



Фізична освіта і спорт

УДК 796.378

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17253802>

Особливості змін показників фізичного стану студентської молоді при систематичних заняттях атлетизмом

Гулько Петро Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін

ННІ фізичної культури, спорту та здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, бульвар Шевченка 81, 18031, м.

Черкаси, Україна, gunkopeter@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0609-8550>

Коваленко Станіслав Олександрович

доктор біологічних наук, професор, професор кафедри спортивних дисциплін

ННІ фізичної культури, спорту та здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, бульвар Шевченка 81, 18031, м.

Черкаси, Україна, kovstas@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4631-0464>

Прийнято: 15.09.2025 | Опубліковано: 30.09.2025

***Анотація:** Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці ефективності застосування фізичних вправ силової спрямованості у процесі фізичного виховання студентської молоді, зокрема їхнього впливу на підвищення рівня фізичного розвитку, удосконалення рухової підготовленості та покращення функціонального стану організму. Для досягнення зазначеної мети було використано комплекс взаємодоповнюючих методів: педагогічне*



тестування, антропометрію, соматометрію, фізіометрію, а також методи математичної статистики, що дало змогу забезпечити об'єктивність і достовірність отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 192 студенти першого курсу (130 юнаків і 62 дівчини) віком 17–18 років, які за станом здоров'я належали до основної медичної групи та не мали протипоказань до занять фізичною культурою. Дослідницька програма передбачала систематичне виконання вправ силової спрямованості упродовж навчального семестру з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей кожного учасника, що дозволило оптимізувати навантаження й уникнути перенапруження.

У статті подано результати аналізу ефективності впливу занять атлетизмом на показники фізичного стану студентської молоді, а також на їхнє ставлення до навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Отримані дані переконливо доводять, що впровадження раціонально підібраних силових навантажень сприяє суттєвим позитивним змінам: відзначено зростання силових показників, покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем, підвищення рівня витривалості й загальної працездатності, нормалізацію співвідношення м'язової та жирової маси, а також удосконалення рухової координації. Важливим результатом стало й формування у студентів стійкої мотивації до занять фізичною культурою, що проявлялося у підвищенні відвідуваності занять, активнішому виконанні вправ та усвідомленні цінності фізичної активності для підтримання здорового способу життя.

Таким чином, результати експерименту підтверджують доцільність інтеграції методик силової підготовки у систему фізичного виховання закладів вищої освіти. Це дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, а й сформувати позитивне ставлення до систематичних занять, що є вагомим чинником збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління.

Ключові слова: студенти, молодь, заняття, сила, атлетизм, фізичний стан.



Features of changes in the physical condition of students during systematic athletics training

Gunko Petro

PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines, Institute of Physical Culture, Sports and Health, Bohdan Khmelnytsky Cherkasy National University, 81 Shevchenko Boulevard, 18031, Cherkasy, Ukraine, gunkopeter@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-0609-8550>

Kovalenko Stanislav

Doctor of Biological Sciences, Professor, Professor of the Department of Sports Disciplines, Institute of Physical Culture, Sports and Health, Bohdan Khmelnytsky Cherkasy National University, 81 Shevchenko Boulevard, 18031, Cherkasy, Ukraine, kovstas@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4631-04>

Abstract: *The purpose of the study is to experimentally verify the effectiveness of strength-oriented physical exercises in the process of physical education of students, in particular their impact on improving physical development, motor skills, and the functional state of the body. To achieve this goal, a set of complementary methods was used: pedagogical testing, anthropometry, somatometry, physiometry, as well as methods of mathematical statistics, which ensured the objectivity and reliability of the results obtained.*

The study involved 192 first-year students (130 boys and 62 girls) aged 17–18, who belonged to the main medical group in terms of health and had no contraindications to physical education. The research program involved the systematic performance of strength exercises throughout the academic semester,



taking into account the individual morphofunctional characteristics of each participant, which made it possible to optimize the load and avoid overexertion.

The article presents the results of an analysis of the effectiveness of athletics training on the physical condition of students, as well as on their attitude towards the academic discipline of “Physical Education.” The data obtained convincingly prove that the introduction of rationally selected strength training contributes to significant positive changes: an increase in strength indicators, improvement in the functioning of the cardiovascular and respiratory systems, increased endurance and overall performance, normalization of the ratio of muscle and fat mass, and improved motor coordination. An important result was the formation of a stable motivation among students to engage in physical culture, which manifested itself in increased attendance at classes, more active performance of exercises, and awareness of the value of physical activity for maintaining a healthy lifestyle.

Thus, the results of the experiment confirm the feasibility of integrating strength training methods into the physical education system of higher education institutions. This not only improves the physical fitness of students, but also fosters a positive attitude towards regular exercise, which is an important factor in maintaining and strengthening the health of the younger generation.

Keywords: *students, youth, classes, strength, athleticism, physical condition.*

Постановка проблеми. Соціально-економічні умови сучасного суспільства висувують підвищені вимоги до стану здоров'я та працездатності підростаючого покоління. Для студентської молоді ці аспекти набувають особливої актуальності, адже саме вони визначають рівень адаптації до навчальних і професійних навантажень, а також перспективи успішної соціалізації.

Результати досліджень останніх десятиліть засвідчують негативну тенденцію до зниження показників фізичного розвитку та функціональних



можливостей студентів. До основних чинників цього явища належать поширення гіподинамії внаслідок зменшення рухової активності та зростання психоемоційних навантажень, пов'язаних із навчальним процесом. Таке поєднання несприятливих факторів формує загрозу для збереження здоров'я та ефективної діяльності молоді.

Вагомою складовою проблеми виступають недоліки сучасної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, яка не повною мірою відповідає потребам студентів. Модернізація змісту, форм і методів організації навчального процесу, спрямована на підвищення його практичної значущості та оздоровчого ефекту, є необхідною умовою підвищення ефективності фізичного виховання та забезпечення гармонійного розвитку молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури засвідчує, що ще на межі 90-х років ХХ століття з метою підвищення результативності фізичного виховання було розроблено низку нових концептуальних підходів. Серед них варто відзначити ідею формування фізичної культури особистості, інтеграцію основних положень теорії спортивної підготовки у процес фізичного виховання, концепцію фізкультурного виховання, орієнтацію занять на оздоровчий ефект та технологію диференційованої фізкультурної освіти. Сучасні напрями модернізації фізичного виховання значною мірою ґрунтуються на гуманістичній парадигмі та орієнтуються на активізацію особистісного потенціалу студентів, враховуючи єдність біологічного, психічного та соціального у структурі людини [1; 2; 3]. На зміну стратегії примусу та стандартизації поступово приходить підхід, побудований на формуванні позитивної мотивації до занять фізичною культурою, розширенні знань та врахуванні індивідуальних інтересів студентської молоді [2; 4; 5].

У цьому контексті низка українських авторів обґрунтовує доцільність упровадження нових форм і засобів організації навчального процесу з



фізичного виховання, особливо у закладах вищої освіти нефізкультурного профілю. Дослідження показують, що ефективність навчальних занять значно зростає за умови надання студентам можливості обирати вид рухової активності, що відповідає їхнім інтересам та психофізіологічним особливостям [1; 2; 4; 9]. Такий підхід сприяє не лише зростанню мотивації до занять, а й забезпечує індивідуалізацію освітнього процесу, що відповідає сучасним тенденціям розвитку педагогіки й фізичної культури [7; 8].

З метою оптимізації засобів фізичного виховання студентської молоді та більш точного врахування індивідуальних можливостей організму при плануванні фізичних навантажень у даному дослідженні було обрано вправи силової спрямованості (атлетизм). Цей вид рухової активності, за оцінками українських фахівців, є ефективним засобом зміцнення здоров'я, удосконалення фізичних якостей та формування естетичної привабливості тіла [1; 2; 10]. Попри це, чинні програми з фізичного виховання у закладах вищої освіти майже не передбачають систематичного використання силових вправ, що актуалізує потребу у науковому обґрунтуванні методики їх застосування відповідно до фізичних можливостей студентів та в експериментальній перевірці її ефективності [5; 6; 9].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри наявність сучасних концепцій гуманізації та індивідуалізації процесу фізичного виховання студентської молоді, у практиці закладів вищої освіти все ще спостерігається дефіцит комплексної та науково обґрунтованої методики систематичного використання вправ силової спрямованості. Відсутність зазначеної методики істотно обмежує можливості підвищення ефективності розвитку фізичних якостей студентів нефізкультурних спеціальностей і негативно впливає на результативність освітнього процесу у сфері фізичного виховання.



З одного боку, численні наукові дослідження та практичний досвід підтверджують високу результативність силових вправ як універсального засобу зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку та формування мотивації студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою. З іншого боку, чинні програми фізичного виховання у закладах вищої освіти практично не передбачають їх систематичного застосування, що призводить до невідповідності навчального процесу актуальним потребам і запитам студентів.

З огляду на вказане вище існує потреба у науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики інтеграції силових вправ у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти нефізкультурного профілю з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей та освітніх потреб.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою даного дослідження є експериментальна перевірка ефективності застосування фізичних вправ силової спрямованості у процесі фізичного виховання студентської молоді, зокрема їхній вплив на підвищення рівня фізичного розвитку, удосконалення рухової підготовленості та покращення функціонального стану організму.

Виклад основного матеріалу дослідження. *Методами дослідження були:* педагогічне тестування, антропометрія, соматометрія, фізіометрія та методи математичної статистики.

Організація дослідження. Експеримент проведено на базі закладу вищої освіти м. Черкаси за участю 192 студентів першого курсу (130 юнаків і 62 дівчини) віком 17–18 років, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи.

За результатами анкетування сформовано дві контрольні (юнаки=68, дівчата=32) та дві експериментальні (юнаки=62, дівчата=30) групи. Контрольні групи (КГ) займалися за традиційною програмою фізичного виховання, тоді як



експериментальні (ЕГ) – за авторською методикою силової спрямованості, побудованою з урахуванням рівня фізичного розвитку та мотиваційних інтересів студентів.

Заняття в усіх групах проводилися тричі на тиждень (два – у першій половині дня за розкладом, одне – факультативне), тривалістю по 80 хв. Для оцінки результатів застосовано педагогічне тестування, що включало визначення фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку, соматотипу, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем і соматичного здоров'я. Обстеження здійснювалися на початку вересня та наприкінці червня.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективність авторської методики оцінювалася на вибірці студентів експериментальних груп. На початковому етапі дослідження достовірних відмінностей між контрольними та експериментальними групами як серед юнаків, так і серед дівчат не виявлено ($p > 0,05$).

У ході педагогічного експерименту (табл. 1) в юнаків ЕГ спостерігалось статистично значуще підвищення результатів більшості контрольних випробувань, зокрема: підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба за 1 хв, стрибка у довжину з місця, бігу на 100 м та човникового бігу 4×9 м ($p < 0,05-0,001$). Показники гнучкості продемонстрували позитивну динаміку, однак їхні зміни не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0,05$). У КГ достовірне покращення зафіксовано лише у результатах бігу на 100 м ($p < 0,05$) та човникового бігу 4×9 м ($p < 0,001$).

Таблиця 1

Вплив занять силової спрямованості на динаміку показників фізичної підготовленості юнаків експериментальної (n=62) та контрольної (n=68) груп у межах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm S_x$ до експерименту	$\bar{X} \pm S_x$ після експерименту	P
Підтягування на перекладині, разів	Е	9,95 ± 0,63	13,08 ± 0,62	p<0,001
	К	8,85 ± 0,49	9,19 ± 0,53	p>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Е	34,52 ± 1,15	40,52 ± 1,1	p<0,001
	К	32,08 ± 1,14	34,97 ± 1,15	p>0,05
Піднімання в сід за 1 хв., разів	Е	40,79 ± 1,1	44,66 ± 1,02	p<0,01
	К	38,99 ± 0,97	40,64 ± 0,98	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Е	226,92 ± 2,17	234,02 ± 2,2	p<0,05
	К	223,82 ± 1,96	225,28 ± 1,88	p>0,05
Біг на 100 м, с	Е	13,97 ± 0,08	13,73 ± 0,08	p<0,05
	К	14,16 ± 0,07	13,96 ± 0,06	p<0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	Е	9,32 ± 0,06	9,05 ± 0,05	p<0,001
	К	9,39 ± 0,04	9,16 ± 0,04	p<0,001
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Е	9,84 ± 0,98	11,92 ± 0,9	p>0,05
	К	8,11 ± 0,79	9,03 ± 0,78	p>0,05

У дівчат ЕГ (табл. 2) відзначено статистично значуще підвищення результатів за всіма тестами (p < 0,05–0,001), окрім нахилу тулуба вперед із положення сидячи (p > 0,05). У КГ достовірні покращення виявлено лише у бігу на 100 м (p < 0,05) та човниковому бігу 4×9 м (p < 0,001).

Статистично достовірне покращення показників рухових тестів, що відображають рівень розвитку силових якостей, у студентів ЕГ можна пояснити систематичним відвідуванням занять силової спрямованості за розробленою методикою. Зростання результатів в інших видах випробувань, імовірно, зумовлене явищем «переносу» фізичних якостей. Як зазначає Т. Ю. Круцевич, сила є базовою інтегральною фізичною якістю, від рівня розвитку якої значною

мірою залежить прояв інших рухових здібностей [11]. Подібні закономірності підкріплюються й даними сучасних досліджень, де підкреслюється, що характер взаємозв'язку між фізичними якостями визначається вихідним рівнем фізичної підготовленості: чим він нижчий, тим більш вираженим є позитивний кореляційний зв'язок між окремими якостями, і навпаки [12; 13].

Таблиця 2

Вплив занять силової спрямованості на динаміку показників фізичної підготовленості дівчат експериментальної (n=30) та контрольної (n=32) груп у межах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm S_x$ до експерименту	$\bar{X} \pm S_x$ після експерименту	P
Вис на зігнутих руках, с	Е	16,33 ± 0,86	40,73 ± 3,25	p<0,001
	К	16,12 ± 0,98	24,82 ± 2,55	p>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Е	10,10 ± 1,01	20,7 ± 1,53	p<0,001
	К	9,21 ± 0,74	13 ± 1,06	p>0,05
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Е	36,20 ± 1,79	43,37 ± 1,53	p<0,01
	К	33,49 ± 1,17	35,84 ± 1,33	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Е	174,83 ± 3,53	185,67 ± 3,4	p<0,05
	К	170,74 ± 4,18	172,79 ± 4,38	p>0,05
Біг на 100 м, с	Е	16,97 ± 0,22	15,97 ± 0,21	p<0,05
	К	17,45 ± 0,4	17,08 ± 0,4	p<0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	Е	10,68 ± 0,1	10,1 ± 0,08	p<0,001
	К	10,75 ± 0,35	10,41 ± 0,35	p<0,001
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Е	14,59 ± 1,05	17 ± 0,97	p>0,05
	К	13,33 ± 0,7	15,74 ± 0,68	p>0,05

Отримані нами експериментальні дані узгоджуються з результатами ряду досліджень [14; 15], які переконливо довели, що систематичні заняття силової спрямованості позитивно впливають на результативність виконання більшості рухових тестів. Аналіз показав, що включення силових вправ до навчально-тренувального процесу сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості



студентів, зокрема розвитку сили, координації, витривалості та адаптації до функціональних навантажень. Це підтверджує ефективність запропонованої нами методики.

Результати педагогічного експерименту засвідчили, що включення фізичних вправ силової спрямованості до навчального процесу фізичного виховання сприяло позитивним змінам в антропометричних характеристиках студентів ЕГ (табл. 3). Зокрема, у юнаків зафіксовано статистично достовірне збільшення маси тіла ($p < 0,05$) та обхвату грудної клітки ($p < 0,001$), що свідчить про приріст м'язової маси та розвиток грудних м'язів. У дівчат ЕГ, навпаки, спостерігалось достовірне зменшення обхвату грудної клітки ($p < 0,05$) та зниження маси тіла ($p < 0,001$), що може бути пов'язано з активним використанням силових вправ у поєднанні з підвищенням енергетичних витрат та нормалізацією жирової компоненти. Довжина тіла як у юнаків, так і в дівчат залишалася стабільною ($p > 0,05$), що є очікуваним, оскільки зазначений показник у студентському віці змінюється незначно.

Водночас аналіз даних КГ показав відсутність статистично достовірних змін за всіма антропометричними показниками ($p > 0,05$), що підтверджує ефективність експериментальної програми силових занять і дозволяє вважати зафіксовані результати наслідком саме впроваджених педагогічних впливів.

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать, що застосування силових вправ у навчальному процесі фізичного виховання студентської молоді сприяє позитивним змінам антропометричних характеристик, які відображають покращення м'язового розвитку та нормалізацію маси тіла. Виявлені відмінності між юнаками та дівчатами ЕГ підтверджують гендерну специфіку адаптації до силових навантажень. Водночас відсутність достовірних змін у КГ дає підстави вважати отримані результати наслідком саме впровадженої методики, що підтверджує її

ефективність та практичну значущість для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Таблиця 3

Показники фізичного розвитку студентів під впливом силових занять в умовах експериментального дослідження

Показники	Групи	$\bar{X} \pm S_x$ до експерименту	$\bar{X} \pm S_x$ після експерименту	P
Юнаки				
<i>Довжина тіла, см</i>	Е	175.96 ± 0.87	176.56 ± 0.82	p>0.05
	К	179.33 ± 0.73	179.68 ± 0.73	p>0.05
<i>Маса тіла, кг</i>	Е	62.63 ± 0.99	65.71 ± 0.99	p<0.05
	К	65.09 ± 0.95	65.88 ± 0.9	p>0.05
<i>Обхват грудної клітки, см</i>	Е	90.02 ± 0.54	93.37 ± 0.54	p<0.001
	К	89.7 ± 0.62	90.34 ± 0.61	p>0.05
Дівчата				
<i>Довжина тіла, см</i>	Е	163.53 ± 1.1	164.31 ± 1.1	p>0.05
	К	164.15 ± 0.98	164.62 ± 1	p>0.05
<i>Маса тіла, кг</i>	Е	58.87 ± 1.11	53.88 ± 1.08	p<0.001
	К	60.63 ± 1.44	59.86 ± 1.49	p>0.05
<i>Обхват грудної клітки, см</i>	Е	86.99 ± 0.8	84.53 ± 0.8	p<0.05
	К	86.9 ± 0.93	86.84 ± 0.95	p>0.05

Результати нашого педагогічного експерименту узгоджуються з даними низки сучасних досліджень, у яких відзначено, що систематичні силові тренування сприяють інтенсифікації росту м'язових об'ємів та зменшенню жирової маси. Так, С. О. Солодовник [14] обґрунтовує позитивний вплив силових тренувань у поєднанні з раціональним харчуванням на формування м'язової маси та оптимізацію морфологічних показників студентської молоді. Подібні результати наведено у роботі З. Коритко, Е. Кулітки, М. Майструка та О. Павлюка [15], які встановили, що швидко-силові вправи сприяють не



лише розвитку фізичних якостей, а й підвищенню функціональних резервів організму, зокрема за рахунок зменшення надлишкової жирової тканини.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що у студентів ЕГ зміни маси тіла та обхвату грудної клітки зумовили достовірні трансформації індексів, які відображають особливості соматичного розвитку. Зокрема, у юнаків відзначено статистично значуще покращення індексів Кетле ($p < 0,05$), Бругша ($p < 0,001$), Піньє ($p < 0,05$) та ІГМР ($p < 0,05$). Це свідчить про підвищення відповідності між масою тіла та лінійними розмірами організму, а також про гармонізацію співвідношень між основними антропометричними параметрами.

У юнаків ЕГ під впливом занять із використанням вправ силової спрямованості зафіксовано достовірне зростання показника активної маси тіла (АМТ) ($p < 0,01$), що свідчить про розвиток м'язової компоненти та підвищення рівня функціональних можливостей організму. Одночасно відзначено тенденцію до зниження рівня жирового шару, яка, однак, не досягла статистичної значущості ($p > 0,05$). Таке співвідношення змін вказує на переважний розвиток м'язової тканини за відносної стабільності жирової складової.

У дівчат ЕГ достовірними виявилися зміни індексів Кетле ($p < 0,001$), Піньє ($p < 0,05$) та ІГМР ($p < 0,001$), що також підтверджує позитивний вплив занять силової спрямованості на оптимізацію соматометричних характеристик. Отримані результати вказують на тенденцію до більш гармонійного розвитку тілобудови у представників ЕГ, що проявляється у зростанні пропорційності, поліпшенні масо-ростових співвідношень і зменшенні дисгармонійності у структурі тіла.

У представниць ЕГ впроваджена методика забезпечила статистично значуще зменшення показників жирової маси тіла ($p < 0,01$), тоді як зміни активної маси виявилися недостовірними ($p > 0,05$). Ймовірною причиною



цього є те, що зміст тренувальних занять для дівчат передбачав акцент на розвиток силової витривалості.

Водночас у юнаків та дівчат КГ динаміка змін показників, які характеризують особливості тілобудови, не досягла рівня статистичної значущості ($p > 0,05$). Це підтверджує, що саме цілеспрямовані заняття з використанням силових навантажень виступають ключовим фактором у формуванні позитивних морфофункціональних змін.

Застосування авторської програми обумовило статистично достовірне покращення окремих функціональних показників студентів ЕГ. Зокрема, у юнаків зафіксовано підвищення рівня економізації діяльності серцево-судинної системи ($p < 0,05$), сили м'язів кисті ($p < 0,01$) та індексу соматичного здоров'я ($p < 0,05$), тоді як інші показники не зазнали статистично значущих змін ($p > 0,05$). Виявлені результати, ймовірно, зумовлені збільшенням маси тіла під впливом силових занять, що вплинуло на індекси функціонального стану організму. У КГ достовірні зміни встановлено лише за показником соматичного здоров'я ($p < 0,05$).

У дівчат ЕГ зміни показників, що відображають функціональний стан основних систем організму, мали більш виражений характер. Зокрема, встановлено статистично достовірне зниження частоти серцевих скорочень ($p < 0,05$), покращення індексу економізації діяльності серцево-судинної системи ($p < 0,01$), життєвої ємності легень ($p < 0,01$), сили м'язів кисті ($p < 0,05$) та відносної максимальної динамометричної сили ($p < 0,001$). Водночас зміни індексу Руф'є–Діксона не досягли статистичної значущості ($p > 0,05$). Сукупність отриманих результатів зумовила достовірне підвищення загальної кількості балів та перехід студенток експериментальної групи на вищий функціональний рівень здоров'я ($p < 0,05$). У КГ дівчат динаміка змін досліджуваних показників виявилася статистично незначущою ($p > 0,05$).



Отримані результати свідчать, що застосування розробленої нами методики, яка передбачає комплексний облік фізичних можливостей студентів та їхньої мотиваційної спрямованості у процесі занять силовими вправами, позитивно вплинуло на їх морфофункціональний статус. Водночас слід відзначити, що у дівчат ЕГ зміни функціональних показників виявилися більш вираженими порівняно з юнаками. Ймовірно, це зумовлено тим, що тренувальні заняття дівчат мали переважну спрямованість на розвиток силової витривалості, що забезпечило зниження рівня жирової маси та підвищення резервних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. Подібні результати відзначаються й у працях Дж. Вілмора та Д. Костілла [16].

Висновки. Результати проведених досліджень показали ефективність розробленої нами методики застосування силових навантажень відповідно до фізичних можливостей організму студентів при групових та індивідуальних формах фізичного виховання. Встановлено, що заняття фізичними вправами силової спрямованості позитивно впливають на організм студентської молоді, покращують їхні морфофункціональні показники, підвищують рівень розвитку рухових якостей та зміцнюють здоров'я.

Перспективами для подальших досліджень може бути визначення технологій удосконалення системи фізичного виховання студентів з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності на підґрунті особистісно-орієнтованого підходу.

Список використаних джерел

1. Бондар Т. С. Модернізація фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2021, 280 с.
2. Лисенко О. М. Сучасні підходи до організації фізичного виховання студентської молоді. Харків: ХДАФК, 2020, 210 с.



3. Присяжнюк С. І. Гуманістична парадигма фізичного виховання у системі сучасної освіти. Тернопіль: ТНПУ, 2021, 256 с.
4. Андрєєва О. В. Теоретико-методичні засади формування мотивації студентів до занять фізичною культурою. Київ: НУФВСУ, 2019, 220 с.
5. Сергієнко Л. П. Індивідуалізація фізичного виховання студентів як фактор підвищення ефективності освітнього процесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2019, № 8, с. 112–118.
6. Кравченко О. Ю. Мотиваційні аспекти фізичного виховання студентів у сучасних освітніх умовах. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15, 2020, вип. 4, с. 56–62.
7. Балущка Л. М. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи. *Молодіжний науковий вісник*, 2020, № 2, с. 45–50.
8. Ковальчук В. М. Використання силових вправ у фізичному вихованні студентів нефізкультурних спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2022, № 1, с. 73–78.
9. Шевченко І. А. Індивідуально-диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*, 2021, № 2, с. 39–44.
10. Яковенко Н. С. Силова підготовка як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2023, 198 с.
11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. Т. 1. Київ: Олімпійська література, 2019. 392 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2020. 312 с.
13. Лях В. І. Теорія і методика розвитку рухових якостей у дітей і підлітків. Харків: Фактор, 2021. 288 с.



14. Солодовник С. О. Вплив силових тренувань на набір м'язової маси студентської молоді. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 60с. Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52489>
15. Коритко З., Кулітка Е., Майструк М., Павлюк О. Вплив швидкісно-силових вправ на фізичний стан та рівень функціональних резервів серцево-судинної системи. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2025, 2(1), С.360–370 [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).113](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).113)
16. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту / пер. з англ. Київ: Олімпійська література, 2003. 656 с.