

КУРНИШЕВ Юрій

кандидат педагогічних наук, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-5468-7974>
y.kurnyshev@chnu.edu.ua

ГАУРЯК Олена

кандидат педагогічних наук, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-2354-7012>
e-mail: o.hauriak@chnu.edu.ua

ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗА ДОПОМОГОЮ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ.

У статті розглядаються гігієнічні аспекти покращення фізичного стану за допомогою оздоровчої фізичної культури та розробки фізкультурно-оздоровчих програм. Визначено основні принципи ефективного використання фізичних навантажень для оздоровлення організму, зокрема дозування навантажень з урахуванням вікових, фізіологічних та індивідуальних особливостей. Особливу увагу приділено питанням профілактики захворювань через регулярні фізкультурно-оздоровчі заняття, а також створенню індивідуалізованих програм фізичних вправ для різних соціальних груп.

Проаналізовано роль гігієнічних стандартів у розробці ефективних фізико-оздоровчих програм, які забезпечують безпеку та досягнення максимальних результатів у покращенні фізичного стану. Підкреслюється значення інтеграції фізичної активності та здорового способу життя як невід'ємної складової профілактики захворювань і зміцнення загального здоров'я населення.

Для визначення мети, завдань, змісту та методики дослідження було проаналізовано класичну літературу з проблем фізичного здоров'я та його залежності від рухової активності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та факторів, які на них впливають. Вивчили гігієнічні аспекти покращення фізичного стану за допомогою оздоровчої фізичної культури та розробили ефективні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять з індивідуальних та вікових особливостей, що сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, зміцненню та зміцненню здоров'я.

Також розглянуто питання визначення, оцінки та корекції фізичного стану студентської молоді, а також залежність цих показників від якості організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Ми розробили програми фізкультурно-оздоровчих занять для студентів, враховуючи їх фізичний стан, вік та рівень тренуваності. Основним призначенням цієї програми є покращення ключових показників фізичного стану, зокрема частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, маси тіла, сили, швидкості, швидкісно-силової підготовки та загальної витривалості. Вони спрямовані на досягнення та підтримку високого рівня фізичної підготовленості та стабільного здоров'я протягом тривалого часу.

Ключові слова: рухова активність, фізкультурно-оздоровчі заняття, фізичний стан, здоров'я, гігієна, фізичні вправи.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).42](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).42)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Дослідження здійснювалося в межах науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича за темою «Формування професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах трансформації системи освіти» (2024–2028 рр.).

В умовах сучасного суспільства, де зростає значення здорового способу життя та

профільних захворювань, питання покращення фізичного стану через оздоровлення фізичної культури стає надзвичайно актуальним. Гігієнічні аспекти фізичних навантажень, які використовують у фізкультурно-оздоровчих заняттях, потребують детального наукового дослідження для визначення оптимальних умов їх застосування в різних соціальних групах, з урахуванням індивідуальних особливостей організму.

Основною проблемою є недостатнє врахування гігієнічних принципів при розробці програми фізкультурно-оздоровчих

занять, що може призвести до неправильного дозування навантаження, перевантаження або, навпаки, до недостатнього впливу на організм, що не дозволяє досягти бажаного оздоровчого ефекту. Важливим є також те, що багато програм фізичної активності не враховують специфіку здоров'я та фізичної підготовленості окремих осіб, що може знизити ефективність занять та навіть призвести до негативних наслідків.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз доступної науково-методичної літератури свідчить, що даній проблемі присвятили свої дослідження багато авторів в таких напрямках, як оздоровча фізична культура (Т.Г. Коваленко), фітнес, як напрямок оздоровчої фізичної культури (Е.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс), оздоровча фізична культура студентів (В.В. Пильненький).

Поряд з цим, мало дослідженою залишається проблема організації та змісту оздоровчих занять студенток з урахуванням показників їх фізичного стану. Актуальність цієї проблеми, необхідність її реалізації й зумовили вибір теми наукового проекту.

В роботах багаточисленних авторів розкривається цілий ряд технологічних і соціальних факторів, що не сприяють ефективному управлінню процесом розвитку фізичної культури на різних рівнях системи фізичного виховання, в тому числі у закладах вищої освіти (ЗВО).

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є вивчення гігієнічних аспектів покращення фізичного стану за допомогою оздоровчої фізичної культури та розробка ефективних підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять з індивідуальних та вікових особливостей, що сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, зміцненню та зміцненню здоров'я.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Індивідуальні програми корекції фізичного стану дівчат розробляються з урахуванням їхніх фізичних показників, включаючи функціональний стан серцево-

судинної та дихальної систем, фізичний розвиток і підготовленість, а також різний ступінь ризику розвитку.

Основою фізкультурно-оздоровчих занять є система вправ, спрямована на досягнення і підтримку високого рівня фізичного стану. Вибір методів і засобів фізичної культури, їх поєднання, частота відвідувань, інтенсивність і обсяг навантаження залежать від поставлених цілей і завдань.

Програма оздоровчих занять складається з трьох етапів: підготовчого, основного та підтримуючого. Підготовчий етап створює передумови для основного етапу, забезпечуючи техніку виконання вправ, самоконтроль і самострахування.

Основний етап спрямований на досягнення належного рівня фізичного стану, що забезпечує стабільне здоров'я. Тривалість цього етапу залежить від вихідного рівня фізичних показників та індивідуальних особливостей адаптації.

Згідно з дослідженнями, перехід до вищого рівня фізичної підготовки відбувається через вісім тижнів тренувань, що складають один мезоцикл. Для людей з низьким рівнем фізичної підготовки це займає чотири мезоцикли (32 тижні), для тих, хто має рівень нижче середнього — три мезоцикли (24 тижні), для середнього рівня — два мезоцикли (16 тижнів), а для вищого середнього рівня — один мезоцикл (8 тижнів). Після досягнення високого рівня фізичної підготовки застосовуються навантаження для підтримки досягнутого рівня, тривалість цього етапу не обмежена.

Дослідження показують, що найбільш ефективними є циклічні аеробні вправи, які допомагають запобігати серцево-судинним захворюванням. Вони знижують ризики для серцево-судинної системи, зменшують масу тіла, нормалізують артеріальний тиск, підвищують рівень захисних ліпідів (ліпопротеїдів високої щільності), знижують рівень холестерину, покращують скорочувальну здатність серця (збільшують ударний об'єм крові в спокої), підвищують серцеву продуктивність (максимальний об'єм кровообігу), аеробну витривалість, збільшують енергетичні ресурси, знижують чутливість до стресів завдяки виробленню ендорфінів (гормонів «радості»), а також покращують роботу різних органів і систем,

сприяючи адаптації до негативних зовнішніх факторів.

Інтенсивність, спрямованість і обсяг навантаження в оздоровчій програмі визначаються залежно від індивідуальних показників фізичного стану учасників. Оптимальний оздоровчий ефект досягається при комплексному застосуванні як аеробних, так і змішаних аеробно-анаеробних вправ. Для осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості обсяг аеробних вправ має становити 60-75% від загального обсягу; для тих, хто має середній рівень, цей обсяг знижується до 50%; для осіб з високим рівнем фізичної підготовленості.

Ми розробили програми фізкультурно-оздоровчих занять для студентів, враховуючи їх фізичний стан, вік та рівень тренуваності. Основним призначенням цієї програми є покращення ключових показників фізичного стану, зокрема частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, маси тіла, сили, швидкості, швидко-силової підготовки та загальної витривалості. Вони спрямовані на досягнення та підтримку високого рівня фізичної підготовленості та стабільного здоров'я протягом тривалого часу.

У програмах корекції фізичного стану передбачено використання фізичних вправ, оптимально збалансованих за цілеспрямованістю, інтенсивністю та обсягом з окремих індивідуальних особливостей учасників. Комплексний підхід до вибору засобів фізичного виховання покращення розвитку як аеробних, так і анаеробних можливостей, а також покращення фізичних якостей. Важлива роль гравця підбирає інтенсивні навантаження, що не перевищують функціональні можливості дівчат, але водночас забезпечують ефективне оздоровлення.

З урахуванням відмінностей у показниках фізичного стану, розроблені фізкультурно-оздоровчі програми сприяють підвищенню мотивації студентів до покращення результатів, виконання нормативних вимог, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань. Вибір 2-3 видів вправ (наприклад, біг, бадмінтон, плавання) залежить від доступних можливостей (кліматичних умов, матеріально-технічної бази, наявного обладнання) та індивідуальних особливостей студентів. Тренування виробляється із застосуванням безперервного

(аеробного) або інтервального (аеробно-анаеробного) методів. Оптимальним є послідовне з'єднання вправ швидко-силового характеру з вправами на витривалість із утриманням.

Фізична культура грає важливу роль у профілактиці захворювань і підтримці високої якості життя. Регулярна фізична активність сприяє адаптаційним можливостям, зміцнює його функціональні резерви, що сприяє підвищенню здоров'я, фізичного стану, загальної працездатності та рівня фізичної готовності. У вітчизняній системі фізичного виховання для досягнення цих цілей використано фізкультурно-оздоровчі поняття, які зміцнюють здоров'я, підвищують стійкість. [10].

Сучасні методи спортивно-оздоровчої роботи серед населення пропонують великий вибір засобів, які відрізняються за формою та цілями, які використовують під час заняття для дівчат. також, програми, орієнтовані на зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, такі як ходьба, біг, велоспорт (в тому числі на кардіотренажерах), різноманітні види аеробіки та танців. Також ефективними для корекції фігури та профілактики захворювань опорно-рухового апарату є програми силового характеру, зокрема шейпінг, боді-білдинг, боді-памп та вправи з вільними вагами.

Популярними є також програми «розумного тіла», які зосереджуються на відчуттях під час виконання вправ, забезпечуючи контроль над рухами та емоціями, що сприяє відчуттю легкості й свободи. Ці методики допомагають знімати нервову напругу, покращувати емоційний стан, усувати м'язовий дисбаланс, викликані порушенням неправильної робочої пози та недостатньою кількістю динамічних рухів, а також сприяють покращенню постави.

Фахівці розробили рекомендації щодо інтенсивності, вмісту та тривалості занять. Однак багато з них мають загальний характер і не враховують індивідуальні особливості фізичного стану, які можуть суттєво варіюватися у дівчат через фізіологічні особливості та меншу рухову активність порівняно з іншими людьми. Багато досліджень вказують на те, що дівчата самого шкільного віку значно менше цікавляться фізичною культурою, ніж хлопці. Згідно з іншими дослідженнями, існує чіткий зв'язок

між рівнем фізичної активності в дитинстві та в зрілому віці. Таким чином, значне зниження фізичної активності у період з 9 до 15 років може призвести до зниження мотивації до заняття фізичною культурою у дорослому житті.

Найбільше зниження фізичної активності у період пізньої юності, що припадає на студентський вік. Це веде до зниження загальної фізичної працездатності, підвищення фізичної підготовленості, зниження функціональних резервів організму та порушення морфологічного статусу. [16].

Під час формувального педагогічного експерименту проводилося порівняння ефективності розробленої фітнес-програми для фізкультурно-оздоровчих занять серед студенток. В експерименті взяли участь 25 дівчат, з яких 13 проходили навчання за спеціально розробленою програмою. Для кожної учасниці індивідуально підібрана складність занять протягом чотирьох місяців. Дівчата контрольної групи (ЧНУ) відвідували заняття з аеробіки двічі на тиждень, тоді як учасниці експериментальної групи (ЧНУ), крім аеробіки, самостійно виконували індивідуально розроблені фізкультурно-оздоровчі програми. Для забезпечення надійності результатів було погоджено з тренерами аеробіки проводити заняття на однаковому рівні складності та з однаковим.

Після завершення експерименту ми повторно оцінили рівень фізичного стану студента, враховуючи такі показники, як фізичний розвиток (довжина та маса тіла, шкірно-жирові складки), функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем (частотних серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень). Також був визначений рівень соматичного здоров'я за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка, проведено тестування фізичної підготовленості та оцінка ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С.О. Душаніна. Додатково використовувався метод самооцінки здоров'я за Войтенко П.Н., і отримані результати порівняли з даними, отриманими.

Під час аналізу результатів опитування щодо самооцінки здоров'я серед дівчат експериментальної групи було виявлено значні позитивні зміни. Зокрема, 8% учасниць оцінили своє здоров'я як ідеальне, 15% – як хороше, 31% – як середнє, а 46% – як

задовільне. Жодна з дівчат не вказала на незадовільний стан здоров'я. Ці результати свідчать про позитивні зміни в організмі учасниць, які відобразилися в їхніх відповідях.

Одним із ключових покращень стала нормалізація функціонування серцево-судинної системи. Усі дівчата зазначили, що під час швидкої ходьби більше не відчувають задишки, і лише 8% повідомили про біль у ділянці серця. Також було відзначено покращення обмінних процесів: учасниці більше не скаржилися на біль у проблемних ділянках тіла. Крім того, зникли скарги на поганий сон та підвищену емоційну чутливість. Регулярне виконання фізичних вправ та участь у оздоровчих програмах сприяли зниженню рівня нервового напруження.

Значні позитивні зміни відбулися у функціонуванні опорно-рухового апарату, остання більшість дівчат більше не скаржилася на болі в поперечній частині хребта та суглобах. Це пояснюється тим, що в наших програмах фізичні вправи були остаточно підібрані з індивідуальних особливостей кожної дівчини, враховувала їх інтенсивність, обсяг та навантаження, що дозволяло уникнути перевантажень і сприяло загальному оздоровленню. Крім того, виконання різноманітних і відповідних вправ позитивно вплинуло на покращення пам'яті та концентрації зосередженості у дівчат.

При порівнянні результатів анкетування за методикою С.О. Душаніна для визначення ризику розвитку серцево-судинних захворювань були зафіксовані певні зміни. Результати показали, що у 70% дівчат експериментальної групи ризик розвитку серцево-судинних захворювань відсутній, а у 30% – мінімальний. Ці покращення стали наслідком змін у стилі життя студенток. Вони відмовилися від вживання алкоголю, почали правильно харчуватися і займатися фізичними вправами не менше чотирьох разів на тиждень. Спадкові фактори залишилися незмінними. Зміни відбулися завдяки нашій оздоровчій програмі, яка, окрім двох днів на тиждень з аеробіки, включила ще три додаткові індивідуальних заняття.

Під час аналізу результатів анкетування контрольної групи було виявлено незначні зміни. Спостерігалось лише невелике зниження ваги та зменшення споживання

алкоголю, однак це не призвело до суттєвих змін у оцінці ризику виникнення серцево-судинних захворювань.

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості експериментальної групи до та після самостійних оздоровчих занять виявив позитивну динаміку. Середні показники кісткової динамометрії (статична сила) в експериментальній групі зросли на 2,4 кг. Це стало результатом включення до індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм таких вправ, як бадмінтон і стрибки на скакалці. У контрольній групі цей показник збільшився лише на 0,4 кг.

Результати тестів на вибухову силу, зокрема за вправою «стрибок у довжину з місця», показали, що середнє значення збільшилося на 9,4 см. Це покращення стало можливим завдяки включенню в програму стрибкових вправ та бігу, які допомогли зміцнити м'язи нижніх кінцівок і підвищити їх вибухову силу. У контрольній групі середній показник стрибка в довжину з місця зріс на 3,9 см.

Після серії фізкультурно-оздоровчих результатів тестів на м'язову витривалість рук, зокрема за вправою «згинання та розгинання рук від підлоги в упорі лежачи», покращилися на 4,4 рази, а середній показник досяг $21,9 \pm 0,8$. Це підвищення стало можливим за допомогою включення цієї вправи до індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для дівчат, у яких початкові показники були низькими. У контрольній групі цей показник зріс на 1,3 рази.

Середній результат бігу на швидкість покращився на 0,1 секунди. Зміни також були зафіксовані в тесті на гнучкість («нахил вперед стоячи»), хоча цей показник не був основним завданням дослідження, після чого у всіх учасників, як контрольної, так і експериментальної групи, вихідні результати були високими. Тому зміни середнього значення в контролі.

Завдяки нашим оздоровчим програмам в експериментальній групі спостерігалось значне покращення середніх показників: підвищення тулуба в сиді збільшилося на 1,7 рази, а вис на зігнутих руках — на 0,7 секунди. У контрольній групі ці показники також покращилися, але в меншій мірі: підвищення тулуба в сид збільшилося лише на 1 раз, а вис на зігнутих руках.

Після проведення фізкультурно-оздоровчих занять спостерігалися зміни в антропометричних показниках. Маса зменшилася на 0,6 кг, що пояснюється тим, що основного наповнення не було зменшено ваги, а зменшення вмісту жиру в організмі одночасно з його заміною на м'язову масу. Це підтверджується змінами середніх показників шкірно-жирових складок (зменшення на 2,8 мм) та зниженням жирової маси на 1,5%. У контрольній групі ці показники були мінімальними.

Що стосується фізіометричних показників, то у всіх учасників експериментальної групи відзначено нормалізацію частоти серцевих скорочень, яка знизилася на 5,6 уд./хв. Це стало можливим завдяки зміцненню серцевих м'язів через включення в індивідуальні програми.

Стан дихальної системи, оцінений за життєвою ємністю легень, покращився в середньому на 200,1 мл порівняно з початковим рівнем. Це підвищення стало результатом регулярних циклічних вправ та плавання.

Після проведеного експерименту також відбулося покращення показників соматичного здоров'я. Середнє значення індексу Кетле у дівчат експериментальної групи потрапило на 0,2 і склало $18,8 \pm 0,5$. Це пов'язано з тим, що зріст учасниць залишився незмінним, а маса тіла трохи погіршилася. У всіх дівчат цей показник залишився в межах норми, Адже норма знаходиться в діапазоні 18,05-24,99.

Показник життєвого індексу в експериментальній групі дівчат зріс на $4 \text{ мл} \times \text{кг}^{-1}$, що в середньому становить $51,5 \pm 1,1$, що дорівнює вище середньому рівню. Збільшення цього показника пояснюється тим, що у дівчат зріс середній показник ЖСЛ. В контрольній групі показник життєвого індексу зріс лише на $1,6 \text{ мл} \times \text{кг}^{-1}$

Середнє значення силового індексу респонденток експериментальної групи зросло на 5,1%, завдяки збільшенню сили кисті, і знаходиться в межах норми. У досліджуваних контрольної групи силовий індекс в середньому зріс на 2,7%.

Також відбулися зміни у потребі міокарда у кисні. Цю тенденцію яскраво демонструє величина індексу Робінсона. В експериментальній групі це показник знизився на 6,3 ум.од., завдяки нормалізації

ЧСС та АТ. І в середньому цей показник знаходиться на вищому, ніж середній, рівні. У респонденток контрольної групи відбулися незначні зміни у середній величині індексу Робінсона, даний показник знизився лише на 1,8 ум.од.

Тривалість відновлення ЧСС після 20 присідань (проба Мартіне-Кушелевського) в дівчат експериментальної групи в середньому знизилася на 1с, завдяки пристосуванню ЧСС до виконання фізичних вправ.

Внаслідок позитивних зрушень показників соматичного здоров'я у дівчат експериментальної групи суттєво зріс його рівень.

Для 23% дівчат характерний вищий середнього рівень здоров'я, при тому що до експерименту у жодної з респонденток не було виявлено такого рівня здоров'я. У 46% дівчат спостерігався середній рівень здоров'я, а у 30% дівчат – нижчий від середнього. Причому, дівчат з низьким рівнем не виявлено.

Щодо контрольної групи, то у дівчат теж відбулися позитивні зрушення, завдяки тому що вони відвідували тренування з аеробіки, проте не такі суттєві, як в експериментальній групі, в якій дівчата, окрім відвідування аеробіки, ще займалися за індивідуальними фізкультурно-оздоровчими програмами.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Практика фізичного виховання та численні наукові дослідження свідчать про те, що фізичний стан студентів значною мірою залежить від ефективності організації цього процесу. Наукові роботи виявляють низку технологічних та соціальних факторів, які утруднюють ефективне управління фізичним вихованням у закладах вищої освіти. Вітчизняні методичні рекомендації акцентують увагу на освоєнні та вдосконаленні техніки виконання вправ, розвитку рухових якостей і досягненні контрольних нормативів. Однак питання здоров'я, яке є одним із ключових критеріїв фізичного виховання, зазвичай враховується лише для студентів, які належать до спеціальної медичної групи через наявність відхилень у стані здоров'я.

Практичний досвід і наукові дослідження підтверджують, що фізичний стан студентів багато в чому залежить від якості організації процесу фізичного виховання. Наукові дані вказують на існування технологічних та соціальних перешкод, які ускладнюють ефективне управління цим процесом у вищих навчальних закладах. Вітчизняні методичні рекомендації орієнтовані на опанування та вдосконалення техніки фізичних вправ, розвиток рухових якостей і виконання встановлених нормативів. Однак питання здоров'я студентів, як важливий аспект фізичного виховання, зазвичай враховується лише для тих, хто віднесений до спеціальної медичної групи через проблеми зі здоров'ям.

Література

1. Андреева, О. В. Основи фізичної рекреації: навч. посіб. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 256 с.
2. Безверхня, Г. В. Гігієнічні аспекти фізичного виховання студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2019. – №4. – С. 12-18.
3. Вільчковський, Е. С. **Оздоровчі технології у фізичному вихованні**. – Київ: Педагогічна думка, 2020. – 190 с.
4. Волков, Л. В. Фізична культура і здоров'я: сучасні підходи. – Харків: Основа, 2020. – 184 с.
5. Гончаренко, С. І. Гігієнічне забезпечення фізичних навантажень у студентів // Науковий вісник. – 2021. – №3. – С. 45-52.
6. Дубогай, О. Д. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять. – Київ: Вища школа, 2017. – 230 с.
7. Завацький, А. І. Методика організації фізкультурно-оздоровчих занять. – Харків: Основа, 2019. – 156 с.
8. Клімов, С. А. Фізична активність та її вплив на соматичне здоров'я. – Київ: Наукова думка, 2021. – 172 с.
9. Круцевич, Т. Ю. Методологія оздоровчого тренування: монографія. – Київ: Наукова думка, 2019. – 320 с.
10. Лапутін, А. М., Король, С. А. Фізичне виховання і здоров'я студентів. – Львів: Сполом, 2022. – 198 с. \
11. Лисенко, О. В. Медико-біологічні аспекти фізичної культури. – Харків: Видавничий дім «Фактор», 2019. – 198 с.
12. Нестеренко, О. Ю. Гігієна та фізична культура: вплив на стан організму // Вісник фізичної культури. – 2020. – №2. – С. 65-71.
13. Омельченко, Л. В. Фізичне виховання і здоров'я: інноваційні методики. – Дніпро: Академпрес, 2021. – 240 с.
14. Орликівський, О. В. Фізичне виховання у вищій школі: сучасний погляд. – Київ: Академія, 2018. – 240 с.

15. Серкова, Л. О. Фізична активність та гігієна рухової діяльності // Фізична культура і спорт. – 2021. – №1. – С. 22-29.
16. Сидоренко, Т. П. Фізична культура і гігієна рухової активності. – Київ: Вища школа, 2020. – 187 с.
17. Ткаченко, І. В. Сучасні підходи до організації оздоровчої фізичної культури. – Одеса: Наука і освіта, 2021. – 205 с.

Reference

1. Andrieieva, O. V. Osnovy fizychnoi rekreatsii: navch. posib. – Kyiv: Olimpiiska literatura, 2018. – 256 s.
2. Bezverkhnia, H. V. Hihiienichni aspekty fizychnoho vykhovannia studentiv // Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2019. – №4. – S. 12-18.
3. Vilchkovskiy, E. S. Ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni. – Kyiv: Pedahohichna dumka, 2020. – 190 s.
4. Volkov, L. V. Fizychna kultura i zdorovia: suchasni pidkhody. – Kharkiv: Osnova, 2020. – 184 s.
5. Honcharenko, S. I. Hihiienichne zabezpechennia fizychnykh navantazhen u studentiv // Naukovyi visnyk. – 2021. – №3. – S. 45-52.
6. Dubohai, O. D. Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat. – Kyiv: Vyshcha shkola, 2017. – 230 s.
7. Zavatskiy, A. I. Metodyka orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchykh zaniat. – Kharkiv: Osnova, 2019. – 156 s.
8. Klimov, S. A. Fizychna aktyvnist ta yii vplyv na somatychne zdorovia. – Kyiv: Naukova dumka, 2021. – 172 s.
9. Krutsevych, T. Yu. Metodolohiia ozdorovchoho trenuvannia: monohrafiia. – Kyiv: Naukova dumka, 2019. – 320 s.
10. Laputin, A. M., Korol, S. A. Fizychno vykhovannia i zdorovia studentiv. – Lviv: Spolom, 2022. – 198 s. \
11. Lysenko, O. V. Medyko-biolohichni aspekty fizychnoi kultury. – Kharkiv: Vydavnychiy dim «Faktor», 2019. – 198 s.
12. Nesterenko, O. Yu. Hihiiena ta fizychna kultura: vplyv na stan orhanizmu // Visnyk fizychnoi kultury. – 2020. – №2. – S. 65-71.
13. Omelchenko, L. V. Fizychno vykhovannia i zdorovia: innovatsiini metodyky. – Dnipro: Akadempres, 2021. – 240 s.
14. Orlykivskiy, O. V. Fizychno vykhovannia u vyshchii shkoli: suchasnyi pohliad. – Kyiv: Akademiia, 2018. – 240 s.
15. Sierkova, L. O. Fizychna aktyvnist ta hihiiena rukhovoii diialnosti // Fizychna kultura i sport. – 2021. – №1. – S. 22-29.
16. Sydorenko, T. P. Fizychna kultura i hihiiena rukhovoii aktyvnosti. – Kyiv: Vyshcha shkola, 2020. – 187 s.
17. Tkachenko, I. V. Suchasni pidkhody do orhanizatsii ozdorovchoi fizychnoi kultury. – Odessa: Nauka i osvita, 2021. – 205 s.

Abstract

KURNYSHEV Yurii, HAURIAK Olena
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

HYGIENIC ASPECTS OF IMPROVING PHYSICAL CONDITION WITH THE HELP OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE AND PROGRAMMING OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTHY CLASSES.

The article examines the hygienic aspects of improving physical condition through health-enhancing physical culture and the development of physical fitness and wellness programs. The main principles of effectively using physical activity to improve health are identified, including the dosage of exercise based on age, physiological, and individual characteristics. Particular attention is paid to disease prevention through regular physical fitness and wellness activities, as well as the creation of individualized exercise programs for different social groups.

The role of hygienic standards in developing effective physical wellness programs, which ensure safety and maximize results in improving physical condition, is analyzed. The importance of integrating physical activity and a healthy lifestyle as an integral part of disease prevention and overall health improvement is emphasized.

To determine the purpose, objectives, content, and methodology of the study, classical literature on physical health and its dependence on physical activity, physical development, fitness levels, and influencing factors was analyzed. Hygienic aspects of improving physical condition through health-enhancing physical culture were studied, and effective approaches to programming physical fitness and wellness activities were developed, taking into account individual and age-specific characteristics that contribute to enhancing physical development and strengthening health.

The article also addresses the assessment and correction of the physical condition of student youth, as well as the dependence of these indicators on the quality of physical education organization in higher education institutions. We developed physical fitness and wellness programs for students, considering their physical condition, age, and fitness level. The primary goal of this program is to improve key indicators of physical condition, including heart rate, blood pressure, body weight, strength, speed, speed-strength abilities, and overall endurance. These programs aim to achieve and maintain a high level of physical fitness and stable health over an extended period.

Keywords: physical activity, physical education classes, physical condition, health, hygiene, physical exercises.

Стаття надійшла до редакції 01.02.2025 р.