

13. Urban, W. J., Wagoner, J. L. (2008). *American Education: a History*. Abingdon-on-Thames: Routledge, 496 p. [in English].
14. Webb, L. D., Metha, A., Jordan, K. F. (2010). *Foundations of American Education*. London: Pearson, 444 p. [in English].
15. Wong, G., Greenhalgh, T., Pawson, R. (2010). Internet-based medical education: a realist review of what works, for whom and in what circumstances. *BMC Medical Education*, vol. 10. Retrieved from: <https://doi.org/10.1186/1472-6920-10-12> [in English].

### **Шумило М. Ю. Теоретичні принципи розвитку медичної освіти в США**

Дослідження історії становлення й розвитку системи медичної освіти дало змогу виявити своєрідність розвитку її окремих етапів, специфіку, пов'язану з економічним рівнем розвитку американського суспільства, політичною ситуацією, соціальними потребами та культурою становлення в певний період часу. На кожному етапі вирішувалися завдання щодо задоволення освітніх потреб американського суспільства. У статті проаналізовано стан дослідженості окресленої проблеми у вітчизняних і зарубіжних наукових джерелах. Узагальнено, що основну увагу вчених акцентовано на загальних питаннях формування системи медичної освіти, а саме її становленні, модернізації та реформуванні на різних етапах розвитку. Історико-педагогічний аспект вивчення системи професійної підготовки лікарів є одним із найвагоміших у межах дослідження, оскільки він забезпечує осмислення досягнень чи поразок минулого. Сучасна вища медична освіта в США є унікальним явищем здебільшого завдяки історичному розвитку, повному соціально-економічних викликів, і здатності американського правління швидко й ефективно реагувати на потреби того чи іншого часу. Важливими віхами в розвитку американської медичної освіти стало створення координаційних і контролюючих організацій. Для координації системи освіти було засновано Національний комітет із питань освіти, а для координації медичної освіти – Американську медичну асоціацію та Асоціацію американських медичних коледжів. Це стало початком упровадження стандартів освіти, яку надають у медичних навчальних закладах. Суттєві перетворення в галузі вищої медичної освіти США з'явилися з публікацією звіту А. Флекснера, який запропонував знизити кількість медичних шкіл, ускладнити вимоги для вступу до медичних навчальних закладів, залучати працівників і студентів до наукових досліджень, підсилити контроль держави в ліцензуванні медичних навчальних закладів. Ці реформаційні процеси стали точкою поступового розвитку сучасної американської медичної освіти. У XX столітті накопичення знань і розвиток медичної науки сприяли диференціації медичної професії на окремі підгалузі.

**Ключові слова:** медична освіта, система освіти, розвиток освіти, становлення освіти, теоретичні принципи, наукові дослідження, організація, асоціація.

УДК 796.035

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.50>

Яготін Р. С., Сергєєва Т. П., Халайджі С. В., Кананихіна О. М.

### **ВПЛИВ ПОМІРНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ І ПРИРОДНИХ ЧИННИКІВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ**

Досліджено вплив помірних фізичних навантажень на функціональний стан і рівень фізичного здоров'я студентів під час канікулярного зимового відпочинку в гірській місцевості. Проведено анкетування студентів I курсу Одеської національної академії харчових технологій щодо самооцінки стану їхнього здоров'я, з'ясовано провідні мотиваційні чинники до занять фізичною культурою. Фізичні тести та функціональні проби дали змогу встановити здебільшого низький рівень фізичного здоров'я у студентів. У дослідженні використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, антропометричні й фізіологічні методи, педагогічне тестування, метод математичної статистики. Вхідні тестування та функціональні проби дали можливість встановити, що в більшості студентів I курсу переважає низький рівень фізичного здоров'я. Наприкінці експерименту отримано результати, що свідчать про ефективність застосування запланованого обсягу фізичних навантажень в умовах зимового відпочинку. Спортивні заняття на дозвіллі спрямовані на задоволення потреб людини у вільному виборі видів такої діяльності, активному відпочинку, прагненні до фізичного вдосконалення та зміцнення власного здоров'я, пошуку середовища для спілкування. Встановлено, що для підтримки та зміцнення здоров'я студентів у режимі дня доцільно використовувати різноманітні форми фізичної активності, а саме: ранкову гігієнічну гімнастику, спортивно-оздоровчі заходи, активний відпочинок на свіжому повітрі, дихальні вправи, вправи на розвиток м'язів ніг, тулуба й рук. Під час активного дозвілля в молоді реалізуються здебільшого біологічні потреби в руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури. Отже, використання варіативних форм активного дозвілля, збалансованість фізичних навантажень та активного відпочинку в умовах високогір'я дали можливість встановити покращення функціонального стану організму студентів.

**Ключові слова:** фізичне навантаження, функціональний стан, природні чинники, студенти, мотивація.

Сучасна Україна з кожним роком потребує збільшення кількості висококваліфікованих фахівців, які для подальшої успішної праці повинні мати, крім професійних знань, достатній рівень здоров'я та фізичної підготовленості. А це своєю чергою вимагає пошуку нових форм і методів оздоровлення молоді під час навчання студентів у закладах вищої освіти [2, с. 88–90].

За даними літературних джерел, останніми роками спостерігається збільшення кількості студентів із відхиленнями у стані здоров'я, з наявністю серцево-судинних, дихальних та інших видів хронічних захворювань [4, с. 53–56; 11, с. 59–61]. Такий стан речей ускладнює процес навчання, знижує його якість, викликає відхилення в соціальній поведінці молодої людини.

Науково-технічний прогрес та побутовий комфорт сприяють малорухливому способу життя молоді, що призводить до “рухливого голоду” молодих людей [6, с. 90]. Недостатня рухова активність студентів, з одного боку, і постійно зростаюче навчальне та психологічне навантаження (особливо на молодших курсах) – з іншого, роблять їх найбільш вразливим прошарком суспільства. У зв'язку із цим формування у студентів постійної потреби в систематичних фізичних навантаженнях як під час обов'язкових занять фізичним вихованням, так і в додатковий час стає дедалі актуальнішим.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90% студентів мають відхилення у здоров'ї. Науковці Г. Кривошеєва, З. Литвинова, О. Трещева, Т. Сергєєва, С. Халайджі та інші з'ясували, що 74% студентів мають низький рівень культури здоров'я, не відчують потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості свого організму [10, с. 30].

Діяльність, спрямована на покращення стану здоров'я людини, на думку вітчизняного дослідника В. Петровича, розкриває внутрішній потенціал для досягнення загальнолюдських цінностей, підвищує контроль особистості за повсякденними звичками та загалом сприяє досягненню благополуччя спільнот, до яких належить людина. Формування відповідального ставлення до стану здоров'я, на думку Н. Зимівця, – це систематичний цілеспрямований процес впливу та взаємодії його суб'єктів, створення умов для передавання знань, формування вибіркових, усвідомлених зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності, а також з явищами навколишнього середовища. Цей вплив призначений задовольнити потреби особистості в досягненні стану, наближеного до повного фізичного, психічного й соціального благополуччя [5, с. 345–346]. Використання такого підходу має бути пріоритетним у позааудиторній діяльності викладача закладу вищої освіти.

Під час аудиторної та позааудиторної роботи необхідно створювати організаційно-педагогічні умови для формування у студентів спрямування на здоров'язберігаючу та здоров'ямотивуючу діяльність [9, с. 91–93]. Посилена увагу сучасних теоретиків і практиків привертають потенційні можливості дозвілля, адже саме дозвілля для молоді, особливо студентів, є пріоритетною цінністю. У сфері дозвілля реалізується багато соціокультурних потреб особистості, які характеризуються певною свободою вибору форм, місця й часу його проведення. Саме в дозвіллі людина проявляє себе як вільна індивідуальність, розвиває фізичні та психологічні якості [3, с. 67–68].

Актуалізація питання формування практичних навичок здорового способу життя в умовах дозвілля зумовлена комерціалізацією закладів спорту, недорозвиненістю оздоровчих форм проведення дозвілля, низьким рівнем фізичної та психічної культури батьків, деформацією способу життя багатьох сімей, а також відсутністю системи безперервного фізичного виховання.

Соціально-педагогічний аналіз фізичної культури в умовах дозвілля свідчить про її значний потенціал у формуванні різнобічного розвитку особистості. Однак у реальній практиці можливості дозвілля використовуються лише частково [7, с. 26–34]. Середні витрати часу на фізичну культуру та спорт у структурі дозвілля в більшості студентів не перевищують 5–7%. Вищі показники спостерігаються, як правило, на початкових курсах, натомість на старших вони знижуються.

**Мета статті** полягала у визначенні впливу помірних фізичних навантажень і природного середовища на функціональний стан організму студентів в умовах високогір'я. Для її досягнення необхідно було вирішити такі завдання:

- провести соціологічне опитування студентів щодо самооцінки стану їхнього здоров'я та провідного чинника мотивації до здоров'язбереження;
- визначити функціональний стан організму за допомогою фізичних тестів і функціональних проб;
- провести аналіз динаміки змін функціонального стану організму студентів під впливом природних чинників та фізичних навантажень в умовах високогір'я.

У дослідженні використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, антропометричні й фізіологічні методи, педагогічне тестування, метод математичної статистики. Методи отримання інформації містили теоретичний аналіз наукових джерел, що передбачав вивчення, аналіз, систематизацію та узагальнення даних наукової і науково-методичної літератури. Результати проведеного теоретичного аналізу дали змогу визначити мету дослідження, встановити коло завдань та шляхи їх вирішення.

Аналіз літератури із цієї проблематики дає підстави виділити таке визначення поняття “дозвілля”: це частина позаробочого часу (у межах доби, тижня, року), що залишається в людини за вирахуванням різних невідкладних, необхідних затрат. Межі дозвілля визначаються різницею між загальним часом життєдіяльності людей та позаробочим часом і виділенням у складі останнього різних елементів зайнятості (невільного часу).

У науковій літературі дозвілля поділяють на активне та пасивне [8, с. 95–97]. Активне дозвілля має переваги перед пасивним: сприяє підвищенню працездатності людини, покращує її фізичне та психічне здоров'я. Натомість пасивне дозвілля є менш ефективним із позиції збереження та зміцнення стану здоров'я. Поняття “спортивне дозвілля” пропагується в сучасному суспільстві як “корисна для фізичного й морального

здоров'я розвага", "джерело задоволення та радості". Спортивні зайняття на дозвіллі спрямовані на задоволення потреб людини у вільному виборі видів такої діяльності, активному відпочинку, прагненні до фізичного вдосконалення та зміцнення власного здоров'я, пошуку середовища для спілкування.

Частина студентів, які неправильно оцінюють роль фізичної культури як важливого фактора збереження та зміцнення здоров'я, віддають перевагу пасивним формам дозвілля, оскільки мають слабку орієнтацію на рухову діяльність, пов'язану зі зміцненням здоров'я. Для вирішення проблеми формування практичних навичок рухової активності в умовах дозвілля на першому етапі дослідження з'ясували, як студенти оцінюють своє здоров'я та що мотивує їх до занять фізичною культурою. У дослідженні під час організованого зимового відпочинку в Закарпатті в канікулярний період взяли участь студенти I курсу віком 17–19 років (з них – 69 дівчат та 72 юнаки). Самооцінку стану здоров'я студентів визначали за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали перелік питань, спрямованих на оцінку свого здоров'я та мотивацію до занять фізичною культурою.

Результати соціологічного опитування студентів-першокурсників щодо самооцінки стану здоров'я показали, що 65,2% опитаних дівчат та 58,1% юнаків оцінюють свій стан здоров'я як добрий; 10,6% дівчат і 29,1% юнаків – як відмінний; 21,2% дівчат та 11,6% юнаків – як задовільний; лише 3% дівчат та 1,2% хлопців – як незадовільний. Опитування показало, що більшість опитаних студентів пов'язують здоров'я та здоровий спосіб життя із заняттями фізичною культурою і спортом, проте з різних причин отримують фізичне навантаження тільки на аудиторних заняттях.

З літературних джерел щодо мотивації до занять фізичними вправами постає, що кожен студент буде самостійно займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю лише тоді, якщо в нього сформована позитивна позиція до фізичної культури. Саме мотивація є тією внутрішньою силою, енергією, паливом, що допомагає рухатися вперед та досягати поставлених перед собою цілей [4, с. 52–55].

Наше опитування щодо мотивації до занять фізичною культурою показало, що в дівчат і хлопців вона дещо відрізняється. Якщо в дівчат у рейтингу найвагоміших мотивів першим був мотив збереження здоров'я (41,6%), то у хлопців – формування гарної статури (29,6%). Результати наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати анкетування студентів I курсу щодо мотивації до занять фізичною культурою**

Зміст анкетування	Розподіл результатів усередині статевих груп, %	
	Дівчата	Юнаки
Мотиви, які спонукають Вас займатися фізичною культурою		
1. Отримання заліку та високого балу рейтингу	18,5	24,2
2. Потреба в русі	3,8	7,3
3. Зміцнення та збереження здоров'я	41,6	13,2
4. Активізація фізичної та розумової працездатності	1,8	2,5
5. Формування гарної статури	21,2	29,6
6. Краще підготуватися до майбутньої професійної діяльності	-	-
7. Звичка	0,5	4,9
8. Відчутна користь від занять	6,7	8,8
9. Приклад друзів	-	3,8
10. Можливість поспілкуватися	2,8	1,3
11. Позитивне ставлення до фізичної культури	3,1	4,4

Другим етапом стало дослідження впливу на функціональний стан студентського організму помірних фізичних навантажень, свіжого повітря та низьких температур в умовах знаходження в гірській місцевості.

Для студентів на кожний день відпочинку було розроблено спеціальну програму, яка включала в себе таку щоденну фізичну активність: ранкову гімнастику, пішохідні походи в гори та піші прогулянки від 3 до 14 км, катання на лижах, сноубордах і санчатах, йогу, настільний теніс, відвідування дискотеки та обов'язково – загартування. Пропонована програма була розрахована на 21 день занять. Згідно з віком, фізичною підготовленістю та індивідуальними особливостями студентам підбирали й коригували навантаження.

Контроль функціонального стану 141 студента був проведений викладачами кафедри фізичної культури та лікарем у перший та останній дні заїзду. Для здійснення наукового дослідження задалегідь були розроблені й підготовлені особові картки на кожного учасника експерименту. Картка містила дані про вік, стать, вагу, зріст, частоту серцевих скорочень (далі – ЧСС) у спокої, а також результати модернізованої проби Ромберга (тест для оцінки статичної координації), Штанге (функціональна проба із затримкою дихання під час вдиху), Генчі (функціональна проба із затримкою дихання під час видиху) та показник фактичної життєвої ємкості легень. Крім того, фіксувалася пройдена відстань та загальна рухова активність студентів упродовж кожного дня. Рівень фізичного здоров'я студентів визначався за експрес-методикою Г. Л. Апанасенко [1].

Аналіз результатів дослідження показав, що рівень функціонального стану студентів за час відпочинку суттєво покращився (див. таблицю 2).

Таблиця 2

## Зрушення в результатах показників студентів під час дослідження

Показник	Результат (середня величина)		
	На початку	Наприкінці	Зрушення, %
ЧСС, уд/хв	86,46	80,31	7,11
Проба Ромберга, с	14,87	15,57	4,49
Проба Штанге, с	48	53	9,43
Проба Генчі, с	39	42	7,14

Нами встановлено покращення середнього значення показника ЧСС у студентів з 86,46 уд/хв до 80,31 уд/хв, що відповідає 7,11%.

Результати статичної рівноваги із закритими очима (модернізованої проби Ромберга) у студентів на початку експерименту мали значення 14,87 с, а наприкінці – 15,5 с, що на 4,49% краще, ніж на початку. Це означає, що у випробовуваних стали поліпшуватися показники вестибулярного апарату, зокрема здатність утримувати рівновагу. Зміцнення м'язів, сухожиль, суглобів у результаті фізичної активності також поліпшили координаційні якості.

Результат проби Штанге покращився за час дослідження на 9,43% (із 48 с до 53 с). На 7,14% поліпшився також результат проби Генчі (з 39 с на початку дослідження до 42 с наприкінці). Такі зміни зазвичай спостерігаються в разі підвищення тренуваності апарату зовнішнього дихання, його стійкості до гіпоксії, що найчастіше реєструється в людей, які систематично займаються фізичною культурою та спортом.

Результати відновлення ЧСС до вихідних значень після дозованого навантаження (20 присідань за 30 с) за часовими проміжками представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

## Відновлення ЧСС під час проведення проби Мартіне – Кушелевського

Часові проміжки відновлення	Юнаки (n=72)				Дівчата (n=69)			
	На початку		Наприкінці		На початку		Наприкінці	
	n	%	n	%	n	%	n	%
До 59 с	12	9,09	12	9,09	11	5,26	11	5,26
Від 1 хв до 1 хв 30 с	13	13,64	15	22,73	12	10,53	12	10,53
Від 1 хв 30 с до 2 хв	19	40,91	20	45,45	13	15,79	14	21,05
Від 2 хв до 3 хв	15	22,73	13	13,64	17	36,84	19	47,37
Більше 3 хв	13	13,64	12	9,09	16	31,58	13	15,79

Результати дослідження свідчать про те, що в юнаків процеси відновлення протікають швидше, ніж у дівчат. Загалом рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи обстежуваних студентів за час експерименту покращився на 4,9%.

Визначення рівня соматичного здоров'я проводилося за експрес-оцінкою, розробленою професором Г. Л. Апанасенко. Як відомо, саме рівень індивідуального соматичного здоров'я зумовлює безпечну зону інтенсивності рухової активності під час занять фізичними вправами та є критерієм ефективності цих занять. Рівень соматичного (фізичного) здоров'я оцінювався за такими показниками, як індекс маси тіла, життєвий, силовий індекс, індекс Робінсона, час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с.

Результати кількісної характеристики рівня фізичного здоров'я студентів за методикою Г. Л. Апанасенко свідчать про те, що на початку експерименту більшість респондентів (64,1%) мала рівень фізичного здоров'я, що нижчий за середній. Це свідчить про незадовільний стан здоров'я студентів уже на I курсі та зумовлює доцільність прийняття необхідних першочергових заходів. На початку експерименту було визначено, що 37,4% студентів мали низький рівень здоров'я; 26,7% студентів мали рівень здоров'я, що нижчий за середній; 29,3% мали середній рівень здоров'я. Лише в 6,6% студентів спостерігався рівень фізичного здоров'я, що вищий за середній, та високий рівень. Наприкінці експерименту загальна кількість студентів, які мали рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи, що нижчий за середній, зменшилася на 5%, при цьому суттєво (на 9,8%) зменшилася кількість студентів із низьким рівнем фізичного здоров'я, на 4,8% збільшилася кількість студентів із рівнем фізичного здоров'я, що нижчий за середній (з 26,7% на 31,5%). Крім того, на 4,4% (з 29,3% на 33,7%) збільшилася кількість студентів із середніми показниками. Найменше (на 0,6%) покращилися результати у студентів із високим рівнем соматичного здоров'я (на 0,1%) та рівню, що вищий за середній (на 0,5%). Ми пояснюємо це тим, що студенти, які мали високі показники на початку дослідження, систематично займаються фізичною культурою та спортом упродовж усього року, тому таке навантаження виявилось для їхніх організмів несуттєвим.

Унаслідок аналізу результатів дослідження рівня соматичного (фізичного) здоров'я студентів виявлено, що вони для всіх категорій студентів покращилися порівняно з початковими даними, що свідчить про ефективність систематичного фізичного навантаження в умовах зимового відпочинку в гірській місцевості. Серед основних завдань, поставлених перед системою фізичного виховання в закладах вищої освіти України, можна назвати зміцнення та збереження здоров'я студентів, а дієвим шляхом їх реалізації є достатня рухова активність і помірні фізичні навантаження. На цей час є чимало способів підтримувати необхідний рівень рухової активності студентів, проте їх ефективність посилюється за умови використання свідомих мотиваційних складників [6, с. 90–92].

**Висновки.** У статті проаналізоване анкетування студентів I курсу Одеської національної академії харчових технологій щодо самооцінки стану здоров'я та з'ясована мотивація до занять фізичною культурою. Результати соціологічного опитування показали, що більшість (62%) респондентів оцінюють свій стан здоров'я як добрий. Серед провідних чинників, які спонукають студентів до рухової активності та занять фізичною культурою, можна назвати зміцнення й збереження здоров'я (у дівчат) та формування гарної статури (у юнаків).

Вхідні тестування й функціональні проби дали змогу встановити, що в більшості студентів I курсу Одеської національної академії харчових технологій переважає низький рівень фізичного здоров'я. Наприкінці експерименту отримано результати, що свідчать про ефективність застосування запланованого обсягу фізичних навантажень в умовах зимового відпочинку. Встановлено, що для підтримки та зміцнення здоров'я студентів у режимі дня доцільно використовувати різноманітні форми фізичної активності, а саме: ранкову гігієнічну гімнастику, спортивно-оздоровчі заходи, активний відпочинок на свіжому повітрі, дихальні вправи, вправи на розвиток м'язів ніг, тулуба й рук. Під час активного дозвілля в молоді реалізуються здебільшого біологічні потреби в руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури. Отже, використання варіативних форм активного дозвілля, а також збалансованість фізичних навантажень та активного відпочинку в умовах високогір'я дали можливість встановити покращення функціонального стану організму студентів.

Подальші дослідження в цьому напрямі можуть здійснюватися шляхом визначення ступеня впливу рухової активності під час дозвілля на фізичну працездатність студентів молодших і старших курсів.

#### Використана література:

1. Апанасенко Г., Попова Л. Медицинская валеология (избранные лекции). Киев : Здоров'я, 1998. 248 с.
2. Грибан Г. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія "Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт"*. 2014. Вип. 118(1). С. 88–92.
3. Дегтяренко Т., Яготін Р. Доцільність оцінки адаптаційних можливостей та психосоматичного здоров'я студентської молоді за об'єктивними психофізіологічними параметрами. *Наука і освіта*. 2017. № 8. С. 66–71. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-8-9>.
4. Михеева Т., Холодова Г. Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (на примере оздоровительного бега). *Вестник Оренбургского государственного университета*. 2014. № 3(164). С. 89–93. URL: [http://vestnik.osu.ru/2014\\_3/19.pdf](http://vestnik.osu.ru/2014_3/19.pdf).
5. Зимівець Н., Петрович В., Закусило О. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я : навчальний посібник. Луцьк, 2010. 360 с.
6. Халайджі С., Баран Н. Мотивація студенток молодших курсів ОНАХТ до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-методичної конференції, м. Харків, 13 березня 2014 р. Харків : ХНАДУ, 2014. С. 91–93.
7. Кірсанов В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія "Педагогіка"*. 2001. № 3. С. 26–34.
8. Долженко Л., Погребняк Д. Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 52–56. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2014\\_4\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2014_4_11).
9. Халайджі С., Сергеева Т. Суб'єктивні показники стану здоров'я як мотивація студентів до здоров'язбереження. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання* : збірник наукових праць III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Краматорськ, 18–19 квітня 2017 р. Краматорськ : ДДМА, 2017. С. 28–37.
10. Influence of weekly physical exercises on indicators of biological age of student's youth / S. Prysiazhniuk, O. Pryimakov, S. Iermakov, D. Oleniev, J. Eider, N. Mazurok. *Physical education of students*. 2021. Vol. 25. № 1. P. 58–66. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0108>.
11. Criterion score of the physical and psychophysiological condition of students in the context of determining their individual adaptability to physical loads / R. Yagotin, T. Degtyarenko, A. Bosenko, V. Plisko, B. Dolinsky. *Physical education of students*. 2019. Vol. 23. № 1. P. 51–57. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0108>.

#### References:

1. Apanasenko, G., Popova, L. (1998). *Meditinskaya valeologiya (izbrannyye lektsii)* [Medical valeology (selected lectures)]. Kyiv: Zdorovia, 248 p. [in Russian].
2. Hryban, H. (2014). *Osoblyvosti fizychnoi pidhotovlenosti studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [Features of physical fitness of students of higher educational institutions of Ukraine]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya "Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport"*, iss. 118(1), pp. 88–92 [in Ukrainian].
3. Dehtyarenko, T., Yagotin, R. (2017). *Dotsilnist otsinky adaptatsiynykh mozhlyvosti ta psykhosomatychnoho zdorovia studentskoi molodi za ob'ektyvnyy psykhofiziologichnyy parametry* [The expediency of assessing the adaptive capacity and psychoso-

- matic health of student youth according to objective psychophysiological parameters]. *Nauka i osvita*, no. 8, pp. 66–71. Retrieved from: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-8-9> [in Ukrainian].
4. Mikheeva, T., Kholodova, G. (2014). Formirovanie motivatsii studentov k samostoyatel'nyim zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy (na primere ozdorovitel'nogo bega) [Formation of students' motivation for independent physical education (on the example of recreational running)]. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta*, no. 3(164), pp. 89–93. Retrieved from: [http://vestnik.osu.ru/2014\\_3/19.pdf](http://vestnik.osu.ru/2014_3/19.pdf) [in Russian].
  5. Zymivets, N., Petrovych, V., Zakusylo, O. (2010). Navchannia zdorovia: prosvitnytska robota z pidlitkamy shchodo zberezhennia, rozvytku ta zmitsnennia reproduktyvnoho zdorovia: navchalnyi posibnyk [Health education: educational work with adolescents on the preservation, development and promotion of reproductive health: textbook]. Lutsk, 360 p. [in Ukrainian].
  6. Khalaidzhi, S., Baran, N. (2014). Motyvatsiia studentok molodshykh kursiv ONAKhT do zaniat fizychnoiu kulturoiu [Motivation of ONAHT junior students to physical education classes]. *Collection of materials of the II All-Ukrainian scientific-methodical conference "Fizychno vykhovannia, sport ta zdorovia u suchasnomu suspilstvi"* (Kharkiv, March 13, 2014). Kharkiv: KhNADU, pp. 91–93 [in Ukrainian].
  7. Kirsanov, V. (2001). Rekreatsiini vymohy do orhanizatsii sportyvnoho dozvillia [Recreational requirements for the organization of sports leisure]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu kultury i mystetstv. Seriya "Pedahohika"*, no. 3, pp. 26–34 [in Ukrainian].
  8. Dolzhenko, L., Pohriebniak, D. (2014). Formuvannia motyvatsii do rukhovoï aktyvnosti studentskoi molodi z riznym rivnem fizychnoho zdorovia [Formation of motivation for physical activity of student youth with different levels of physical health]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, no. 4, pp. 52–56. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2014\\_4\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2014_4_11) [in Ukrainian].
  9. Khalaidzhi, S., Serhieieva, T. (2017). Subiektyvni pokaznyky stanu zdorovia yak motyvatsiia studentiv do zdoroviazberezhennia [Subjective indicators of health as a motivation for students to maintain health]. *Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference "Pedahohika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia"* (Kramatorsk, April 18–19, 2017). Kramatorsk: DDMA, pp. 28–37 [in Ukrainian].
  10. Prysiazhniuk, S., Pryimakov, O., Iermakov, S., Oleniev, D., Eider, J., Mazurok, N. (2021). Influence of weekly physical exercises on indicators of biological age of student's youth. *Physical education of students*, vol. 25, no. 1, pp. 58–66. Retrieved from: <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0108> [in English].
  11. Yagotin, R., Degtyarenko, T., Bosenko, A., Plisko, V., Dolinsky, B. (2019). Criterion score of the physical and psychophysiological condition of students in the context of determining their individual adaptability to physical loads. *Physical education of students*, vol. 23, no. 1, pp. 51–57. Retrieved from: <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0108> [in English].

**Yahotin R. S., Serhyeyeva T. P., Khalaydzhi S. V., Kananykhina O. N. Influence of moderate exercises and natural factors on the functional state of the student's body**

*The article examines the effect of moderate physical activity on the functional state and level of physical health of students during winter vacations in the mountains. A survey of first-year students of the Odessa National Academy of Food Technologies on self-assessment of their health and the leading motivating factors for physical education. Physical tests and functional tests have established a generally low level of physical health in students. The following methods were used in the research: theoretical analysis and generalization of scientific sources, anthropometric and physiological methods, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. Entrance tests and functional tests revealed that the majority of first-year students have a low level of physical health. At the end of the experiment, results were obtained that showed the effectiveness of the planned amount of exercise during the winter holidays. Scientists divide leisure into active and passive. Active leisure has significant advantages over passive leisure: it improves a person's ability to work, improves his physical and mental health, while passive leisure is less effective in terms of maintaining and improving health. Leisure activities are aimed at meeting human needs in the free choice of such activities, in active recreation, in the pursuit of physical improvement and strengthening of their own health, in finding an environment for communication. The concept of "sports leisure" is promoted in modern society as entertainment useful for physical and moral health, a source of pleasure and joy. It is established that to maintain and strengthen the health of students during the day it is advisable to use various forms of physical activity, namely: morning hygienic gymnastics, sports and recreation activities, outdoor activities, breathing exercises, exercises to develop leg muscles, torso, arm. During active leisure time, young people realize mainly biological needs in physical activity, healthy lifestyle, enjoyment of various forms of physical culture. Thus, the use of various forms of active leisure and a balance of physical activity and active recreation in the highlands, allowed establishing an improvement in the functional state of the body of students.*

**Key word:** physical loads, functional condition, natural factors, students, motivation.