

УДК: 796.01:613.7

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРАВ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ПОКРАЩЕННІ ЗАГАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Бородіна Оксана

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Актуальність теми дослідження. Сучасні студенти значну частину часу перебувають у сидячому положенні, що призводить до зниження фізичного тонусу, погіршення самопочуття та падіння загальної працездатності. Незважаючи на наявні дослідження, недостатньо вивчено ефективність вправ оздоровчої спрямованості у підтриманні працездатності протягом навчального дня. Актуальність роботи зумовлена необхідністю визначення найбільш дієвих методів швидкої регуляції фізичного й психоемоційного стану студентів. **Мета дослідження** – порівняльний аналіз ефективності стретчингу, кардіотренування та дихальних технік у підвищенні загальної працездатності студентів. **Матеріал та методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 45 студентів віком 18-20 років, поділених на три групи. Протягом трьох тижнів учасники виконували вправи оздоровчої спрямованості відповідного типу, а оцінювання працездатності здійснювали за суб'єктивними показниками (самопочуття, настрої, рівень втоми) та об'єктивними фізіологічними й когнітивними тестами (пульс, АТ, Гарвардський степ-тест, увага, пам'ять, швидкість реакції). Статистичну обробку проводили методом відсоткових змін. **Результати роботи.** Усі види вправ оздоровчої спрямованості продемонстрували позитивний вплив на працездатність студентів. Найбільше зростання суб'єктивних та фізіологічних показників виявлено у групі кардіотренування, тоді як дихальні техніки забезпечили найкраще покращення розумової працездатності та емоційної стабільності. Стретчинг сприяв покращенню самопочуття та фізичного тонусу, але його ефект був менш вираженим у порівнянні з іншими видами вправ. **Ключові висновки.** Вправи оздоровчої спрямованості є доступним та ефективним засобом підтримання працездатності студентів у навчальному процесі. Найбільш універсальним та результативним методом виявилися кардіотренування, тоді як дихальні вправи оптимальні для емоційної стабілізації та когнітивного відновлення. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження вправ оздоровчої спрямованості у щоденний освітній процес ЗВО.

Ключові слова: стретчинг, кардіотренування, дихальні техніки, когнітивні функції, фізична активність, психоемоційний стан.

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF HEALTH-ORIENTED EXERCISES IN IMPROVING STUDENTS' OVERALL WORK CAPACITY

Borodina Oksana

Abstract. The topicality of the problem. Modern students spend a significant amount of time in a sedentary position, which leads to decreased physical tone, deterioration of well-being, and a decline in overall work capacity. Despite existing research, the effectiveness of health-oriented exercises in maintaining students' performance throughout the academic day remains insufficiently studied. The relevance of this study is обусловлена the need to identify the most effective methods for rapid regulation of students' physical and psycho-emotional states. **The purpose of the study** – comparative analysis of the effectiveness of stretching, cardio training, and breathing techniques in enhancing students' overall work capacity. **Materials and methods.** The study involved 45 students aged 18–20, divided into three groups. Over a period of three weeks, participants performed health-oriented exercises of the corresponding type, and their work capacity was assessed using both subjective indicators (well-being, mood, fatigue) and objective physiological and cognitive tests (heart rate, blood pressure, Harvard Step Test, attention, memory, reaction speed). Statistical analysis was performed using the percentage change method. **Results.** All types of health-oriented exercises demonstrated a positive impact on students' work capacity. The greatest improvements in both subjective and physiological indicators were observed in the cardio training group, while breathing techniques produced the most significant enhancement in cognitive performance and emotional stability. Stretching contributed to better well-being and physical tone, although its effects were less pronounced compared to the other exercise types. **Conclusions.** Health-oriented exercises are an accessible and effective means of maintaining students' work capacity during the academic process. Cardio training proved to be the most versatile and effective method, while breathing exercises were optimal for emotional stabilization and cognitive recovery. The results obtained support the feasibility of incorporating health-oriented exercises into the daily educational routine of higher education institutions.

Keywords: stretching, cardio training, breathing techniques, cognitive functions, physical activity, psycho-emotional state.

Постановка проблеми. Сучасний освітній простір характеризується інтенсивною інтелектуальною діяльністю здобувачів вищої освіти, зростанням обсягу самотійної роботи, активним використанням цифрових технологій та тривалим перебуванням у статичному положенні. Переважання сидячих форм навчальної діяльності, зменшення побутової рухової активності, скорочення часу на заняття фізичною культурою та спортом зумовлюють формування малорухливого способу життя студентської молоді.

Наслідком цього є зниження рівня фізичної підготовленості, погіршення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, порушення постави, розвиток м'язового дисбалансу, підвищення рівня психоемоційного напруження та хронічної втоми. Накопичення втоми впродовж навчального дня призводить до зниження концентрації уваги, сповільнення когнітивних процесів, зменшення обсягу оперативної пам'яті та швидкості мислення, що безпосередньо впливає на успішність навчання й академічну мотивацію. У довгостроковій перспективі це може негативно позначатися на професійній підготовці майбутніх фахівців та їх конкурентоспроможності.

За умов модернізації вищої освіти та впровадження компетентнісного підходу особливої актуальності набуває питання збереження та зміцнення здоров'я студентів як складової їх професійної готовності. У цьому контексті значну увагу привертають вправи оздоровчої спрямованості, які можуть інтегруватися безпосередньо в освітній процес без істотного порушення розкладу занять. До таких засобів належать: стретчинг як спосіб профілактики м'язової скутості, покращення гнучкості та зменшення статичного напруження; кардіотренування помірної інтенсивності (динамічні рухові паузи, ритмічні вправи), що активізують кровообіг і підвищують рівень оксигенації мозку; дихальні техніки, спрямовані на нормалізацію психоемоційного стану, регуляцію частоти серцевих скорочень та зниження рівня стресу.

Попри наявність окремих досліджень щодо позитивного впливу фізичної активності на здоров'я молоді, проблема порівняльної ефективності саме вправ оздоровчої спрямованості у структурі навчального дня залишається недостатньо розробленою. Зокрема, не визначено: які саме види вправ забезпечують найбільш виражений ефект щодо відновлення розумової працездатності; яка оптимальна тривалість і інтенсивність рухових пауз для студентів різних спеціальностей; як поєднання фізичних і дихальних вправ впливає на показники самопочуття, активності та настрою; чи існують відмінності в ефективності різних засобів залежно від рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей здобувачів освіти.

Таким чином, виникає суперечність між об'єктивною потребою у впровадженні доступних та ефективних форм рухової активності впродовж навчального дня та недостатньою науковою обґрунтованістю вибору їх оптимальних варіантів. Це зумовлює актуальність дослідження,

спрямованого на порівняльний аналіз впливу різних видів оздоровчих вправ на показники фізичного стану, функціональних можливостей та розумової працездатності студентів.

Наукове значення дослідження полягає в уточненні теоретичних положень щодо механізмів впливу вправ оздоровчої спрямованості на функціональний стан організму в умовах інтенсивного навчального навантаження. Практичне значення визначається можливістю розроблення науково обґрунтованих рекомендацій для викладачів і здобувачів освіти щодо впровадження ефективних оздоровчих вправ у структуру навчального дня з метою підвищення працездатності, профілактики перевтоми та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Узагальнені результати досліджень (Грибан Г., Пільова С., Мохунько О. та ін.) свідчать, що короткі тренувальні сесії, інтегровані у щоденний режим, покращують витривалість, функціональний стан, загальне самопочуття та сприяють формуванню здорових поведінкових звичок [3; 9; 10]. Окремі дослідження демонструють і когнітивний ефект таких занять: за даними Кондратенка В., Черевка С. та ін., короткі аеробні навантаження підсилюють увагу та пам'ять [5].

Дослідження Антіпової Ж., Бодренкової І., Красовської Г. та ін. показують, що систематичний стретчинг сприяє розвитку гнучкості, покращенню рухливості суглобів, правильної постави, зниженню м'язового напруження та підвищенню фізичної працездатності і мотивації студентів до регулярної рухової активності [1; 2; 6].

Аналіз наукових праць Пронтенка К., та Михальчук Р. та ін. демонструє, що систематичне виконання дихальних вправ ефективно покращує функціональний стан і загальну працездатність студентів, оптимізує роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищує толерантність до навантажень і сприяє швидшому відновленню та стабілізації психофізіологічних показників [4; 8].

У працях Седляр Ю., Усиченка В. та ін. зазначено, що локальні та комплексні кардіотренування, ефективно підвищують фізичну працездатність студентів, оптимізують серцево-судинну систему, сприяють поліпшенню загальної витривалості [11; 15].

Поряд із цим у сучасних наукових дослідженнях підкреслюється важливість комплексного підходу до організації оздоровчої рухової активності студентської молоді. Поєднання різних видів фізичних вправ – аеробних, силових, гнучкісних та дихальних – забезпечує більш виражений позитивний ефект порівняно з використанням лише одного виду рухової діяльності. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей, підвищує адаптаційні можливості організму та забезпечує стабілізацію функціонального стану студентів у період інтенсивного навчального навантаження. Водночас регулярна рухова активність позитивно впливає і на психоемоційний стан студентів, сприяючи зниженню рівня стресу, тривожності та втоми, що виникають у процесі навчання [4; 8; 10].

Крім того, дослідники акцентують увагу на формуванні стійкої мотивації студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою. Використання різноманітних форм фізкультурно-оздоровчих занять, які не потребують складного обладнання та можуть виконуватися у відносно короткі проміжки часу, сприяє підвищенню зацікавленості молоді у підтриманні власного здоров'я та фізичної активності. Особливої актуальності набувають короткі комплекси вправ, що легко інтегруються у режим навчального дня та не потребують значних часових витрат [10].

Попри значну кількість наукових досліджень, які підтверджують позитивний вплив вправ оздоровчої спрямованості на фізичний стан, когнітивні функції та працездатність студентів, питання порівняльної ефективності різних видів таких занять залишається недостатньо вивченим. Це зумовлює необхідність подальшого системного аналізу їхнього впливу на показники фізичної працездатності, функціонального стану та психофізіологічних можливостей студентів з метою підвищення ефективності організації фізичного виховання у ЗВО.

Мета дослідження – провести порівняльний аналіз ефективності стретчингу, кардіонавантажень і дихальних технік у покращенні загальної працездатності студентів.

Матеріал і методи дослідження У дослідженні взяли участь 45 студентів фізико-математичного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка віком 18-20 років, які не мали медичних протипоказань до виконання фізичних вправ. Перед початком експерименту всі учасники надали добровільну письмову згоду на участь, що відповідає етичним вимогам проведення педагогічних та фізіологічних досліджень.

Експеримент тривав три тижні та був спрямований на визначення впливу різних видів вправ оздоровчої спрямованості на рівень загальної працездатності студентів у межах навчального процесу. Учасників було поділено на три рівні групи по 15 осіб: група С (стретчинг) – виконувала комплекс вправ на розтягування тривалістю 5-7 хвилин; група К (кардіотренування) – виконувала комплекс динамічних вправ середньої інтенсивності тривалістю 5 хвилин; група Д (дихальні техніки) – практикувала спеціальні вправи для регуляції дихання та зняття напруги (6-7 хвилин).

У роботі було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних **методів дослідження**. Теоретичні методи передбачали аналіз, систематизацію й узагальнення науково-методичної літератури з проблеми підвищення працездатності студентської молоді засобами оздоровчих вправ. Емпіричну частину становив педагогічний експеримент із застосуванням педагогічного спостереження, самооцінювання функціонального стану та виконання функціональних проб. Оцінювання працездатності здійснювалося до і після виконання комплексу вправ, що дозволяло визначити безпосередню реакцію організму на фізичне навантаження та простежити динаміку змін показників функціонального стану.

Суб'єктивна оцінка ґрунтувалася на внутрішніх відчуттях студентів (самопочуття, втома й відновлення, емоційний стан, якість сну), що дозволяло фіксувати навіть мінімальні зміни у працездатності до появи фізіологічних показників. Для оцінки функціональної відповіді організму застосовували стандартизовані тести серцево-судинної та дихальної систем, зокрема навантажувальні проби (ЧСС, АТ) та Гарвардський степ-тест, що забезпечували об'єктивну оцінку реакції на короткотривалу активність. Додатково враховувалася психофізіологічна складова працездатності (рівень уваги, пам'яті, швидкість реакції та стійкість до стресу), для цього застосовувалися прості психологічні тести [7; 12-14].

Статистичну обробку даних було здійснено за допомогою методу відсоткових змін, який дозволяє наочно оцінити динаміку показників працездатності студентів під впливом різних видів вправ оздоровчої спрямованості. Отримані відсоткові зміни усереднювали для кожної експериментальної групи, що дозволяло порівняти ефективність різних типів фізичних вправ.

Результати дослідження. Для оцінки короточасного впливу різних видів фізичної активності було проаналізовано суб'єктивні показники працездатності студентів до та після виконання вправ. Досліджувалися самопочуття, якість сну, настрої і рівень втоми у групах стретчингу (С), кардіонавантажень (К) і дихальних технік (Д). Отримані результати засвідчили позитивну динаміку більшості показників у всіх групах, що свідчить про доцільність включення вправ оздоровчої спрямованості у структуру навчального дня студентів. Найбільші позитивні зрушення спостерігалися у покращенні самопочуття, підвищенні настрою та зниженні рівня втоми (табл. 1). Це дозволяє припустити, що навіть короточасне виконання вправ оздоровчої спрямованості може позитивно впливати на функціональний стан та загальну працездатність студентської молоді.

Таблиця 1

Суб'єктивні показники працездатності

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	Зміни %
Самопочуття	С	6	7	+17%
	К	6	8	+33%
	Д	6	8	+33%
Якість сну	С	7	7	0%
	К	7	7	0%
	Д	6	8	+33%
Настрій	С	6	7	+17%
	К	6	8	+33%
	Д	6	8	+33%
Рівень втоми	С	7	5	-29%
	К	7	5	-29%
	Д	7	5	-29%

У групі стретчингу показник самопочуття зріс на 17 %, що свідчить про помірний тонізуючий ефект вправ на розтягування. У групах кардіонавантажень і дихальних технік приріст становив 33 %, що вказує на

більш виражений вплив динамічних і регуляційних вправ на суб'єктивне відчуття бадьорості. Якість сну суттєво не змінилася у групах С і К, проте в групі Д відбулося покращення на 33 %, що може пояснюватися нормалізацією психоемоційного стану та зниженням рівня внутрішнього напруження завдяки дихальним практикам. Аналогічна тенденція простежувалася щодо настрою: у групі С покращення становило 17 %, тоді як у групах К і Д – по 33 %.

Особливо показовими є зміни рівня втоми. У всіх трьох групах зафіксовано його зниження на 29 %, що підтверджує відновлювальний ефект навіть короткотривалої фізичної активності. Зменшення суб'єктивного відчуття втоми після виконання вправ свідчить про активацію адаптаційних механізмів організму та підвищення функціональної мобілізації студентів.

Об'єктивна оцінка фізіологічної відповіді організму включала аналіз частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та результатів Гарвардський степ-тест. В усіх групах зафіксовано зниження пульсу в стані спокою, причому найбільше – у групі дихальних технік (–9 %), що свідчить про покращення вегетативної регуляції. Показники систолічного та діастолічного артеріального тиску також знизилися, найбільш виражено – у групі Д (–5 % та –6 % відповідно), що підтверджує стабілізуючий ефект дихальних вправ. Найбільший приріст фізичної працездатності за результатами степ-тесту спостерігався у групі кардіонавантажень (+24 %), тоді як у групах стретчингу та дихальних технік він становив 13 % і 11 % відповідно, що свідчить про їх позитивний, але менш виражений вплив на витривалість (табл. 2).

Таблиця 2

Об'єктивні фізіологічні показники

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	% зміни
Пульс у спокої (уд/хв)	С	78	74	–5%
	К	80	75	–6%
	Д	79	72	–9%
АТ систолічний (мм рт. ст.)	С	121	118	–2%
	К	122	117	–4%
	Д	120	114	–5%
АТ діастолічний (мм рт. ст.)	С	78	75	–4%
	К	79	75	–5%
	Д	78	73	–6%
Гарвардський степ-тест (бал)	С	56	63	+13%
	К	55	68	+24%
	Д	54	60	+11%

Результати дослідження показали, що всі види вправ оздоровчої спрямованості позитивно вплинули на розумову працездатність студентів. Найбільші покращення спостерігалися у групі дихальних вправ за тестом уваги та стійкістю до стресу, у групі кардіотренувань – за тестом пам'яті та швидкістю реакції, тоді як стретчинг забезпечував помірний, але відчутний ефект у всіх показниках (табл. 3).

Таблиця 3

Показники розумової працездатності

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	% зміни
Тест уваги (правильні відповіді)	С	12	16	+33%
	К	13	20	+54%
	Д	11	19	+73%
Тест пам'яті	С	14	16	+14%
	К	13	17	+31%
	Д	14	18	+29%
Швидкість реакції (мс)	С	320	305	-5%
	К	330	300	-9%
	Д	325	298	-8%
Стійкість до стресу (1-10)	С	6	7	+17%
	К	6	7	+17%
	Д	6	8	+33%

Отримані результати свідчать про різноспрямований вплив різних видів фізичної активності на когнітивні процеси студентів. Зокрема, дихальні техніки сприяють концентрації уваги та психоемоційній стабілізації, кардіонавантаження активізують нейродинамічні процеси, пов'язані з пам'яттю та швидкістю обробки інформації, тоді як вправи на розтягування забезпечують загальне функціональне відновлення організму. Це підтверджує доцільність комплексного використання різних видів оздоровчих вправ у структурі навчального дня для підвищення ефективності розумової діяльності студентської молоді.

Після завершення експерименту обчислено середні відсоткові зміни показників працездатності у всіх трьох групах. Результати об'єднано за категоріями: суб'єктивні показники, об'єктивні фізіологічні дані та розумова працездатність. Порівняльний аналіз отриманих даних дає можливість оцінити комплексний вплив різних видів оздоровчої рухової активності на функціональний стан організму та когнітивну продуктивність студентської молоді. Це дозволяє наочно порівняти ефективність стретчингу, кардіонавантажень та дихальних технік та визначити, які вправи найкраще підтримують загальну працездатність студентів (табл. 4).

Таблиця 4

Підсумок ефективності вправ оздоровчої спрямованості (%)

Показник	Стретчинг	Кардіотренування	Дихальні техніки	Найефективніша вправа
Суб'єктивні показники	+17	+28	+28	Кардіотренування / Дихальні техніки
Об'єктивні показники	+13	+19	+15	Кардіотренування
Розумова працездатність	+33	+54	+73	Дихальні техніки
Середній ефект по всіх показниках	+21	+30	+39	Дихальні техніки

Отже, кардіотренування найефективніше підвищує загальний фізичний тонус та суб'єктивне самопочуття студентів, дихальні техніки демонструють більшу ефективність у покращенні розумової працездатності та стійкості до стресу, а стретчинг помітно покращує самопочуття та об'єктивні фізіологічні показники, проте його ефект менш виражений у порівнянні з іншими методами. Загалом результати дослідження підтверджують доцільність комплексного використання різних видів оздоровчих вправ для підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності студентської молоді.

Дискусія. Результати проведеного дослідження показали, що всі види вправ оздоровчої спрямованості – кардіотренування, стретчинг та дихальні техніки – позитивно впливають на загальну працездатність студентів. Найбільш суттєвий ефект спостерігався у групі кардіонавантажень, що підтверджує висновки дослідників Седляра Ю. та Усиченка В., які зазначають, що систематичні аеробні навантаження активізують діяльність серцево-судинної системи, підвищують рівень фізичної витривалості та сприяють зменшенню проявів фізичної і розумової втоми у студентської молоді [11; 15]. Отримані результати свідчать, що навіть короткочасні кардіонавантаження здатні стимулювати функціональну активність організму та підвищувати загальний рівень працездатності в умовах тривалого навчального навантаження.

Позитивний вплив дихальних технік на показники уваги, стійкості до стресу та загальний психоемоційний стан узгоджується з результатами досліджень Пронтенка К. та Михальчук Р., які доводять, що регульоване дихання сприяє нормалізації діяльності вегетативної нервової системи, покращенню оксигенації організму та оптимізації психофізіологічних реакцій [4; 8]. За даними цих авторів, систематичне використання дихальних вправ дозволяє знижувати рівень нервово-емоційної напруги та підвищувати адаптаційні можливості організму студентів у період інтенсивного навчання. Отримані в нашому дослідженні результати підтверджують ці положення, оскільки саме у групі дихальних технік було зафіксовано найбільше покращення показників розумової працездатності.

Вправи на розтягування, представлені у дослідженні комплексом стретчингу, хоча й продемонстрували дещо менш виражений ефект у порівнянні з іншими видами рухової активності, однак також позитивно вплинули на самопочуття та функціональний стан студентів. Подібні результати узгоджуються з науковими висновками Антіпової Ж., Бодренкової І. та Красовської Г., які підкреслюють, що систематичне виконання стретчингу сприяє розвитку гнучкості, зменшенню м'язового напруження та покращенню рухливості суглобів [1; 2; 6]. Крім того, дослідники зазначають, що вправи на розтягування можуть виступати ефективним засобом профілактики порушень постави та м'язового дискомфорту, які часто виникають у студентів унаслідок тривалого перебування у статичному положенні під час навчання.

Отримані результати також підтверджують положення, викладені у працях Грибана Г., Пільової С. та Мохунько О., які наголошують на важливості інтеграції короткотривалих фізкультурно-оздоровчих занять у структуру повсякденної діяльності студентів [3; 9; 10]. На думку цих авторів, навіть

короткі рухові паузи сприяють покращенню функціонального стану організму, підвищують рівень фізичної та розумової працездатності, а також формують у молоді позитивне ставлення до регулярної рухової активності. Результати проведеного дослідження підтверджують ефективність такого підходу, оскільки навіть короткі комплекси вправ тривалістю 5-7 хвилин продемонстрували позитивний вплив на суб'єктивні, фізіологічні та когнітивні показники студентів.

Таким чином, узагальнення результатів власного дослідження та аналіз наукових праць сучасних дослідників свідчать про доцільність комплексного використання різних видів вправ оздоровчої спрямованості у структурі навчального дня студентів. Поєднання кардіонавантажень, вправ на розтягування та дихальних технік дозволяє комплексно впливати на функціональні системи організму, забезпечуючи підвищення фізичної витривалості, стабілізацію психоемоційного стану та покращення когнітивної продуктивності студентської молоді.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження показало, що використання вправ оздоровчої спрямованості у структурі навчального дня студентів позитивно впливає на показники їх фізичного, функціонального та психофізіологічного стану. Отримані результати засвідчили, що навіть короточасні комплекси вправ тривалістю 5-7 хвилин можуть сприяти підвищенню загальної працездатності, покращенню самопочуття, зниженню рівня втоми та оптимізації психоемоційного стану студентів. Включення таких вправ у навчальний процес дозволяє частково компенсувати негативні наслідки малорухливого способу життя, характерного для сучасної студентської молоді.

Аналіз отриманих даних свідчить, що різні види вправ оздоровчої спрямованості мають специфічний вплив на окремі складові працездатності. Зокрема, кардіотренування продемонстрували найбільш виражений ефект у підвищенні фізичної працездатності та функціональних можливостей організму, що проявилось у покращенні показників серцево-судинної системи та результатів Гарвардського степ-тесту. Дихальні техніки виявилися найбільш ефективними щодо покращення показників розумової працездатності, зокрема концентрації уваги, швидкості реакції та стійкості до стресу. Водночас вправи на розтягування забезпечили помірний, але стабільний позитивний вплив на самопочуття, м'язовий тонус і функціональний стан опорно-рухового апарату.

Порівняльний аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що найбільш доцільним підходом до підвищення працездатності студентів є комплексне використання різних видів оздоровчих вправ. Поєднання кардіонавантажень, стретчингу та дихальних технік забезпечує більш гармонійний вплив на функціональні системи організму, сприяє оптимізації фізіологічних процесів, покращенню когнітивної продуктивності та підвищенню психоемоційної стійкості студентської молоді. Такий підхід може бути ефективно інтегрований у структуру навчального дня у формі коротких рухових пауз або мікросесій фізичної активності.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання запропонованих комплексів вправ викладачами закладів вищої освіти для підвищення працездатності студентів упродовж навчального дня. Запровадження коротких оздоровчих пауз у навчальному процесі сприятиме профілактиці перевтоми, підвищенню концентрації уваги під час занять та формуванню у студентів позитивного ставлення до регулярної рухової активності як важливого чинника збереження здоров'я.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язати з розширенням вибірки учасників експерименту, зокрема залученням студентів різних спеціальностей і курсів навчання, що дозволить визначити можливі відмінності у реакції організму на різні види фізичної активності. Важливим напрямом є також вивчення довготривалого впливу регулярного виконання вправ оздоровчої спрямованості на фізичну підготовленість, функціональний стан та психофізіологічні показники студентів.

Крім того, перспективним є дослідження оптимальної тривалості, інтенсивності та періодичності виконання таких вправ упродовж навчального дня, а також розроблення інтегрованих програм рухової активності, що поєднуюватимуть різні види фізичних вправ залежно від характеру навчального навантаження. Подальші наукові розвідки у цьому напрямі сприятимуть удосконаленню системи фізичного виховання у закладах вищої освіти та формуванню ефективних стратегій збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Список літературних джерел:

1. Антіпова, Ж., Барсукова, Т., & Шурхал, Л. (2021). Стретчинг у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : метод. рекомендації до індивід., груп. і самостійних занять для студ. ЗВО. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович.
2. Бодренкова, І., & Мошенська, Т. (2024). Застосування елементів стретчингу на заняттях з фізичної культури у здобувачів вищої освіти. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 32-33. URL : <https://surl.li/dgbudc>
3. Грибан, Г., Ткаченко, П., & Скорий, О. (2023). Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Вид-во «Рута». URL : <https://surl.li/zdcrecz>
4. Застосування дихальних вправ на заняттях з фізичного виховання для покращання функціонального стану та здоров'я здобувачів вищої освіти. (2025). / Пронтенко К.В. та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія № 15.

References:

1. Antipova, Zh.I., Barsukova T.O., Shurkhal L.O. (2021). Stretching in the system of physical education of higher education institutions : method. recommendations for individual, group. and self-study classes for students. ZVO. Odesa : Vydavets Bukaiev Vadym Viktorovich. [in Ukrainian].
2. Bodrenkova, I., Moshenska, T. (2024). Zastosuvannia elementiv stretchynhu na zaniattiakh z fizychnoi kultury u здобувачів вищої освіти. [The use of stretching elements in physical education classes for higher education students]. *Fizychna kultura, sport i zdorovia: stan, problemy ta perspektyvy*, 32-33. URL : <https://surl.li/dgbudc> [in Ukrainian].
3. Hryban, H.P., Tkachenko, P.P., Skoryi, O.S. (2023). Fizkulurno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni : metod. rekomendatsii dlia samostiinoi roboty здобувачів. [Physical culture and health technologies in physical education]. Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta». URL : <https://surl.li/zdcrecz> [in Ukrainian].
4. Zastosuvannia dykhalnykh vprav na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia dlia pokrashchannia funktsionalnoho stanu ta zdorovia здобувачів вищої освіти (2025) / Prontenko, K.V. ta in. [The use of breathing exercises in physical education classes to improve the functional condition and health of higher education students]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu*

- Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 4(190)), 146-150. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).30)
5. Кондратенко, В., Черевко, С., & Агалаков, В. (2025). Вплив фізичної активності на когнітивні функції студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*, (187(31)), 40-45. <https://doi.org/10.58407/visnik.253107>
6. Красовська, Г., & Андрєєва, О. (2019). Роль стретчингу як комплексу вправ фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи*, 310-313. URL : <https://surl.li/sqysyp>
7. Методика визначення вибірковості та концентрації уваги (Гуго Мюнстерберг). URL : <https://tezst.com/test-munsterberga>
8. Михальчук, Р., Холодняк, М., & Михальчук, Ю. (2021). Застосування техніки дихальних вправ Віма Хофа для підвищення працездатності спортсменів-гирьовиків. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конференції*, 44-47. URL : <https://surl.lu/socbkt>
9. Мохунько, О.Д., Гаврилова, Н.Є., & Сабіров, О.С. (2023). Вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на спосіб життя студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3(162)), 290-293. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.3k\(162\).59](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.3k(162).59)
10. Пільова, С.В., Панасюк, І.В., & Бандура, В.А. (2020). Вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів закладів вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*, (21(2)), 43-47. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2019.21.2-9>
11. Седляр, Ю.В., & Кузюра Г.М. (2024). Зовнішня характеристика кардіо-силового навантаження на основі локальних вправ і реакція ЧСС під час його виконання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5(178)), 176-181. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).35)
- imeni Mykhaila Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 4(190), 146-150. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).30) [in Ukrainian].
5. Kondratenko, V., Cherevko, S., Ahalakov, V. (2025). Vplyv fizychnoi aktivnosti na kohnityvni funktzii studentiv. [The impact of physical activity on students' cognitive functions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T.H. Shevchenka*, 187(31), 40-45. <https://doi.org/10.58407/visnik.253107> [in Ukrainian].
6. Krasovska, H., Andrieieva, O. (2019). Rol stretchynhu yak kompleksu vprav fizychnoho vykhovannia dlia studentiv zakladiv vyshchoi osvity. [The role of stretching as a set of physical education exercises for students of higher education institutions]. *Suchasni tendentsii rozvytku osvity y nauky: problemy ta perspektyvy*, 310-313. URL : <https://surl.li/sqysyp> [in Ukrainian].
7. Metodyka vyznachennia vybirkovosti ta kontsentratsii uvahy (Huho Miunsterberh). [Method for determining selectivity and concentration of attention (Hugo Münsterberg)]. URL : <https://tezst.com/test-munsterberga> [in Ukrainian].
8. Mykhalchuk, R.V., Kholodniak, M.Yu., Mykhalchuk, Yu.R. (2021). Zastosuvannia tekhniky dykhalnykh vprav Vima Khofa dlia pidvyshchennia pratsezdatnosti sportsmeniv-hyrovyyiv. [Application of Wim Hof breathing exercises to improve the performance of kettlebell athletes]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu v suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. III Vseukr. nauk.-prakt. konferentsii. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU imeni I. Franka*, 44-47. URL : <https://surl.lu/socbkt> [in Ukrainian].
9. Mokhunko, O.D., Havrylova, N.Ye., Sabirov, O.S. (2023). Vplyv fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti na sposib zhyttia studentiv. [The impact of physical education and health activities on students' lifestyles]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3K(162), 290-293. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).59](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).59) [in Ukrainian].
10. Pilova, S.V., Panasiuk, I.V., Bandura, V.A. (2020). Vplyv fizychnykh vprav na fizychnu pratsezdatnist studentiv zakladiv vyshchoi osvity. [The impact of physical education and health activities on students' lifestyles]. *Innovatsiina pedahohika : nauk. Zhurnal*, 21(2), 43-47. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2019.21.2-9>
11. Sedliar, Yu.V., Kuziura, H.M. (2024). Zovnishnia kharakterystyka kardio-sylovoho navantazhennia na osnovi lokalnykh vprav i reaktsiia ChSS pid chas yoho vykonannia. [External characteristics of cardio-strength training based on local exercises and HR response during its performance]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 176-181. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).35) [in Ukrainian].
12. Test «Stresostiikist» (Soroka A.). [Stress Resistance

12. Тест «Стресостійкість» (Сорока А.). URL : <https://www.mediator.in.ua/resilience-test>
13. Тест на час реакції (Вартегг Е.). URL : <https://www.arealme.com/reaction-test/uk/>
14. Тест пам'яті (Хорслі К.). URL : https://www.arealme.com/memory-test/uk/#google_vignette
15. Усиченко В. (2025). Застосування кардіотренажерів у фізичній культурі і спорті. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації*, 103-105. URL : <https://surl.li/obikpa>
- Test (Soroka A.). URL : <https://www.mediator.in.ua/resilience-test> [in Ukrainian].
13. Test na chas reaktsii (Vartehh E.). [Reaction time test (Wartegg E.)]. URL : <https://www.arealme.com/reaction-test/uk/> [in Ukrainian].
14. Test pamiati (Khorsli K.). [Memory test (Horsley K.)]. URL : https://www.arealme.com/memory-test/uk/#google_vignette [in Ukrainian].
15. Usychenko, V. (2025). Zastosuvannia kardiotrenazheriv u fizychnii kulturi i sporti. [The use of cardio equipment in physical education and sports]. *Innovatsiini ta informatsiini tekhnolohii u fizychnii kulturi, sporti, terapii ta reabilitatsii*, 103-105. URL : <https://surl.li/obikpa> [in Ukrainian].

DOI: <https://doi.org/10.35433/physcul.2025.2.4-15>

Відомості про авторів:

Бородіна О.; orcid.org/0000-0002-2777-2508; borodina0202@gmail.com;
Житомирський державний університет імені Івана Франка