

4. Kanivets, T. M. (2012). Basics of pedagogical assessment: tutorial. Nizhyn: Publisher PP Lysenko M.M., Ukraine. 102.
5. Peleshenko, I.M. (2013). Social prerequisites for modernization of assessment of physical fitness of primary school students. *Slobozhan scientific and sports bulletin*, 5, 179–182.
6. Tymoshenko, O.V., Dyatlenko, S.M. (2014). Collection of tasks for the state final certification in physical culture: 11th grade. Kyiv: Center for Education and Methods. of literature, Ukraine. 248.
7. Tymoshenko, O.V., Domina, Zh.H. (2016). How to modernize the national system of physical education? Modern educational dimension. *Education*, 15 (April 13–20), 6.
8. Fritsyuk, V.A. (2016). Professional self-development of the future teacher: monograph. Vinnytsia: "Nilan LTD", Ukraine. 364.
9. Chustrak, A.P., Murovani, V.D., Kucherenko, H.V. (2011). Levels of professional knowledge and motor-functional qualities of students of a pedagogical university. Physical improvement of student youth: strategy and innovative technologies: monograph by subject. international symp. (Odesa, September, 22-23, 2011). Odesa: Science and Technology, Ukraine. 327–332.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).71

УДК 796.011

Рибалко Л.М.

доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава
ORCID: 0000-0001-6092-9442

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

У статті проаналізовано сутність та зміст понять «оздоровлення», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-оздоровча робота». Уточнено сутність та зміст визначення поняття «фізкультурно-оздоровчі технології». Розкрито роль застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Узагальнена науково-педагогічна література з проблеми використання фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання студентів. Описано та схарактеризовано види фізкультурно-оздоровчої діяльності, які використовуються в системі фізичного виховання університетів. Науково обґрунтовано та класифіковано групи фізкультурно-оздоровчих технологій, які доцільно використовувати у фізичному вихованні студентської молоді. На основі аналізу наукової літератури з фізичного виховання фізкультурно-оздоровча діяльність трактується як самостійне виконання людиною фізичних вправ для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, загартування та лікування, виховання фізичних і фізичних вправ. вольові якості. Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована насамперед на профілактику захворювань, формування позитивного світогляду на основі фізичної культури, посилення внутрішньої мотивації людини.

Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальному процесі закладів вищої освіти включає: моніторинг стану фізичного розвитку сучасного покоління молоді; пропаганда здорового способу життя; мотивація учнів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення. На основі узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду представлено види фізкультурно-оздоровчих технологій, які представлені чотирма групами програм: спортивні програми; фітнес програми; фітнес та оздоровчі програми; оздоровчі програми.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фізкультурно-оздоровча діяльність, система фізичного виховання.

Rybalko L. Physical and health activities as a guarantee of health care. The article analyzes the essence and content of the notions of "recovery", "physical culture and recreational activity", "sports and recreation activities". The essence and clarity of the definition of "physical culture and health technologies" are specified. The role of application of physical culture and health technologies in physical education of students is revealed. Generalized scientific pedagogical literature on the problem of the use of physical education and health technologies in the system of physical education of students. The types of physical culture and health technologies used in the system of physical education of the University are described and characterized. Scientifically substantiated and classified groups of physical education and health technologies that should be used in the physical education of student youth. On the basis of the analysis of the scientific literature on physical education, the physical culture and recreation activity is interpreted as an independent performance by the person of physical exercises for improving the health, increasing the efficiency of work, tempering and treating, educating physical and volitional qualities. Physical culture and health activities are aimed primarily at the prevention of diseases, the formation of a positive outlook based on physical culture, strengthening the internal motivation of a person.

The use of physical culture and health technologies in the educational process of higher educational establishments includes: monitoring of the state of physical development of the modern generation of youth; promotion of a healthy lifestyle; motivating students to have a healthy lifestyle; formation of a positive attitude towards sports activities; stimulating interest in sports and health improvement. On the basis of generalization of advanced national and world experience, types of physical culture and health technologies are presented, which are represented by four groups of programs: sports programs; fitness programs; fitness and health programs; wellness programs.

Key words: *physical culture and health technologies, physical culture and health activities, system of physical education*

Постановка проблеми. Аналіз досліджень і публікацій. Здоров'я людини є найвищою цінністю, передумовою життєстійкості і прогресу суспільства. Одним із шляхів здоров'язбереження є організація фізкультурно-оздоровчої діяльності, в тому числі й закладах освіти.

Ідею готовності до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах освіти проголошено у нормативних документах світового рівня («Всесвітня декларація з охорони здоров'я»), європейського («Здоров'я-21. Основи політики досягнення здоров'я для всіх у Європейському регіоні ВООЗ») і національного («Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» та ін.). Нині постає потреба у цілеспрямованому формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я молодого покоління. Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Розроблення та впровадження нових сучасних оздоровчих програм і здоров'язбережувальних технологій в систему освіти сприятиме формуванню здорового способу життя сучасної молоді, формуванню в неї високих адаптаційних можливостей, розвитку фізичних якостей і рухової активності.

Чимало науковців досліджують проблеми здоров'язбереження та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у освітній процес закладів освіти. Педагогічні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи та спортивно-оздоровчої діяльності досліджуються такими вченими, як: О. Бичук, А. Бондар, В. Горащук, А. Дубогай, С. Закопайло, С. Лапаєнко, В. Маринич та ін.

У працях Є. Вільчковського, Л. Волкова, Т. Круцевич та ін. доведено роль фізкультурно-оздоровчої роботи в системі фізичного виховання в аспекті збереження рухової активності студентської молоді.

Метою статті є розкриття сутності та змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах здоров'язбережувального освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. У словнику-довіднику основних понять і термінів з теорії і методики фізичного виховання, як пише Г.Л. Апанасенко, поняття «оздоровлення» трактується як комплекс заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, фізкультурного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення стану фізичного й психологічного здоров'я дітей, що проводяться в оздоровчих закладах протягом оздоровчої зміни» [1, с. 57].

Унаслідок проведеного аналізу наукової літератури з'ясовано, що вчені ототожнюють поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» із поняттям «спортивно-оздоровча діяльність».

Фізкультурно-оздоровчу діяльність схарактеризовано в працях В. Базильчука, Е. Вільчковського, Л. Волкова, Х. Джамалудинова, Г. Жука, О. Саїнчук та ін., в яких зазначено, що саме фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на збереження та зміцнення здоров'я людини у навчально-виховній і соціально-побутовій сферах.

Деякі вчені під такою діяльністю розуміють заходи, які стосуються сфери фізичної культури і спорту, покликану формувати фізичні якості, сприяти досягненню спортивних результатів [2; 3; 6].

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на формування здорового індивіда, який спроможний у майбутньому самостійно піклуватися про власне здоров'я та здоров'я інших. Здійснюючи фізкультурно-оздоровчу діяльність, суб'єкт демонструє вміння самостійно окреслювати мету та спрямовувати власну мотивацію до здорового способу життя.

Cihangiroglu Z. і Devenci S. стверджують, що фізкультурно-оздоровча діяльність є способом реалізації роботи, сфокусованої на досягнення й підтримку фізичного стану особистості та зниження ризику захворювань засобами фізичної культури й оздоровлення. Така діяльність передбачає використання спеціальних знань і вмінь, способів організації та виконання конкретних дій, необхідних для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. За висловом дослідників, фізкультурно-оздоровча діяльність – одна з форм людської діяльності, що оптимізує формування повноцінного здорового індивіда. Вчені наголошують на її важливості в трудовій і навчальній діяльності, трактуючи фізкультурно-оздоровчу діяльність як свідомо регульовану рухову активність людини, спрямовану на розвиток і вдосконалення власного здоров'я, виховання дбайливого до нього ставлення [8, с. 79].

N. Tugut і M. Veкар стверджують, що фізкультурно-оздоровча діяльність – самостійне виконання людиною фізичних вправ для покращення здоров'я, підвищення працездатності, загартування й лікування, виховання фізичних і вольових якостей. На думку вченого, це процес, у якому учень,

знаючи кінцеву мету, сам ставить собі завдання, добирає необхідні засоби і способи дій, контролює їх виконання [10, с. 18].

В. Маринич інтерпретує поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» як вплив зовнішніх факторів і розуміння значущості та необхідності використання засобів фізичної культури суб'єктом; його свідомий інтерес, спрямований до культури рухів, засобів зміцнення здоров'я, де важливу роль відіграє й емоційний фон від виконання фізичних вправ, що спонукають до подальшої активності, удосконалювати себе і своє «Я»; вираження активності свідомо спроектованих дій, що мають творчий культурний характер, утворюють цілеспрямовану фізкультурно-оздоровчу діяльність, виявлену в тій чи в тій формі організації» [5, с. 46].

Особливим особистісно орієнтованим видом діяльності вважає фізкультурно-оздоровчу діяльність Л. Рибалко, пояснюючи свої міркування тим, що людина є власним результатом своєї ж роботи: «Фізкультурно-оздоровча діяльність – це процес спортивного оздоровлення окремої особистості чи певної групи людей, що включає аеробіку, оздоровчий біг тощо» [6, с. 488].

На думку Б. Толкачова, як пише В. Язловецький, фізкультурно-оздоровча діяльність є системою спортивних заходів, що спонукає суб'єкта до різного спектру діяльності. Дослідник ототожнює фізкультурно-оздоровчу та спортивно-оздоровчу діяльність, зазначаючи, що такі види, зазвичай, мають масовий характер [7, с. 65].

Більшість науковців фізкультурно-оздоровчу діяльність трактують як соціальний процес, що виражений у фізичних діях та оздоровчих процедурах, сприяє зміцненню здоров'я, оволодінню фізичною культурою. Згідно з позицією дослідниці, фізкультурно-оздоровча діяльність складається з кількох видів діяльності: фізичні рухи, види фізичних вправ, гігієнічні та оздоровчі процедури. Соціальна функція фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає в тому, що результати цієї діяльності за допомогою зміцнення здоров'я оптимізують соціальну активність і високу ефективність соціальної діяльності людини.

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність трактується як процес оздоровлення особистості, що залежить безпосередньо від мотивації, прагнення суб'єкта до покращення власного емоційного та фізичного стану, пов'язаний із суспільними цінностями, формуванням світогляду культури здоров'я, освітньою діяльністю тощо. Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована передовсім на профілактику захворювань та посилення внутрішньої мотивації людини до занять фізичною культурою. Адже, досліджуване поняття більшість науковців пов'язують з оздоровчими, фізкультурними, спортивними заходами та загалом зі здоровим способом життя тощо.

О. Бичук [3], І. Когут [5], Т. Лісицька [7], В. Маринич [5] студіюють спортивно-оздоровчу діяльність у контексті спортивного оздоровлення.

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність – це система педагогічних засобів, що спрямована на формування внутрішньої потреби студента в заняттях фізичним вихованням і спортом, розуміння анатомічних основ, розвиток фізичних показників, а також вироблення санітарно-гігієнічних навичок, звичок і здорового способу життя.

Найбільш популярними й поширеними формами фізкультурно-оздоровчої роботи, за висловом Ergun A. I Erol S. є спортивні секції та гуртки, що допомагають організувати дозвілля молоді згідно з їхніми інтересами, схильностями, здібностями [9, с. 47].

Мета занять у спортивних секціях полягає не лише в досягненні спортивних результатів, а й зміцненні здоров'я, удосконаленні рухових умінь і навичок. Саме тому фізкультурно-оздоровча діяльність має бути спрямована на більш широкий арсенал впливів на особистість, ніж звичайні заняття фізичним вихованням. Такі заняття оптимізують розвиток у студентів уміння взаємодіяти в групі; формують відчуття перемоги й уміння переживати невдачі, надавати підтримку та співпрацювати; розуміння корисності спортивних вправ для власного здоров'я.

Ототожнюючи фізкультурно-оздоровчу діяльність і спортивно-оздоровчу діяльність, приходимо до висновку, що такого роду діяльність є основою фізкультурно-оздоровчих технологій, які посідають чільне місце у фізичному вихованні студентів в умовах ВНЗ.

Згідно з «Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту в навчальних закладах України», фізкультурно-оздоровчі технології є невід'ємним складником фізичного виховання, що вможлиблює набуття кожною особою необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методіку організації змістовного дозвілля. Адже, фізичне виховання спрямоване на формування фізичного здоров'я, удосконалення фізичних якостей та психічної готовності до ведення здорового способу життя. У документі зазначено, що мета запровадження спортивно-масових та оздоровчих заходів полягає у формуванні здорової особистості, забезпеченні необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей, в утвердженні загальнолюдських цінностей (здоров'я, фізичного, соціального та психічного добробуту); у вихованні зацікавленості самостійними заняттями фізичною культурою і спортом, набутті навичок здорового способу життя.

Фізкультурно-оздоровчі технології в системі фізичного виховання забезпечують: підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури; сприяння гармонійному

фізичному розвитку студентської молоді, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності; утвердження здорового способу життя; формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя; отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності; використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності; оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю; виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму; уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики; удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

Фізкультурно-оздоровчі технології забезпечують науково обґрунтовані норми рухової активності молоді, рівень фізичного та психічного розвитку. Для розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ необхідно впроваджувати фізкультурно-оздоровчі технології, що передбачають: свідому потребу в молоді систематично займатися фізичними вправами; вести здоровий спосіб життя; ставитися позитивно до свого здоров'я. Проте, у сучасній вищій школі система розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності розвинена недостатньо, оскільки організована як примусове фізичне виховання студентів. Вагомим є формування потреби студента в здоровому способі життя, розуміння ним ролі спорту, а також розроблення інноваційних методів навчання і впровадження їх висококваліфікованими фахівцями.

Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес ВНЗ передбачає: моніторинг стану фізичного розвитку сучасного покоління молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення.

На основі узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду виділено види фізкультурно-оздоровчої діяльності, які представлені чотирма групами програм:

– спортивні програми (спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі спортивних фестивалів, показових спортивних виступів), зміст яких складають окремі фізичні вправи, або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу;

– фітнес-програми (заняття фізичними вправами направлені на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань), що здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах-фітнесу тощо;

– фізкультурно-оздоровчі програми (заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо);

– оздоровчі програми (спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного спрямування, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей: в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо; такі заняття проводяться, як правило, у формі лікувальної фізичної культури (ЛФК); однак можливе використання і інших форм: ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва тощо.

Деякі вчені до видів фізкультурно-оздоровчої діяльності відносять:

- 1) спортивні ігри (волейбол футбол, баскетбол, теніс, бадмінтон);
- 2) види спорту, що мають загальний початок і певні правила (масові види спорту);
- 3) активний відпочинок на свіжому повітрі, який характеризується доланням перешкод і спортивними змаганнями (літні оздоровчі табори, туристичні походи);
- 4) вправи естетичного характеру, які приносять користь не тільки учасникам, а й глядачам (показові виступи "Веселі старты").

Висновок. Отже, на основі аналізу наукової літератури з фізичного виховання фізкультурно-оздоровчу діяльність трактуємо як самостійне виконання людиною фізичних вправ для покращення здоров'я, підвищення працездатності, загартовування й лікування, виховання фізичних і вольових якостей. Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована передовсім на профілактику захворювань, на формування позитивного світогляду з опорою на фізичну культуру, посилення внутрішньої мотивації людини. Фізкультурно-оздоровча діяльність передбачає: моніторинг стану фізичного розвитку сучасного покоління молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення. На основі узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду виділено види фізкультурно-оздоровчих технологій, які представлені чотирма групами програм: спортивні програми; фітнес-програми; фізкультурно-оздоровчі програми; оздоровчі програми.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Проблеми управління здоров'ям людини. *Наука в олімпійському спорті. Спец. випуск*, 2002. С. 56–60.
2. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно- оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу. Х.: Основа, 2010. 105 с.
3. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі : навч. посіб. Луцьк : Надстир'я, 1997. 144 с.
4. Винник Н.М. Сутність і зміст поняття спортивно-оздоровчої діяльності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. IV (42). Issue: 87. P. 45–49.
5. Маринич В. Л., Когут І. О. Зміст і форми фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 44–49.
6. Рибалко Л.М. Світовий досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. *Фізична культура і спорт : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3К(110)19. С. 487-491.
7. Язловецький В. С., Турчак А. Л., Лещенко Г. А. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. 284 с.
8. Cihangiroglu Z., Deveci S. Healthy Life Style Behaviors and Related Influencing Factors of the Students of Elazig High School of Health Sciences of Firat University. *Firat Medical Journal*. 2011. № 16(2). p. 78-83.
9. Ergun A., Erol S. High school students' healthy lifestyle behaviors. *Nursing Forum*. 2007; January-February/March-April. p. 46-51.
10. Tugut N., Bekar M. University student's health perception state and the correlation of health promotion life style. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*. 2008. № 11(3). p. 17-26.

References

1. Apanasenko H.L. (2002). Problemy upravlinnya zdorov'yam lyudyny. *Nauka v olymпыyskom sporte. Spets. vypusk*, 56–60.
2. Bazyl'chuk V.B. (2010). Orhanizatsiyni zasady aktyvizatsiyni sportyvno- ozdorovchoyi diyal'nosti studentiv v umovakh vyshchoho navchal'noho zakladu : KH.: Osнова, Ukraine. 105.
3. Bychuk O. I. (1997). Fizkul'turno-ozdorovcha robota u shkoli : navch. posib. Luts'k : Nadstyrya, Ukraine. 144.
4. Vynnyk N.M. (2016). Sutnist' i zmist ponyattya sportyvno-ozdorovchoyi diyal'nosti. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, IV (42). Issue: 87, 45–49.
5. Marynych V. L., Kohut I. O. (2013). Zmist i formy fizkul'turno-ozdorovchoyi roboty v pozashkil'nykh navchal'nykh zakladakh. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia*, 2, 44–49.
6. Rybalko L.M. (2019). Svitovyy dosvid fizkul'turno-ozdorovchoyi diyal'nosti u zakladakh vyshchoyi osvity. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury. Fizychna kul'tura i sport : Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova* : zb. nauk. pr.. 3K(110)19, 487-491.
7. Yazlovets'ky V. S., Turchak A. L., Leshchenko H. A. (2006). Sportyvno-masova ta fizkul'turno-ozdorovcha robota u vyshchii shkoli : navch. posib. Kirovohrad : RVV KDPU im. V. Vynnychenka, Ukraine. 284.
8. Cihangiroglu Z. (2011). Healthy Life Style Behaviors and Related Influencing Factors of the Students of Elazig High School of Health Sciences of Firat University. *Firat Medical Journal*, 6(2), 78-83.
9. Ergun A. (2007). High school students' healthy lifestyle behaviors. *Nursing Forum*. January-February/March-April. p. 46-51.
10. Tugut N. (2008). University student's health perception state and the correlation of health promotion life style. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 11(3), 17-26.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).72

УДК 797.123.1

Рімар Ю.І.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри Олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-6160-7648

Дуднік Ю.І.

старший викладач кафедри Олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0002-8034-2697

Рімар Ю.І.

викладач кафедри Олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-7557-092X

ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ФІЗЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ І КУРСУ В СЕРЕДИНІ ЕКСПЕРИМЕНТУ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

У статті розглядається динаміка фізичного стану студентів першого курсу в середині