

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ



Сороколіт Наталія, Кухар Мар'яна
Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського

DOI:10.32540/2071-1476-2024-3-095

Annotation

Introduction. Currently, there is a critical deterioration in the health status of modern young people. This leads to an increase in the number of students classified into the preparatory medical group due to health conditions. Since scientific and methodological sources insufficiently cover studies concerning this contingent of students, the development of new physical education programs specifically for students in the preparatory medical group will contribute to improving health, physical development, and enhancing the level of physical fitness of these students.

Purpose and Methods of Research. The aim of this study is to compare the effectiveness of the author's program with the traditional physical education program in terms of the physical fitness of female students in the preparatory medical group.

Materials and Methods. The methods used include analysis and synthesis of literary sources, a pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics.

Results. The article presents the results of an experimental verification of the author's physical education program for students in the preparatory medical group. It has been proven that this program has a positive impact on the physical fitness of students in the preparatory medical group compared to the traditional physical education program. It was found that the physical fitness indicators of the students in the experimental group, who followed the author's program, showed significant changes in five out of the six proposed exercises. Notable improvements were observed in the results of hanging on bent arms, sit-ups, and shuttle run ($p < 0.001$). Significant increases in physical fitness were also noted in the push-ups from the knees and the forward bend from a sitting position ($p < 0.01$). Only in one exercise, which characterizes the level of speed-strength (standing long jump), were no significant changes registered ($p > 0.05$).

Conclusions. The author's physical education program for students in the preparatory medical group has been found to be more effective compared to the traditional physical education program. This is confirmed by significantly greater ($p < 0.05$) increases in physical fitness indicators in the experimental groups than in the control groups. During the experiment, the indicators of both the experimental and control groups did not undergo significant changes in the standing long jump exercise, which characterizes the level of speed-strength.

Keywords: physical fitness, physical education, health, students of the preparatory medical group

Анотація

Вступ. На сьогодні спостерігається ситуація щодо критичного погіршення стану здоров'я сучасної молоді людини. Це призводить до збільшення числа студентів, які за станом здоров'я скеровуються до підготовчої медичної групи. Вважаємо, що в науково-методичних джерелах недостатньо висвітлені питання, які стосуються даного контингенту студентів, розроблення нових програм з фізичного виховання спеціально

для студентів підготовчої медичної групи, що спрямовані на поліпшення стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, тому наше дослідження є актуальним.

Мета і методи дослідження: порівняти ефективність авторської і традиційної програм з фізичного виховання на фізичну підготовленість студенток підготовчої медичної групи.

Матеріали і методи: використовувалися методи аналізу та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. У статті висвітлено результати експериментальної перевірки авторської програми з фізичного виховання для студентів підготовчої медичної групи. Доведено її позитивний вплив на фізичну підготовленість студенток підготовчої медичної групи порівняно з традиційною програмою фізичного виховання. Встановлено, що показники фізичної підготовленості студенток ЕГ, які займалися за авторською програмою, спостерігалися статистично істотні зміни в п'яти із шести запропонованих вправ. Відмічається значне поліпшення показників у висі на зігнутих руках, у підніманні тулуба та під час виконання човникового бігу (за $p < 0,001$). Достовірно зросли показники фізичної підготовленості у вправах згинання та розгинання рук в упорі з колін та нахилі уперед з положення сидячи (за $p < 0,01$). Тільки в одній вправі, яка характеризує рівень розвитку швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) не зареєстровано статистично істотних змін (за $p > 0,05$).

Висновки. Встановлено, що авторська програма фізичного виховання для студентів підготовчої медичної групи є ефективнішою, порівняно з традиційною програмою фізичного виховання. Це підтверджують достовірно кращі (за $p < 0,05$) показники фізичної підготовленості в експериментальній групі, ніж у контрольній. За період проведення експерименту не зазнали статистично істотних змін показники як в експериментальній, так і в контрольній групах у вправі стрибок у довжину з місця, яка характеризує рівень розвитку швидкісно-силових якостей, що спонукає до пошуку ефективних засобів для розвитку цієї якості в подальшому.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичне виховання, здоров'я, студенти підготовчої медичної групи.

Вступ. Стан здоров'я сучасної студентської молоді останнім часом викликає значне занепокоєння в українських науковців. Результати досліджень різних авторів [4, 6, 14] свідчать, що більшість студентів мають відхилення у стані здоров'я (90,0%) та незадовільну фізичну підготовленість (30,0–50,0 %) [2, 5, 16]. Зменшується рівень рухової активності студентів і, як наслідок, збільшується кількість молодих людей, в яких діагностовано певні захворювання. Окрім цього, різке зменшення кількості академічних годин з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України призводить до негативних наслідків. За даними низки науковців [1, 3, 12, 13] стан здоров'я студентської молоді з кожним роком навчання погіршується. За час навчання кількість студентів основної медичної групи скорочується, натомість збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я зараховані до підготовчої та спеціальної медичних груп [4, 6, 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що дослідження різноманітних аспектів фізичної підготовленості студентів займалися багато науковців. І. Боднар досліджувала типологічні особливості студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості і вказує на те, що позитивна реалізація диференційованого фізичного виховання студентів можлива при типологічному підході у нормуванні навантаження з урахуванням рівня фізичної підготовленості [2]. Н. Орленко, І. Скидан, С. Гейченко вважають, що під час воєнних дій особливого значення набувають такі фізичні якості, як: витривалість, силова витривалість та сила. Рекомендують використовувати методи підготовки в умовах ризику, акцентувати увагу на проведенні фізичної підготовки в складних умовах (гірської місцевості). На думку науковців, це дасть змогу студентам адаптуватися до фізичного навантаження, нервово-психічного напруження, приділяти увагу виробленню у молоді ін-

дивідуальної переносимості до агресивних чинників зовнішнього середовища [13]. І. Євтифієва зі співавторами розглядали питання запровадження в спосіб життя студентів самостійних фізичних вправ та доцільність їх виконання в умовах дистанційного навчання, також розкрили значення різноманітних форм самостійних занять у період навчання у навчальному закладі та їх позитивний вплив на фізичну підготовленість студентів [5]. В. Бабаджанян, Н. Семаль, Н. Беседа досліджували особливості організації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні, виявили недоліки дистанційного навчання під час занять фізичними вправами, зазначили сучасні підходи, рішення та методи фізичного виховання студентів в умовах воєнних дій. Окрім цього, провели системний аналіз рівня фізичної підготовленості та рухової активності студентів під час дистанційного навчання, досліджували стан здоров'я су-

часної молоді та рівень мотивації студентів до занять з фізичного виховання [1].

Під час огляду наукової літератури, що стосується студентів підготовчої медичної групи, у своїх дослідженнях А. Кубатко, С. Атаманюк, О. Кириченко досліджували вплив оздоровчо-розвивальних занять фізичного виховання на фізичний стан і фізичну підготовленість студентів підготовчої медичної групи [7]. Також є певна кількість джерел, що стосується моніторингу та характеристики стану здоров'я студентів, специфіки розподілу їх за групами здоров'я для занять фізичним вихованням. Але ми не знайшли досліджень, які б стосувалися розроблення спеціальних програм з фізичного виховання для студенток підготовчої медичної групи. Це стало визначним фактором у формуванні мети і завдань нашого дослідження.

Гіпотеза дослідження. Передбачаємо, що розроблення та експериментальна перевірка засобів авторської програми з фізичного виховання на фізичну підготовленість студенток змінить якість проведення навчальних занять та приверне увагу фахівців до проблем студентів підготовчої медичної групи.

Мета – порівняти ефективність авторської та традиційної програм з фізичного виховання на фізичну підготовленість студенток підготовчої медичної групи.

Завдання дослідження:

1. Розробити авторську програму для занять з фізичного виховання студентів підготовчої медичної групи закладів вищої освіти.
2. Дослідити вплив авторської програми з фізичного виховання на фізичну підготовленість студенток підготовчої медичної групи.

Матеріали і методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні методи: педагогічний експери-

мент і методи математичної статистики.

Учасники дослідження. У дослідженні взяли участь 50 студенток I курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка з таких спеціальностей: фізики, математики, економіки та інноваційних технологій, початкової освіти та мистецтва, здоров'я людини та природничих наук, історії, педагогіки та психології а також – української та іноземної філології. Всі учасники надали інформаційну згоду на участь у дослідженні.

Організація дослідження. Заняття за авторською програмою з фізичного виховання проводилися згідно розкладу двічі на тиждень (4 години) на першому курсі (вересень 2023 – травень 2024). Тривалість заняття – 90 хв. Авторська програма корекції морфо-функціонального стану студентів підготовчої медичної групи складається з чотирьох блоків, а саме: *цільового блоку*, в якому визначено мету, завдання програми та принципи фізичного виховання; *змістовного блоку*, де зазначено теоретико-методичний та тематично-практичний компоненти; *організаційного блоку* – до нього увійшли організаційні компоненти занять – тривалість, кількість занять в тиждень, рекомендовані засоби фізичного виховання; *результативного блоку*, в якому зазначений інструментарій для оцінювання фізичної підготовленості та морфо-функціонального стану. Залежно від індивідуальних потреб студентів програма враховує їхній фізичний стан, медичні обмеження та особисті вподобання. Змістовний блок авторської програми передбачає комплексне застосування різноманітних засобів, які позитивно впливають на розвиток аеробної витривалості, м'язової сили, гнучкості, рівноваги та координації. Дещо більше акцентується увага на аеробних вправах, виконання яких підвищує витривалість та зміцнює сер-

цево-судинну систему. Вважаємо, що авторська програма, розроблена спеціально для студентів підготовчої медичної групи, зможе ефективніше сприяти підвищенню рівня функціональних можливостей основних систем організму, допоможе студентам краще опанувати рухові навички, а також, підвищити рівень їх фізичної підготовленості.

Статистичний аналіз. Математична обробка результатів педагогічного експерименту передбачала підрахунок показників констатувальної та формувальної частин педагогічного експерименту в межах груп і порівняльний аналіз результатів дослідження між ЕГ та КГ. Результати констатувального експерименту виявили однорідність груп. Показники фізичної підготовленості студенток підготовчої медичної групи не мали статистично істотної різниці (за $p > 0,05$). Обраховано середньоарифметичне значення, стандартну похибку середнього арифметичного, дисперсію. Статистично істотну різницю між показниками упродовж педагогічного експерименту визначено методом статистичних гіпотез для випадку зв'язаних вибірок. Обчислено розрахункове значення за t-критерієм Стьюдента та здійснено порівняння його значення з табличним. Статистично істотна різниця за $p < 0,05$ та в деяких випадках – за $p < 0,01$ та $p < 0,001$.

Результати дослідження. 3 метою перевірки ефективності авторської програми було проведено педагогічний експеримент. Авторську програму запроваджено у систему фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (2023–2024 рр.). Реалізація програми здійснювалась у основному відділенні кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я, до якого віднесені студенти основної та підготовчої медичних груп здоров'я. Було сформовано експериментальну групу (ЕГ), до

якої увійшли студенти підготовчої медичної групи (n=25), які займалися окремо, за авторською програмою фізичного виховання, та контрольну групу (КГ) – студенти підготовчої медичної групи (n=25), які займалися за існуючою традиційною навчальною програмою занять разом зі студентами основної медичної групи.

Ефективність авторської програми визначалась за показниками фізичної підготовленості студенток. Для дослідження фізичної підготовленості було проаналізовано динаміку результатів студенток ЕГ та КГ з фізичних вправ, які характеризують розвиток основних фізичних якостей: швидкісно-силові якості та сили (стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі з колін, піднімання тулуба в сід за 1 хв, вис на зігнутих руках); гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи); спритність, швидкість, швидкісна витривалість (човниковий біг 4 x 9). Тестування

студенток відбувалося на початку і в кінці навчального року, підбір вправ здійснювався у межах здібностей студентів або вправи виконувалися з полегшених умов та не були протипоказані їм.

За початкові показники було прийнято результати студенток, отримані на перших заняттях, після їх зарахування до основного відділення. Аналіз отриманих результатів студенток ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту не виявив статистично істотної різниці за всіма показниками. Фізична підготовленість студенток до експерименту статистично однакова (за $p > 0,05$).

Під впливом засобів авторської програми встановлено статистично істотні зміни у показниках фізичної підготовленості студенток ЕГ у п'яти із шести вправ. Відмічається значне покращення результатів у висі на зігнутих руках, підніманні тулуба та човниковий біг (за $p < 0,001$). Достовірно зросли показники фі-

зичної підготовленості у вправах згинання та розгинання рук в упорі з колін та нахилу уперед з положення сидячи (за $p < 0,01$). Лише в показниках, які характеризують рівень розвитку швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) не зареєстровано достовірних змін (за $p > 0,05$) (табл. 1).

Аналіз результатів показників фізичної підготовленості студенток КГ показав, що достовірні зміни відбулися лише у згинанні та розгинанні рук в упорі з колін, нахилі уперед (за $p < 0,05$) та висі на зігнутих руках ($p < 0,01$). Упродовж педагогічного експерименту не відбулися достовірних змін у показниках вправ піднімання тулуба в сід, стрибок у довжину з місця та човниковий біг (за $p > 0,05$) (табл. 2).

Таким чином, педагогічний експеримент засвідчив позитивний вплив на фізичну підготовленість студенток підготовчої медичної групи в результаті застосування авторської програми. Про-

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовленості студенток підготовчої медичної групи в межах ЕГ (n=25)

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	p
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		
Згинання та розгинання рук в упорі з колін, рази	14,80±0,57	17,16±0,52	3,06	p<0,01
Вис на зігнутих руках, с	12,52±0,38	14,72±0,36	4,17	p<0,001
Піднімання тулуба в сід, рази	34,40±0,81	40,00±0,78	4,99	p<0,001
Нахил уперед з положення сидячи, см	14,24±0,65	17,44±0,66	3,47	p<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	158,60±2,37	164,00±2,29	1,64	p>0,05
Човниковий біг, с	11,29±0,04	10,94±0,03	6,81	p<0,001

Таблиця 2

Зміна показників фізичної підготовленості студенток підготовчої медичної групи в межах КГ (n=25)

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		
Згинання та розгинання рук в упорі з колін, рази	14,88±0,57	16,36±0,57	2,06	p<0,05
Вис на зігнутих руках, с	12,34±0,37	13,60±0,29	2,89	p<0,01
Піднімання тулуба в сід, рази	34,56±0,88	36,72±0,96	1,65	p>0,05
Нахил уперед з положення сидячи, см	15,00±0,59	17,00±0,65	2,28	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	157,80±2,33	161,40±2,15	1,14	p>0,05
Човниковий біг, с	11,39±0,06	11,24±0,06	1,67	p>0,05

те, варто зазначити, що не відбулося достовірних змін у показниках експериментальної та контрольної груп у стрибку у довжину з місця, що характеризує рівень розвитку швидкісно-силових якостей. Висуваємо припущення, що причиною відсутності прогресу може бути низький початковий рівень розвитку студенток та недостатня їх тренуваність до запровадження експерименту, що не дало позитивних результатів впродовж навчального року. Це дає підстави стверджувати, що для розвитку швидкісно-силових якостей для студенток потрібно застосовувати інші засоби, які внесені як до авторської так і до традиційної програми. Вважаємо, що повинна проводитися спеціалізована робота, спрямована на розвиток даної якості.

Дискусія. Аналізуючи отримані дані протягом педагогічного експерименту, спостерігаємо суттєво низький вихідний рівень фізичної підготовленості студенток. Це свідчить про те, що в останні роки, спочатку внаслідок пандемії (COVID-19), а потім і з широкомасштабною російсько-української війною та переходом

на дистанційне навчання учнів загальноосвітніх шкіл значно знизився рівень їх фізичної підготовленості. І – як наслідок, спостерігаємо негативний вплив цих факторів на рівень фізичної підготовленості абітурієнтів закладів вищої освіти України [3].

Узагальнюючи і порівнюючи результати власних досліджень відмічаємо, що вони збігаються з даними інших українських науковців, а саме, І. Євтифієва, С. Трачук, О. Митчик, Н. Сороколів Н. та інших [5, 8, 16, 17] щодо потреби звернення особливої уваги на фізичну підготовленість студентів. Окрім цього, результати наших досліджень підтверджують важливість формування мотивації студентів до самостійних занять фізичними вправами, що відображено в наукових працях українських учених Н. Москаленко, Н. Корж, Т. Сичової, О. Кошелевої, С. Афанасьєва, В. Решетилової, В. Самошкіна [9, 10, 11], а також доповнюють наукові розвідки Н. Пангелової, О. Шапран, Т. Кравченко щодо потреби добору ефективних засобів для студентів із вадами у стані здоров'я для

корекції морфо-функціонального стану [14].

Висновки. Встановлено, що авторська програма фізичного виховання для студентів підготовчої медичної групи є ефективнішою порівняно з традиційною програмою фізичного виховання. Це підтверджують достовірно кращі (за $p < 0,05$) показники фізичної підготовленості в експериментальній групі, ніж у контрольній. За період проведення експерименту не зазнали статистично істотних змін показники як в експериментальній, так і в контрольній групах у вправі стрибок у довжину з місця, що характеризує рівень розвитку швидкісно-силових якостей, що спонукає до пошуку ефективних засобів для розвитку цієї якості в подальшому.

Перспективним напрямком подальших досліджень спрямовані на виявлення впливу авторської програми на зміну показників морфо-функціонального стану студенток підготовчої медичної групи.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 2(16). С. 167-176.
2. Боднар І. Вплив авторської програми на динаміку показників фізичної підготовленості студентів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2000. Вип. 4. С. 177-179.
3. Бондарович О.П., Співак А.П., Шкірта М.І., Бобаль М.М., Гавриленко В.М. Особливості фізичного виховання у закладах вищої освіти пов'язані з військовими діями в Україні. *Вісник науки та освіти. Серія «Педагогіка»*. 2023. № 1(7) 2023. С. 363-371.
4. Бухвал А., Самчук О. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. № 3 (7). С. 52-55.

References

1. Babadzhanyan V., Semal N., Beseda N. Current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine. *Science and Technology Today*. 2023. No.2 (16). P. 167-176. (in Ukrainian).
2. Bodnar I. Impact of author's program on the dynamics of physical fitness indicators of students. *Young Sport Science of Ukraine: Collection of scientific articles in the field of physical culture and sports*, Lviv. 2000. No 4. P. 177-179. (in Ukrainian).
3. Bondarovich O.P., Spivak A.P., Shkirta M.I., Bobal M.M., Gavrilenko V.M. Features of physical education in higher education institutions related to military actions in Ukraine. *Bulletin of Science and Education. Series «Pedagogy»*. 2023. No 1(7). P. 363-371. (in Ukrainian).
4. Bukhval A., Samchuk O. Health status of students of higher educational institutions. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society: Collection of scientific papers*, Lutsk: RVV «Vezha»

5. Євтифієва І.І., Глядя С.О., Євтифієв А.С., Донець Ю.Г. Вплив самостійних занять фізичними вправами на фізичну підготовленість студентів НТУ «ХПІ» в умовах дистанційного навчання. *Вісник Нац. технічного ун-ту «ХПІ». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства: зб. наук. пр.* Харків: НТУ «ХПІ», 2022. № 2. С. 82–85.
6. Косівська А. *Покращення функціонального стану серцево-судинної системи студенток засобами шейпінгу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В.М. Костюкевич, 2016. С. 74-79.*
7. Кубатко А.І., Атаманюк С.І., Кириченко О.В. Вплив оздоровчо-розвиваючих занять фізичного виховання на фізичний стан студентів підготовчої медичної групи. 2022. № 3К(147). С. 216-221.
8. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Мороз М.С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, 2023. № 1. С. 110-115. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16>
9. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201-206.
10. Москаленко Н.В., Сичова Т.В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. №2. С.10-14.
11. Москаленко Н., Кошелева О., Афанасьєв С., Решетилова В., Самошкін В. Особливості мотивації до занять фізичною культурою студентів спеціальної медичної групи. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2023. № 3. С. 53-63. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-053>.
12. Оксьом П.М., Азаренков В.М., Бережна Л.І. Сучасний стан та проблеми фізичного виховання у вищих закладах освіти України відповідно до існуючої нормативно-правової бази. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матер. ХІХ Міжнар. наук.-прак. конф. молодих учених (23-24 травня 2019 року, м. Суми): у 2 т. / редкол.: Ю.О. Лянной, М.О. Лянной, О.А. Томенко та ін. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. Т. 1. С. 192-198.*
13. Орленко Н.А., Скидан І.В., Гейченко С.П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доп. ХVІІ міжнар. наук.-метод. конф.* Київ, 2022. С. 68-70.
14. Пангелова Н., Шапран О., Кравченко Т. Оптимізація морфофункціонального стану студентів спеціальних медичних груп засобами дозованої оздоровчої ходьби. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201-206.
5. Yevtifeyeva I.I., Glyadya S.O., Yevtifeyev A.S., Donetsk Y.G. Influence of independent physical exercises on the physical fitness of NTU «KhPI» students in conditions of distance learning. *Bulletin of the National Technical University «KhPI»*. 2022. No 2. P. 82-85. (in Ukrainian).
6. Kosivska A. Improving the functional state of the cardiovascular system of female students using shaping means. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Collection of scientific papers*. 2016. P. 74-79. (in Ukrainian).
7. Kubatko A.I., Atamanyuk S.I., Kirichenko O.V. Influence of health-improving and developmental physical education activities on the physical condition of students of preparatory medical group. 2022. No 3K(147). P. 216-221. (in Ukrainian).
8. Mytyk O.P., Tarasyuk V.Y., Moroz M.S. Physical education of students under conditions of reduced physical activity. *Academic Studies. Series «Pedagogy»*. 2023. No 1(1). P. 110-115. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16>. (in Ukrainian).
9. Moskalenko N., Korzh, N. (2016). Technology of forming students' value attitude towards independent physical culture activities. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprov'ia*. 2016. No 1. P. 201-206. (in Ukrainian).
10. Moskalenko N. V., Sychova T. V. Motivational priorities of students for physical culture and sports activities. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprov'ia*. 2012. No 2. P. 10-14. (in Ukrainian).
11. Moskalenko N., Kosheleva O., Afanasyev S., Reshetilova V., Samoshkin V. Features of motivation for physical culture activities among students of the special medical group. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprov'ia*. 2023. No 3. P. 53-63. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-053>. (in Ukrainian).
12. Oksyom P.M., Azarenkov V.M., Berezhna L.I. Current state and problems of physical education in higher education institutions of Ukraine according to the existing regulatory framework. *Modern Problems of Physical Education and Sports of arious Population Groups*, Sumy. 2019. P. 192-198. (in Ukrainian).
13. Orlenko N.A., Skydan I.V., Heychenko S.P. Physical education of higher education students during military operations in Ukraine. *Physical Education in the Context of Modern Education: Theses of reports of the ХVІІ international scientific-methodical conference*, Kyiv. 2022. P. 68-70. (in Ukrainian).
14. Pangelova N., Shapran O., Kravchenko T. Optimization of the morphofunctional state of students in special medical groups using measured

- ніпров'я, 2023. № 2. С. 75–83. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-075>.
15. Сабіров О. Особливості організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в реаліях сьогодення. Науковий часопис *Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. Вип. 10 (155). С. 21-23.
 16. Сороколит Н., Римар О., Шевців У. Удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами комбінованих спортивних ігор. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2024. № 1(1). С. 208-215. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.32>
 17. Трачук С., Долженко Л., Молодовський О. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз вимірі сьогодення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2022. № 2. С. 44-48 DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.44-48>.
 - health walking. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprov'ia*. 2023. No 2. P. 75–83. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-075>. (in Ukrainian).
 15. Sabirov O. Features of organizing physical education of students of higher education institutions in today's realities. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Education and Sport)*. 2022. No 10 (155). P. 21-23. (in Ukrainian).
 16. Sorokolit N., Rymar O., Shevtsiv U. Improving the physical fitness of students through combined sports games. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. No 1(1). P. 208-215. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.32>. (in Ukrainian).
 17. Trachuk S., Dolzhenko L., Molodovsky O. Physical fitness of school youth: analysis in the dimension of today. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2022. No 2. P. 44-48. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.44-48>. (in Ukrainian).

Сороколит Наталія

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
м. Львів, вул. Костюшка, 11, 79000, Україна
e-mail: sorokolit21@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4958-9552>

Кухар Мар'яна

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
м. Львів, вул. Костюшка, 11, 79000, Україна
e-mail: zoryk1989@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8681-7406>