

3. Масляк І. П. Взаимосвязь устойчивости вестибулярного анализатора и уровня развития ловкости школьников / И. П. Масляк, Л. Е. Шестерова, Н. Н. Терентьева // Слобожанський науково – спортивний вісник. – 2004. – № 7. – С. 14 – 16.
4. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Масляк. – Харків, 2007. – 22с.
5. Ровний А. С. 2001, Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків : ХДАФК, 220 с.
6. Ровний А. С. Механізм сенсорного контролю точних рухів спортсменів протягом тренувального заняття / А. Ровний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 1. – С.31 – 34.
7. Ровний А. С. Формування системи сенсорного контролю точнісних рухів спортсменів / А. С. Ровний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2 – 3. – С. 59-63.
8. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Є. Шестерова. – Харків, 2004. – 20 с.

#### Reference

1. Kuzmenko, I. O. (2011), "Effect of specially designed exercises on the functional state of the visual and vestibular analyzers Junior classes", *Moloda sportivna nauka Ukraini. Young sports science Ukraine*, Lviv: LDUFK, T. 2, pp. 110–115. (in Ukr.)
2. Kuzmenko, I. A. & Shesterova, L. Ye. (2011), "Changes in the functional state of sensory systems pupils of the middle classes under the influence of specially designed exercises", *Vysokiye tekhnologii, fundamentalnyye i prikladnyye issledovaniya v fiziologii, farmakologii i meditsine*, T. 1: Sbornik statey Vtoroy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Vysokiye tekhnologii, fundamentalnyye i prikladnyye issledovaniya v fiziologii i meditsine" [High-tech, basic and applied research in physiology, pharmacology and medicine, Volume 1: The second collection of papers of the international scientific-practical conference "High technologies, fundamental and applied research in physiology and medicine"], Sankt-Peterburg: Politekh. u-t, pp. 48–50. (in Russ.)
3. Maslyak, I. P., Shesterova, L. Ye. & Terentyeva, N. N. (2004), "The relationship stability of the vestibular analyzer and the level of mobility students", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, Kharkiv: KSAPC, No 7, pp. 14–16. (in Russ.)
4. Maslyak, I. p. (2007), *Zmina rivnya fizichnoi pidgotovlenosti molodshikh shkolyariv pid vplivom spetsialnikh vprav, spryamovanih na pokrashchennya funktsionalnogo stanu analizatoriv avtoref. kand. nauk z fiz. vikh. i sportu* "Changing the physical fitness of young students under the influence of special exercises to improve functional condition analyzers: PhD thesis", Kharkiv, 22 p. (in Ukr.)
5. Rovniy, A. S. (2001), *Sensorni mekhanizmi upravlinnya tochnisnimi rukhami lyudini* "Touch control mechanisms and precise movements of the person", Kharkiv: KhDAFK, 220 p. (in Ukr.)
6. Rovniy, A. S. (2001), "Mechanism touch control precise movements of athletes during training sessions", *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu*. Theory and methods of physical education and sport, No 1, pp. 31–34. (in Ukr.)
7. Rovniy, A. S. (2000), "Formation of the touch control and precise movements of athletes", *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], No 2–3, pp. 59–63. (in Russ.)
8. Shesterova, L. Ye. *Vpliv rivnya aktivnosti sensornikh funktsiy na vdoskonalennya rukhovikh zdibnostey shkolyariv serednikh klasiv: avtoref. k. nauk z fizichnogo vikhovannya i sportu* "The impact of the activity sensor functions to improve motor skills classes Junior: PhD thesis", Kharkiv, 2004, 20 p. (in Ukr.).

**Петрук Л.А.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Національний університет водного господарства та природокористування  
Підгурська О.П.*

*асистент кафедри фізичного виховання,  
Національний університет водного господарства та природокористування  
Пасевич А.М.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Національний університет водного господарства та природокористування  
Бірук І.Д.*

*асистент кафедри фізичного виховання,  
Національний університет водного господарства та природокористування*

#### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ПЕРШОГО КУРСУ

У статті подані результати визначення рівня фізичної підготовленості студенток Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) віднесених за станом здоров'я до основної та спеціальної медичних груп.

Визначено динаміку кількісного складу студентів першого курсу спеціальної та основної медичних груп за останні чотири роки, встановлено, що в цьому році таких студентів в університеті 59,5%, і з кожним роком відсоток таких студентів у НУВГП збільшується.

При порівнянні результатів фізичної підготовленості студенток основної та спеціальної медичних груп

спостерігається кращий результат у вправі «нахил тулуба вперед з положення сидячи» у студенток спеціальної групи, а силовий тест «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» кращий у основній медичній групі. Рівень фізичної підготовленості сучасної молоді низький, про що свідчать результати педагогічних тестувань.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, спеціальна медична група, динаміка, студент.

**Петрук Л.А., Подгурская А.П., Пасевич А.Н., Бирук И. Д. Физическая подготовленность студенток первого курса.** В статье представлены результаты уровня физической подготовленности студенток Национального университета водного хозяйства и природопользования (НУВХП) которые по состоянию здоровья относятся к основной и специальной медицинским группам.

Определена динамика количественного состава студентов первого курса специальной и основной медицинских групп за последние четыре года, установлено, что в этом году таких студентов в университете 59,5%, и с каждым годом процент таких студентов в НУВХП увеличивается.

При сравнении результатов физической подготовленности студенток основной и специальной медицинских групп наблюдается лучший результат в тесте «наклон туловища вперед из положения сидя» у студенток специальной группы, а силовым тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» лучший в основной медицинской группе. Уровень физической подготовленности современной молодежи низкий, о чем свидетельствуют результаты педагогических тестов.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, специальная медицинская группа, динамика, студент.

**Petruk L., Podgurska O., Pasevych A., Biruk I. Physical preparedness of the first-year female students.** The article presents the results of determining the level of physical preparedness of the female students of the National University of Water and Environmental Engineering (NUWEE) who are included for health reasons to the main and special medical groups.

The dynamics of the quantitative composition of first-year students during the last four years has been determined. It has been established that this year, first-year students who are assigned to a special medical group at the university engage 59.5%, and every year the percentage of such students in NUWEE increases.

The current intensive educational process in higher education institutions requires from students to maximize neuro-emotional effort and intense mental work. This tendency has a negative impact on physical development, physical readiness, functional state and youth health.

Physical readiness is a good informative indicator of health in preventing and developing basic motor skills and abilities.

To determine the state of such physical qualities as strength, susceptibility and flexibility of the students, the next tests were proposed: the arm bending and unbending in front leaning position (number of times), forward inclination of body in seated posture (centimeters), shuttle run (4x9 m).

When comparing the results of physical training of students in the main and special medical group, the students of the special group had the best result in "forward inclination of body in seated posture" while the main group students had the best results in "arm bending and unbending in front leaning position". The level of physical preparedness of modern youth is low, as it is evidenced by the results of pedagogical tests.

**Key words:** physical preparedness, special medical group, dynamics, student.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасний інтенсивний навчальний процес у закладах вищої освіти вимагає від студентів максимальних нервово-емоційних зусиль та напруженої розумової праці. Неоптимальне співвідношення праці та відпочинку, нерациональне харчування, шкідливі звички сприяють зниженню обсягу рухової активності молоді та негативно відображається на стані здоров'я студентів. Спостерігається нестача рухової активності у студентської молоді близько 70 % [6]. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості, функціональному стані та здоров'ї молоді загалом [5,14]

Фізична підготовленість є хорошим інформативним показником стану здоров'я підростаючого покоління та розвитку основних рухових якостей і навичок. Дослідження фізичної підготовленості студентів неодноразово ставали предметом вивчення науковців. У дослідженнях С.М. Канішевського, І.І. Вржесневського, Л.П. Товкун відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді. Встановлено, що впродовж терміну навчання у вищому навчальному закладі чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп значно зростає. Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість [2,4,10,13], яка розглядається як результат процесу фізичної підготовки – набуття знань в області фізичної культури, формування різних вмінь та навичок, виховання фізичних якостей, тобто, як результат процесу фізичного виховання і використання основної форми занять фізичними вправами [7].

Рівень фізичної підготовленості сучасної молоді низький, про що свідчать результати педагогічних тестувань. Науковцями активно здійснюються пошуки нових шляхів їх поліпшення через удосконалення занять фізичної культури у закладах вищої освіти. Дослідники [1,7,11] займалися питаннями фізичної підготовленості студентів. У своїх роботах вони вказують на підвищення її рівня за рахунок зміни засобів, переважно тих, які впливають на окремі рухові здібності. Для покращення таких результатів є усі передумови – це систематичні заняття фізичними вправами з адекватним фізичним навантаженням та за умови обов'язкового виконання домашніх завдань.

Науковцями (Драчук А., 2001; Гунько П., 2008; Турчина Н., 2009; Соколова О., 2011; Круцевич Т., 2012; Пангелова Н, 2016; та ін.) встановлено тісний взаємозв'язок між здоров'ям, фізичною підготовленістю студентської молоді та організацією фізичного виховання у закладах вищої освіти. Саме тому велику частку відповідальності у вирішенні даної

проблеми прийнято покладати на навчально-виховний процес з фізичного виховання у освітньому закладі [5].

**Мета** нашого дослідження полягає у визначенні рівня фізичної підготовленості студенток Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) віднесених за станом здоров'я до основної та спеціальної медичних груп.

**Завдання дослідження:**

1. Встановити динаміку показників кількісного складу студентів першого курсу основної та спеціальної медичних груп НУВГП.

2. Визначити та порівняти рівень фізичної підготовленості студенток основної та спеціальної медичних груп НУВГП.

**Результати дослідження.**

Встановлена динаміка показників кількості студентів першого курсу НУВГП, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (табл. 1). Протягом чотирьох навчальних років спостерігається поступове збільшення кількості таких студентів серед першокурсників. У 2015-2016 навчальному році таких студентів було 10,6%, а у 2016-2017 навчальному році їх кількість збільшилась у два рази та становила 20,6%. 23,6% студентів були зараховані до спеціальної медичної групи в 2017-2018 навчальному році та у 2018-2019 навчальному році спостерігається значне збільшення студентів-першокурсників НУВГП, які відвідують заняття з фізичного виховання – 59,5% від загальної кількості студентів у спеціальних медичних групах.

Таблиця 1

Динаміка показників кількості студентів НУВГП, які відвідують заняття в спеціальній медичній групі

Навчальні роки	2015-2016 н.р.	2016-2017 н.р.	2017-2018 н.р.	2018-2019 н.р.	
Загальна кількість студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання	3460	3399	2953	2384	
Загальна кількість студентів у СМГ	621	530	369	148	
З них на I курсі	чол.	23	40	45	31
	жін.	43	69	42	57
	разом	66	109	87	88
	%	10,6	20,6	23,6	59,5

Отримані дані дозволяють стверджувати, що відсоток студентів, які мають певні відхилення в здоров'ї з кожним роком збільшується, хоча загальний набір студентів зменшується. Таке поступове зростання кількості студентів підтверджує думку науковців про те, що з кожним роком студент не стає здоровішим [3,8].

Визначена динаміка показників кількості студентів першого курсу основної та спеціальної медичних груп (табл. 2). Спостерігається поступове зменшення, протягом п'яти років, загального набору студентів та кількості таких студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання, відповідно кількість студентів віднесених за станом здоров'я до основної та спеціальної медичних груп також зменшується – від 16,9% до 12,8%.

Таблиця 2

Динаміка показників кількості студентів першого курсу основної та спеціальної медичних груп

Навчальні роки	2014-2015 н.р.	2015-2016 н.р.	2016-2017 н.р.	2017-2018 н.р.	2018-2019 н.р.
Загальна кількість студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання	932	402	749	727	685
Кількість студентів основної медичної групи	774	336	640	640	597
Кількість студентів спеціальної медичної групи	158	66	109	87	88
%	16,9	16,4	14,5	11,9	12,8

Важливе значення для оптимального нормування фізичного навантаження у процесі фізичного виховання має інформація про фізичну підготовленість студентів. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності людини, її інтегральним показником, оскільки при виконанні фізичних вправ у взаємодію входять практично усі органи та системи організму, тим самим підвищується їх рівень функціонування [6].

Для визначення рівня фізичної підготовленості студенток основної та спеціальної медичних груп НУВГП було проведено тестування, яке дозволило отримати і проаналізувати основні кількісні та якісні показники фізичної підготовленості студентів.

У дослідженні взяли участь 15 студенток віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та 17 студенток основної медичної групи першого курсу.

Заняття з фізичного виховання зі студентками спеціальної медичної групи (СГ) та студентками основної медичної групи (ОГ) мали певні розбіжності. 90% тривалості академічного заняття зі студентками спеціальної медичної групи складала загальноорозвиваючі вправи та вправи для розвитку гнучкості підібрані за нетрадиційними методиками, у основній групі заняття проводилися за базовою навчальною програмою. Крім того, в спеціальній медичній групі підготовча частина займала 50% заняття, у основній – 30%, основна частина складала відповідно 35 і 55% академічного заняття. В основній частині заняття застосовувались фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, спритності, гнучкості. У навчальних заняттях зі

студентами спеціальної медичної групи широко застосовувалась комплекси вправ йоги, музикотерапія та ароматерапія, що має позитивний емоційний вплив.

Для студентів основної медичної групи тестування проводилося відповідно до наказу Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 року № 4665 «Про затвердження тестів і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»[12].

Цей порядок визначає механізми проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, змістом якого є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Для студентів спеціальної медичної групи були використані рухові тести для визначення оцінки фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей та які не протипоказані при певних захворюваннях.

Для визначення стану розвитку таких фізичних якостей як сила, спритність та гнучкість студентам були запропоновані випробування: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), нахил тулуба вперед з положення сидячи (сантиметри), човниковий біг (4x9 м).

Дані тестування фізичної підготовленості студентів основної та спеціальної медичних груп надані у таблиці 3.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості студенток спеціальної та основної груп

Групи тести	Середні показники $X \pm m$	
	СГ (n=15)	ОГ (n=17)
Згинання рук в упорі лежачи (рази)	15,6 ± 0,54	20,47 ± 0,69
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	16,86 ± 0,46	11,11 ± 0,28
Човниковий біг (4x9 м) (с)	11,97 ± 0,06	11,15 ± 0,08

Примітка: СГ – спеціальна група; ОГ – основна група.

Проаналізовані отримані дані фізичної підготовленості студенток першого курсу спеціальної та основної медичних груп. Значної різниці між показниками обстежуваних студенток спеціальної медичної групи та даними, наявними в літературі [5, с. 26; 8, с. 13; 9] виявлено не було. Результати дослідження показують, що виконання силового тесту «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» у студенток ОГ знаходиться в межах  $20,47 \pm 0,69$  разів, що значно краще за середні дані студенток СГ. Але у студенток спеціальної медичної групи показник вправи «нахил тулуба вперед з положення сидячи» кращий у порівнянні зі студентками основної групи і становить 16,86 см. Така фізична якість, як спритність у студенток обох відділень визначалася за тестовою вправою «човниковий біг». Отримані дані у обох відділеннях знаходиться на однаковому рівні. Отримані показники рівня фізичної підготовленості студенток основної медичної групи є незадовільним.

**Висновки.** Встановлена динаміка кількісного складу студентів першого курсу за останні чотири роки. Спостерігається поступове збільшення кількості першокурсників, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи до 59,5%, і з кожним роком відсоток таких студентів у НУВГП зростає.

Визначені та проаналізовані дані фізичної підготовленості студенток першого курсу. Значної різниці між отриманими показниками обстежуваних студенток спеціальної медичної групи та даними, наявними в літературі виявлено не було. При порівнянні результатів фізичної підготовленості студенток основної та спеціальної медичних груп спостерігається кращий результат у вправі «нахил тулуба вперед з положення сидячи» у студенток спеціальної групи, а силовий тест «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» кращий у основній медичній групі. Отримані результати свідчать про низький рівень фізичної підготовленості сучасної молоді.

#### Літератури

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.
2. Вржесневський І.І. Оцінка фізичних можливостей у системі медико-педагогічного контролю у процесі фізичного виховання спеціального відділення вузу: автореф. Дис. . канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». – К., 2011. – 20 с.
3. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Вид. друге, стереотипне / С. М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
5. Король С.А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів і курсу технічних спеціальностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 23-29.
6. Круцевич Т. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе / Т. Круцевич, Е.Биличенко // Спортивный вiсник Приднiпров'я. – 2012. - №1. – С. 114-119.
7. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Спортивный вiсник Приднiпров'я. – 2016. -№ 3. – С.109-114.
8. Малахова Ж.В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». – К., 2013. – 20 с.

9. Петрук Л.А. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності / Л.А. Петрук, О.Т. Кузнецова // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т.Г.Шевченка. Серія : Педагогічна наука. Фізичне виховання та спорту. – Чернігів, 2013. – Випуск 112. – Т. III. – С. 286-289.
10. Петрук Л.А. Федотов В.М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп: навчально-методичний посібник. – Рівне: НУВГП, 2012. – 112 с.
11. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №2. – С.3-14.
12. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 09.12.2015 р. № 1045.
13. Товкун Л.П. Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми / Л.П. Товкун // Молодий вчений. – 2016. – № 9.1 (36.1). – С. 157-160.
14. Grygus I.M., Petruk L.A. Оцінка показників фізичного розвитку та функціонального стану студенток спеціальної медичної групи = Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):158-169.

#### References

1. Bulatova M.M. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni / M.M. Bulatova, Yu. A. Usachov // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia; za red. T.Iu. Krutsevych. – K.: Olimp. I-ra, 2008. – S. 320–354.
2. Dubohai O.D. Metodyka fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy: navch. posib. dla stud. vyshch. navch. zakl. / Oleksandra Dmytrivna Dubohai, Anatolii Vasylovych Tsos, Maryna Vasylivna Yevtushok. – Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-tim. LesiUkrainky, 2012. – 276 s.
3. Grygus I.M., Petruk L.A. Otsinka pokaznykiv fizychnoho rozvytku ta funktsionalnogo stanu studentok spetsialnoi medychnoi hrupy = Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):158-169.
4. Kanishevskiy S.M. Naukovo-metodychi ta orhanizatsiini osnovy fizychnoho samovdoskonalennia studentstva: Vyd. druhe, stereotypne / S. M. Kanishevskiy. – K.: IZMN, 1999. – 270 s.
5. Korol S.A. Otsinka stanu somatychnoho zdorovia ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv i kursu tekhnichnykh spetsialnosti / Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2014. – № 11. – S. 23-29.
6. Krutsevych T. Otnoshenye yunoshei y devushek k zaniatiam po fizycheskomu vospytanyiu v VUZe / T. Krutsevych, E. Bylychenko // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2012. – №1. – S. 114-119.
7. Krutsevych T., Panhelova N. Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2016. – № 3. – S.109-114.
8. Malakhova Zh.V. Zdoroviaformuiuchi tekhnologii v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: spets. 24.00.02 "Fiz. kultura, fiz. Vykhovannia riznykh hrup naselennia". – K., 2013. – 20 s.
9. Petruk L.A. Fedotov V.M. Fizychno vykhovannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup: navchalno-metodychni posibnyk. – Rivne: NUVHP, 2012. – 112 s.
10. Petruk L.A. Riven fizychnoho stanu yak chynnyk motyvatsii studentok spetsialnykh medychnykh hrup universytetu do fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti / L.A. Petruk, O.T. Kuznetsova // Visnyk Chernihivskoho nats. ped. un-tuim. T.H.Shevchenka. Serii : Pedahohichna nauka. Fizychno vykhovannia ta sportu. – Chernihiv, 2013. – Vypusk 112. – Т. III. – S. 286-289.
11. Platonov V.N. Sokhraneniye y ukrepleniye zdorovia zdorovykh liudei – pryorytetnoe napravleniye sovremennoho zdavoookhraneniya / V.N. Platonov // Sportyvnaia medytyna. – 2006. – №2. – S.3-14.
12. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy "Pro zatverdzhennia Poriadku provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy" vid 09.12.2015 r. № 1045.
13. Tovkun L.P. Fizychna pidhotovlenist studentiv do zaniat fizychnymy vpravamy: suchasnyi stan problemy / L.P. Tovkun // Molodyi vchenyi. – 2016. – № 9.1 (36.1). – S. 157-160.
14. Vrzhesnevskiy I.I. Otsinka fizychnykh mozhlyvosti u systemi medyko-pedahohichnoho kontroliu u protsesi fizychnoho vykhovannia spetsialnoho viddilennia vuzu: avtoref. Dys. . kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: spets. 24.00.02 "Fiz. kultura, fiz. Vykhovannia riznykh hrup naselennia". – K., 2011. – 20 s.

**Пустовіт А. В., Габрид А. І., Чехівська Ю. С.**  
**Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ**

### **ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*В даній статті наводиться аналіз впливу настільного тенісу на здоров'я молоді. Студентська молодь є особливою соціальною групою, об'єднаною певним віком, специфічними умовами праці і життя. Студентські роки співпадають з періодом остаточного формування найважливіших фізіологічних функцій організму. Тому фізична культура для студента є важливим фактором формування здорового способу життя. Для збереження здоров'я та високого рівня фізичних якостей студентам необхідний руховий режим, у який повинні входити не тільки фізичні вправи та спеціальна гігієна і дієта, але і спортивні та рухливі ігри, що розвивають спритність. За основу візьмемо таку*