful, systematic, and well-organized work to involve applicants in physical and healthy activity outside of school hours should become the basis for a high level of development of physical qualities.

Keywords: physical qualities, physical fitness, physical culture and health activities, applicants, health, physical exercises, higher education institution.

Стаття надійшла до редакції 17.01.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Гаркуша С. В.**