6. Donnelly, S., Penny, K., & Kynn, M. (2024). Effectiveness of physical activity interventions for improving mental health and quality of life among higher education students: A systematic review. *Health Promotion International*, 39(2). DOI: https://doi.org/10.1093/heapro/daae027 [In Ukrainian]
7. Haerens, L., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., & Van den Berghe, L. (2018). Toward a systematic study of need-supportive teaching in physical education: A conceptual and methodological framework. *Educational Psychology Review*, 30(2), 417–447. DOI: https://doi.org/10.1007/s10648-017-9449-8 [In Ukrainian]
8. Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). The trans-contextual model of autonomous motivation in education: Conceptual and empirical issues. *Journal of Educational Psychology*, 108(6), 787–803. DOI: https://doi.org/10.1037/edu0000115 [In Ukrainian]
9. Mazeas, A., Duclos, M., Pereira, B., et al. (2022). Evaluating the effectiveness of gamification of physical activity: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11345. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph191811345 [In Ukrainian]
10. Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., et al. (2021). A meta-analysis of self-determination theory–based interventions to promote physical activity. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. DOI: https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718523 [In Ukrainian]
11. Reeve, J. (2012). A self-determination theory perspective on student engagement. *Educational Psychology Review*, 24(2), 225–248. DOI: https://doi.org/10.1007/s10648-011-9181-2 [In Ukrainian]
12. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from the perspective of self-determination theory: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860 [In Ukrainian]
13. Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Motivation for physical activity among university students and its relationship with gender, frequency of practice, and sport satisfaction. *Sustainability*, 13(23), 13183. DOI: https://doi.org/10.3390/su132313183 [In Ukrainian]
14. Standage, M., & Gillison, F. (2019). Students' motivational responses to physical education and their impact on engagement and effort. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 138–150. DOI: https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0185 [In Ukrainian]
15. Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78. DOI: https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78 [In Ukrainian].

Стаття надішла до редакції / Received 27.01.2026
Прийнята до друку / Accepted 09.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).35

Флерчук В. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет.
https://orcid.org/0000-0001-8667-5487
Квасниця І. М.,
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет.
https://orcid.org/0000-0003-1718-3301
Хіміч В. Л.,
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет.
https://orsid_0000-0001-8150-4769
Мозолюк О. В.,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет.
https://orcid.org/0009-0009-4796-8354
Бугайов М. Л.,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет.
https://orcid.org/0000-0004-6202-2635

ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ В СИСТЕМІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ

На сучасному етапі спостерігається погіршення показників здоров'я студентів закладів вищої освіти, що зумовлено комплексом чинників, зокрема зниженням опірності організму до застудних захворювань, які негативно впливають на стан імунної системи. Зазначене суперечить основним завданням навчальної дисципліни «Фізичне

виховання», спрямованої на зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку студентської молоді. Сучасні соціально-економічні й освітні трансформації зумовлюють потребу впровадження науково обґрунтованих підходів до системи фізичного виховання студентів.

У статті обґрунтовано доцільність включення загартовувальних процедур до змісту самостійних занять фізичною культурою як ефективного засобу зміцнення здоров'я та підвищення стійкості організму до гострих респіраторних захворювань. Дослідження проводилося серед студентів різних факультетів закладу вищої освіти.

Результати експерименту засвідчили індивідуальний характер адаптації студентів експериментальної групи до холодового впливу. Після завершення дослідження в експериментальній групі зафіксовано зниження кількості простудних захворювань, у тому числі з підвищенням температури тіла, порівняно з контрольною.

Систематичне використання загартовувальних процедур у процесі самостійних занять фізичною культурою сприяло зміцненню здоров'я студентів та підвищенню адаптаційних можливостей організму.

***Ключові слова:** студенти, здоров'я, загартовування, фізична культура, самостійні заняття, холодовий вплив.*

***Viktor Flerchuk, Iryna Kvasnytsia, Vita Khimich, Oleksandr Mozolyuk, Maksym Bugajov. Hygienic basics of hardening the body in the system of independent physical culture classes for students.** At the present stage, there is a significant deterioration in the health of students of higher education institutions, which is due to a complex of factors, among which the leading place is occupied by a decrease in the body's resistance to colds. Frequent respiratory infections negatively affect the functional state of the immune system of student youth and contradict the main tasks of the academic discipline "Physical Education", aimed at strengthening health and increasing the level of physical development of students. Modern socio-economic, political and educational transformations necessitate the implementation of scientifically based approaches to improving the system of physical education of students.*

The article substantiates the feasibility of including mapping procedures in the content of independent physical education classes as an effective means of improving health and increasing the body's resistance to acute respiratory diseases. For this purpose, a pedagogical experiment was conducted with the participation of students of different faculties of a higher education institution, the course and results of which are presented in the work.

The results of the study showed that the timing of reaching the stage of complete dousing of the body with cold water in the experimental group students was individual and depended on the tolerance of the cold load. After the experiment, a significant decrease in the number of colds with various clinical manifestations, in particular with an increase in body temperature, was recorded in the experimental group compared to the control group.

The use of hardening procedures in the process of independent physical education classes during the academic year contributed to the strengthening of students' health, increasing the body's resistance to the effects of low temperatures and reducing the level of cold morbidity among students of different faculties of the university.

***Keywords:** students, health, hardening, dousing, physical education, independent classes, water temperature.*

Постановка проблеми. Гігієна фізичної культури і спорту, як галузь медичних знань, вирішують загальні завдання збереження і підвищення рівня здоров'я населення країни, всебічного фізичного розвитку підростаючого покоління і продовження активного довголіття. Знання і дотримання учителем фізичної культури основних гігієнічних принципів, вимог і рекомендацій до організації занять фізичною культурою значно підвищують оздоровчу ефективність фізичного виховання [4].

Гігієна фізичної культури і спорту, що вивчає взаємодію організму із зовнішнім середовищем, відіграє важливу роль в процесі фізичного виховання. Гігієнічні положення, норми і правила широко використовуються у фізкультурному русі [4].

Аналіз літературних джерел. У сучасних умовах навчання у закладах вищої освіти спостерігається зростання навчального, психоемоційного та фізичного навантаження на студентів, зокрема тих, які систематично займаються фізичною культурою і спортом. Поєднання інтенсивної розумової діяльності з регулярними тренувальними навантаженнями висуває підвищені вимоги до функціонального стану організму та його адаптаційних можливостей, що нерідко супроводжується зниженням імунної резистентності та підвищенням захворюваності на гострі респіраторні захворювання [1; 2].

За даними наукових досліджень, загартування є одним із найбільш ефективних немедикаментозних засобів підвищення неспецифічної стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища [9]. Систематичне використання загартувальних процедур сприяє вдосконаленню механізмів терморегуляції, оптимізації діяльності серцево-судинної та дихальної систем, активізації імунних реакцій, а також підвищенню загальної та спеціальної працездатності спортсменів [2].

Особливої актуальності загартування набуває у процесі фізичного виховання та спортивної підготовки студентської молоді, оскільки воно позитивно впливає на перебіг відновлювальних процесів, знижує ризик перевтоми та перетренованості, а також сприяє стабільності навчально-тренувального процесу. Як зазначають ряд дослідників, раціональне поєднання загартування з традиційними засобами фізичної підготовки створює сприятливі умови для збереження здоров'я студентів та підвищення ефективності їх спортивної діяльності [4; 5; 8]

Сучасні умови, незважаючи на зростання науково-технічного прогресу, значною мірою знизили фізичну активність людей. У цьому кількість різних захворювань, що з зменшенням рухової функції організму, неухильно

зростає. Зросла кількість хворих людей, які страждають на простудні та гострі респіраторні захворювання, істотно підвищують роль загартовування - найбільш ефективного засобу зміцнення здоров'я [2; 3].

Отже, наукове обґрунтування та впровадження ефективних методик загартування у процес фізичного виховання студентів, які займаються фізичною культурою і спортом, є актуальним і соціально значущим завданням сучасної теорії та практики фізичного виховання.

Мета статті. Обґрунтування, розробка та експериментальне дослідження впливу загартовування як складової оздоровчої системи організму студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У статті розглядається необхідність включення до змісту самостійних занять студентів фізичною культурою оздоровчої процедури загартовування, що зміцнюють здоров'я, та підвищують стійкість організму до гострих респіраторних захворювань. З цією метою ми проводили експеримент серед студентів, які навчаються на різних факультетах.

Для здійснення дослідження нами були використані такі методи: аналіз та систематизація наукової та методичної літератури; узагальнення передового педагогічного досвіду, робочої документації та програмного матеріалу з предмету «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах; анкетування; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Систематичний вплив водних процедур, що загартовує, може бути надійним профілактичним засобом від небажаного охолодження тіла. Загартовування підвищує імунітет, збільшує сили організму боротьби з простудними захворюваннями, знижує чутливість до змін температури.

Враховуючи високий рівень впливу процедур, що загартовує організм людини, ми провели дослідження. Для цього було сформовано контрольну та експериментальну групи. Обидві групи займалися фізичною культурою самостійно в домашніх умовах. У зміст самостійних занять експериментальної групи було введено обливання холодною водою. У самостійні заняття контрольної групи загартовувальні процедури не використовувались.

Загартовувальні процедури для студентів проводилися за методикою, що рекомендує часткове обливання, починаючи з ніг, поступово зменшуючи температуру води щодня. Температура води при перших обливаннях повинна бути кімнатною - 26-28 ° С, надалі її знижують на 1 ° С на день (до 18 ° С і нижче).

Загартовувальні процедури ми рекомендували виконувати після завершення фізичних вправ один-два рази на день, вранці та ввечері.

Оскільки загартовування - це профілактична, а не лікувальна процедура, то студентам, які мають будь-які застудні захворювання, обливатись холодною водою без консультації лікаря заборонялося. Оскільки загартовувальні процедури, які позитивно впливають на загальний тонус організму та емоційний стан, рекомендовано було проводити не пізніше ніж за 1,5–2 години до сну. Перед початком обливання холодною водою можна було увімкнути теплий душ. Загартування холодною водою рекомендувалося виконувати від 5 до 10 секунд, витримуючи між обливаннями паузу до 15 секунд.

Дуже важливо після загартовування запобігти додатковому охолодженню тіла, для цього необхідно відразу ж одягнутися і постаратися уникнути протягів.

Для тих, хто займається загартуванням з метою зміцнення здоров'я та підвищення імунітету необхідно дотримуватися наступних принципів: поступовість, послідовність, безперервність і виконання описаних вище умов загартовування.

Щоденний перехід на повне обливання всього тіла максимально холодною водою був завершальним етапом запропонованої методики загартовування.

За результатами проведеного дослідження виявлено, що тривалість адаптації до повного обливання всього тіла максимально холодною водою в осіб експериментальної групи мала індивідуальний характер і визначалася рівнем переносимості холодового подразника.

Таким чином, через десять днів 2 студенти досягли повного обливання максимально холодною водою; через двадцять – 12 студентів; через тридцять – 21 студентів; через сорок – 32; через п'ятдесят – 37; через шістдесят два дні 100% (41 студент) досягли кінцевого результату повного обливання. Результати досягнення студентами повного обливання загартовування максимально холодною водою представлені на рисунку 1.

Як видно з рисунку 1, процес досягнення повного обливання максимально холодною водою мав поступовий та індивідуальний характер. На 40-й день експерименту кінцевого результату досягли 78,1 % студентів, тоді як повна адаптація всієї експериментальної групи (100 %) була зафіксована на 62-й день дослідження.

Під час простудних захворювань або за перших ознак їх прояву виконання загартовуючої процедури суворо заборонялося.



Рис. 1. Динаміка досягнення студентами експериментальної групи повного обливання максимально холодною водою (%)

З рисунку 1 видно, що процес адаптації до холодового впливу мав індивідуальний характер. Поступове зростання кількості студентів, які досягли повного обливання, свідчить про поетапне формування стійкості організму до дії низьких температур. Повного результату загартування досягли 100% студентів експериментальної групи на 62-й день дослідження.

Показники захворюваності у студентів до та після дослідження у навчальному році представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники захворюваності у студентів до та після дослідження

Період	Кількість простудних захворювань	
	Експериментальна група	Контрольна група
До загартування	22 %	25 %
В період загартування	6 %	20 %

До загартовування в експериментальній групі на простудні захворювання хворіло 22% студентів, у контрольній групі – 25%. У період загартовування застудні захворювання з проявом різної симптоматики, зокрема з підвищенням температури тіла, перенесли в експериментальній групі 6% студентів, у контрольній групі – 20%.

Висновки

Отримані в ході дослідження результати щодо динаміки захворюваності студентів свідчать про позитивні зміни, які відбулися в організмі студентів експериментальної групи, що брали участь у програмі загартовування. У процесі бесід зі студентами експериментальної групи з'ясовано, що після 15–20 процедур обливання максимально холодною водою в них формувалася потреба у щоденному виконанні цієї процедури.

Контроль за виконанням студентами самостійних занять і загартовувальних процедур в експериментальній та контрольній групах здійснювався шляхом ведення протоколів самоконтролю. На нашу думку, такий підхід сприяв формуванню відповідального ставлення студентів до самостійних занять і процесу загартовування.

Перспективи подальших досліджень на визначення оптимальних шляхів їх впровадження у систему фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я та підвищення імунної стійкості.

Література

1.Апанасенко Г.Л. Індивідуальне здоров'я і фізична культура: Теорія і практика, інформаційні аспекти. Київ: Здоров'я, 2018. 212 с DOI: http://dx.doi.org/10.11603/mie.1996-1960.2009.4.114

2.Бубнова С.В. Фізична активність у системі збереження ментального здоров'я студентів // Науковий вісник НУФВСУ. 2021. №2(38). С. 115–121.

3.Гулюк, Н. О., & Пальчук , М. Б. (2024). Сучасна концепція системи фізичного виховання в закладах дошкільної освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3(175), 71-76. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).12

4.Грибан Г.П. Формування спеціальних професійних компетентностей у здобувачів закладів вищої освіти під час вивчення дисципліни «управління у сфері фізичної культури і спорту» / Г.П. Грибан // *Науковий часопис*

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). (3К(147), 2022) 105-110. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).22.

5.Лісовий Л.І. Психофізіологічні аспекти впливу фізичних вправ на стан психічного здоров'я студентської молоді // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020. №4(52). С. 89–94.

6. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник / укл.: С. П. Дудіцька – Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 218 с. https://lnk.ua/aVpo0lkeD

7.Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2022. – Частина 2. – 228 с

8.Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т. 1. - 391 с.; Т. 2. – 367 с. ISBN: 966-7133-97-4.

9.Шукатка, О. В., Борисевич, Л. В., Кушнір, Р. Г., & Матієшин, І. В. (2022). Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів у контексті здорового способу життя. *Rehabilitation and Recreation*, (10), 156–161. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20

Reference

1. Apanasenko H.L.(2018) Indyvidualne zdorovia i fizychna kultura: Teoriia i praktyka, informatsiini aspekty. [Individual health and physical culture: Theory and practice, informational aspects.] Kyiv: Zdorovia, 212 s https://doi.org/10.11603/mie.1996-1960.2009.4.114 [In Ukrainian]

2. Bubnova S.V.(2021) Fizychna aktyvnist u systemi zberezhennia mentalnoho zdorovia studentiv[Physical activity in the system of preserving the mental health of students] // Naukovyi visnyk NUFVSU. №2(38). S. 115–121. In Ukrainian]

3. Huliuk, N. O., & Palchuk , M. B. (2024). Suchasna kontseptsiia systemy fizychnoho vykhovannia v zakladakh doshkilnoi osvity[Modern concept of the physical education system in preschool education institutions.]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (3(175), 71-76. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).12 [In Ukrainian]

4. Hryban H.P.(2022) Formuvannia spetsialnykh profesiinykh kompetentnostei u zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity pid chas vyvchennia dystsypliny «upravlinnia u sferi fizychnoi kultury i sportu»(Formation of special professional competencies in higher education students during the study of the discipline "Management in the Field of Physical Culture and Sports".) / H.P. Hryban // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). (3K(147), 2022) 105-110. DOI https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).22 In Ukrainian]

5. Lisovyi L.I(2020). Psykhofiziolohichni aspekty vplyvu fizychnykh vprav na stan psykhichnoho zdorovia studentskoi molodi [Psychophysiological aspects of the influence of physical exercises on the state of mental health of student youth] Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2020. №4(52). S. 89–94.

6. Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat : navch. posibnyk / ukl.: S. P. Duditska – Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 2021. – 218 s. https://lnk.ua/aVpo0lkeD

7. 7. Theory and methods of physical education: a textbook: in 2 parts / Chernenko S. O. – Kramatorsk: DSMA, 2022. – Part 2. – 228 p.

8. Krutsevych, T. Yu. (Ed.). (2012). *Theory and methodology of physical education: Textbook for students of higher educational institutions of physical education and sport* (Vols. 1–2). Olympic Literature.Vol. 1 – 391 p.; Vol. 2 – 367 p. ISBN 966-7133-97-4.

9. Shukataka, O. V., Borysevych, L. V., Kushnir, R. H., & Matiieshin, I. V. (2022). The influence of physical exercises on the development of physical qualities of students in the context of a healthy lifestyle. *Rehabilitation and Recreation*, (10), 156–161. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20

Стаття надішла до редакції / Received 03.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 09.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).36

Чухловіна В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки
Українського державного університету науки і технологій
ННІ «Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту»
https://orcid.org/0000-0003-0816-0036

АНАЛІЗ ПОШИРЕНОСТІ СПОРТИВНИХ ТРАВМ СЕРЕД ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ВІКУ

У статті розглядаються особливості спортивного травматизму серед юних футболістів 2009 та 2010 року народження. Визначено основні закономірності та чинники, що впливають на поширеність травм у дитячому спорті, зокрема залежність рівня травматизації від віку, специфіки навантажень і фізичної підготовки. Аналіз отриманих даних демонструє, що найуразливішими зонами є нижні кінцівки, особливо колінний та гомілковостопний суглоби. Виявлено асиметрію розподілу травм між правою та лівою кінцівкою, що свідчить про нерівномірний розподіл навантажень у процесі тренувальної діяльності. Також проведене дослідження показало, що частота