

студентів ЗВО підвищує рівень рухової активності, посилює тренувальний вплив на розвиток силових якостей, студенти здобувають певні знання, уміння та навички організації самостійних занять. **Перспективи подальших досліджень** передбачають перевірку ефективності силових програм в домашніх умовах для студенток-дівчат на дистанційних заняттях.

Список використаних джерел

1. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Моделювання рухової активності студентів різних груп спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2020. С. 256–267.
2. Ляшенко В.М., Підвальна О.В., Булейченко О.В. Вплив самоізоляції на фізичну активність студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Випуск 6(137)2021. С. 82–85.
3. Мартинова Н.П. Методика розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних засобів на заняттях з аеробіки: дис. ... канд. пед. наук. Старобільськ. 2017. 221 с.
4. Мартинова Н.П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів ЗВО. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. № 4 (327) травень: у 2-х частинах. Ч. I. С. 64–72.
5. Мартинова Н.П., Коваленко Є.В. Сучасні проблеми фізичного виховання та перспективи підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія» Педагогічні науки*. 2018. № 1(15). С. 31–35.
6. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.
7. Синиговец В.И. Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студенток. *Физическое воспитание студентов*. 2009. № 2. С. 90–92.
8. Слухенська Р.В., Куліш Н.М., Маланий В.І., Бамбурак В.Б. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 73, Т. 2. С. 194–197.
9. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. К. : Олимпийская литература, 2003. С. 167–183.
10. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього* (26 грудня 2017 р. – 10 січня 2018 р.). 2018. С. 64.

References

1. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksymov A. (2020). Modelyuvannya rukhovoyi aktyvnosti studentiv riznykh hrup spetsial'nostey. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia*, Vol. 1S, 256–267.
2. Lyashenko V.M., Pidval'na O.V., Buleychenko O.V. (2021). Vplyv samoizolyatsiyi na fizychnu aktyvnist' studentiv. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 6(137), 82–85.
3. Martynova N.P. (2017). Metodyka rozvytku rukhovyykh yakostey studentok vyshchyykh navchal'nykh zasobiv na zanyattiyakh z aerobiky: *Candidate's thesis*. Starobil's'k. Ukraine. 221.
4. Martynova N.P. (2019). Samostiyni zanyattya v systemi fizychnoho vykhovannya studentiv ZVO. *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky*, Vol. I, 4 (327) traven', 64–72.
5. Martynova N.P., Kovalenko Ye.V. (2018). Suchasni problemy fizychnoho vykhovannya ta perspektyvy pidvyshchennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv. *Visnyk Universytetu imeni Al'freda Nobelya. Seriya «Pedagogika i psykholohiya» Pedagogichni nauky*, 1(15), 31–35.
6. Moskalenko N., Korzh N. (2016). Tekhnolohiya formuvannya tsinnisnoho stavlennya u studentiv do samostiynykh zanyat' fizychnoyu kul'turoyu. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia*, 1, 201–206.
7. Sinigovets V.I. (2009). Sovremennyye innovatsionnyye tekhnologii, ispol'zuyemyye v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentok. *Fizicheskoye vospitaniye studentov*, 2, 90–92.
8. Slukhens'ka R.V., Kulish N.M., Malaniy V.I., Bamburak V.B. (2020). Fizychna kul'tura u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh v umovakh karantynnykh obmezhen' 2020 roku. *Pedagogika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchyy i zahal'noosvitniy shkolakh*, Vol. 2, 73, 194–197.
9. Krutsevich T. (Ed.). (2003). Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Metodika fizicheskogo vospitaniya razlichnykh grupp naseleniya. Vol. 2. Kiyev. Ukraina: Olimpiyskaya literatura.
10. Tomashchuk O.H., Sen'ko V.I. (2018). Orhanizatsiya fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity v suchasnykh umovakh. *Naukova dumka suchasnosti i maybutn'oho*: zb. statey (26 hrudnya 2017 roku – 10 sichnya 2018 roku).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).57
УДК 378

Масенко Л.В.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ
здоров'язберезувальної освіти та фізичного виховання
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ПЕРСПЕКТИВА ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ З ПЕТЛЯМИ TRX У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У представленій роботі розглядається питання перспективності використання сучасного виду фітнесу функціонального тренінгу з петлями TRX – для розробки програми ефективного курсу фізичного виховання з метою запровадження його у освітні програми закладів вищої освіти. Така проблематика є на сьогоднішній день надзвичайно актуальною, оскільки мова йде про збереження здоров'я молодого покоління українців. Крайні два роки навчальний процес студентів через карантинні обмеження фактично проводився в онлайн-форматі. Це призвело до зниження їх повсякденного рівня рухової активності та, як наслідок, погіршення рівня здоров'я. Постає питання: як в таких умовах організувати процес фізичного виховання, які заходи запроваджувати, щоб зберегти та примножити здоров'я студентів. Одним із таких заходів може бути курс фізичного виховання, розроблений на базі TRX-тренінгу та орієнтований на потреби студентської молоді. Тренування з використанням ваги власного тіла TRX Suspension Training – одна з найновіших тенденцій фітнес-індустрії, яка є ефективною методикою функціонального тренінгу для опрацювання м'язів всього тіла. Головною цінністю даного тренінгу, в умовах що склалися, є можливість займатися фітнесом самостійно будь-де: у себе вдома, на спортмайданчику або на природі. Автори притримуються думки, що даний напрямок роботи є надзвичайно актуальним.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, TRX-тренінг, функціональний стан, м'язи-стабілізатори, студенти.

Masenko L., Melnichenko O. Prospects of application of functional training with TRX loops in higher education institutions. The presented work considers the prospects of using a modern type of fitness functional training with TRX loops - to develop a program of effective physical education course in order to introduce it into the educational programs of higher education institutions. This issue is extremely relevant today, as it is about preserving the health of the young generation of Ukrainians. For the last two years, the educational process of students due to quarantine restrictions was actually conducted online. This has reduced their daily level of physical activity and, as a result, their health has deteriorated. The question arises: how to organize the process of physical education in such conditions, what measures to implement to maintain and increase the health of students. One such event could be a physical education course developed on the basis of TRX-training and focused on the needs of students. TRX Suspension Training is one of the latest trends in the fitness industry, which is an effective method of functional training to work the muscles of the whole body. Scientists have found that training on this system has a positive effect on the functional state of the body, improving physical fitness. TRX Suspension Training is a complete training system that allows you to do strength and cardio training, yoga and stretching, press and back exercises, functional training. Ease of attachment, the ability to practice anywhere, the ability to modify any exercise for a particular person is extremely relevant in terms of quarantine restrictions and distance learning. Also relevant is the positive impact of TRX-training on the musculoskeletal system of students. Prolonged exposure to the computer causes overload of the back muscles, which in the future provokes the appearance of spinal pathologies. The authors are of the opinion that this area of work is extremely relevant.

Key words: health, physical education, TRX-training, functional state, muscle stabilizers, students.

Постановка проблеми. Сучасні наукові дослідження показують, що стан здоров'я сучасної української молоді є незадовільним. Для українського суспільства це є серйозною проблемою яка потребує вирішення [1-3]. Так як, значна частка молоді в Україні є здобувачами вищої освіти тривалий період свого життя, то заклади вищої освіти мають можливість безпосередньо впливати на стан здоров'я своїх студентів позитивним чином. Одним із методів такого впливу є розробка та запровадження курсу фізичного виховання, який би був орієнтований на потреби студентів [8]. Для розробки такого курсу доцільно використовувати сучасні системи фізичного вдосконалення, що будуть викликати зацікавленість у студентів. Такою системою може бути функціональний тренінг з петлями TRX [4, 6, 7, 9, 11]. Петлі TRX – це не просто багатофункціональний тренажер, це – повноцінна тренувальна система, розроблена для людей різного віку, рівня фізичної підготовки, для любителів та професійних спортсменів. У зв'язку з цим надзвичайно актуальним є обґрунтування та використання вищезгаданої системи для фізичного виховання студентів у рамках освітнього процесу закладів вищої освіти України.

Аналіз даних. Проблемами стану здоров'я населення України у цілому та студентської молоді зокрема, займаються дослідники С.В. Дудник, І.І. Кошеля, О.Г. Левченко, Д.Г. Шушпанов та інші. Розробкою та аналізом систем фізичного виховання займаються П.В. Вахрушева, В.М. Дюков, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Скуріхіна, В.А. Товт, М.Ю. Щербань та інші. Дослідженням впливу функціональ-

ного тренінгу з петлями TRX на здоров'я людини займаються А.А. Бочкар'юв, Є.В. Задоріна, К.В. Лобастова, К. Люн, О.А. Малих, Я.А. Плотнокова, А.П. Фролов, Д.Н. Шипунова, Л. Чоу та інші. Деякі роботи дають нам розуміння особливостей та переваг роботи з петлями TRX. Наше завдання детально їх проаналізувати та узагальнити для більш глибокого розуміння їх застосування в системі фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Мета дослідження – провести аналіз даних стану здоров'я студентської молоді України; ознайомитися з методикою TRX-тренінгу й виокремити його позитивні складові; визначити вплив тренувань за методикою TRX-тренінгу на здоров'я та фізичний розвиток людського організму; виявити перспективність використання TRX-тренінгу для використання його у якості базової системи, на основі якої буде розроблятися програма спеціального курсу фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день установлено, що в Україні гостро стоїть проблема збереження здоров'я молодого покоління. Сучасні наукові дослідження, які проводяться в Україні та за кордоном показують, що стан фізичного та ментального здоров'я молодих здобувачів вищої освіти у багатьох аспектах є незадовільним. Наприклад, значною проблемою в період пандемії постав час перебування студентів за комп'ютером. Дослідження показують, що серед молодих людей, які у процесі здобування вищої освіти тривалий час працюють за комп'ютером часто спостерігаються різноманітні розлади зорового аналізатора – короткозорість, «синдром сухого ока» та інші. Тривале перебування за комп'ютером, з порушенням гігієнічних норм роботи за цим технічним пристроєм, негативно відображається на стані опорно-рухової системи організму людини. Достовірно установлено, що присутнє перенавантаження м'язів спини, що у майбутньому провокує появу патологій хребта. Також перенапруження зазнають м'язи шиї та обличчя, м'язи верхніх кінцівок. Про що також наголошували студенти під час опитувань в процесі онлайн-занять. Виявлено, що під час тривалої інтелектуальної роботи людський організм знаходиться у стані генералізованої м'язової напруги. У силу того, що у процесі роботи за комп'ютером людина тривалий час перебуває у сидячому положенні, підвищується ризик виникнення розладів серцево-судинної системи, наприклад «комп'ютерний варико» – спеціальний термін введений лікарями [1, 3].

Важливою проблемою є рівень фізичної підготовленості молодих здобувачів вищої освіти. Так, моніторинг здоров'я студентів університету показав, що у 35% учасників дослідження основної медичної групи наявний низький рівень можливостей м'язової системи. Такий самий показник у студентів спеціальної медичної групи становив 48%. Виявлена незадовільна гнучкість хребта у 38% хлопців та 8% дівчат основної медичної групи, а серед студентів спеціальної медичної групи цей показник становив 50%. Дослідження координаційних здібностей показали, що у 41% хлопців та 42% дівчат основної медичної групи низький рівень сенсорно-моторної функції систем організму. У спеціальній медичній групі цей показник становить 82%. Таким чином, можна зробити висновок, що у деяких групах здобувачів вищої освіти рівень фізичної підготовленості є низьким, що негативно позначається на працездатності, рівні фізичного здоров'я, якості життя таких молодих людей [2, 3].

Окремим питанням, яке потребує детального дослідження, є стан ментального здоров'я молодих людей, які навчаються у закладах вищої освіти. На зміни стану центральної нервової системи вказує астеничний синдром, що проявляється в розладах дихання, емоційній нестабільності та швидкій втомлюваності, порушенні обміну речовин, гормональних збоїв та ін. Необхідність сприйняття надмірного потоку онлайн-інформації викликає інтелектуальну перевтому, через одноманітність сприйняття інформації, її обов'язковий аналіз та запам'ятовування, лімітований зворотний зв'язок між викладачем та студентом.

Наукові дослідження з участю студентів показали, що серед обстежених у 20,1% наявні ознаки невротичних розладів, а у 35,3% – установлено певний конкретний невротичний розлад, 16,5% досліджуваних мали тривожний розлад, 19,1% – obsesивно-фобічні розлади, 15,3% – невротичну депресію, 15,5% – конверсійні розлади, 8,3% – астеничний розлад, 12,1% – вегетативні невротичні розлади. Деякі учасники цього дослідження мали кілька розладів одночасно. Доволі широко представлені адиктивні розлади. Серед студентів групи дослідження 40,2% є активними курцями, 15,5% мали проблеми з уживанням алкоголю, 22,8% пробували наркотичні речовини, 8,2% мали інтернет-залежність. Також зафіксована аутоагресивна поведінка – 9,3% учасників дослідження намагалися покінчити життя самогубством. На основі вищеописаного можна дійти висновку, що стан ментального здоров'я молодих здобувачів освіти у деяких випадках є неналежним [9].

Різнноманітними науковими дослідженнями достовірно установлено, що регулярні фізичні навантаження позитивним чином впливають на стан фізичного та ментального здоров'я людей [2, 5, 9]. Таким чином, надзвичайно ефективним методом збереження та примноження здоров'я молодих здобувачів вищої освіти є розробка актуальних спеціальних курсів фізичного виховання, які будуть вирішувати нагальні проблеми здоров'я студентів, будуть придатні для контингенту різного рівня підготовки та упровадження таких курсів у освітні плани ЗВО. Авторами до розгляду пропонуються система функціонального тренування із застосуванням спеціальних спортивних

петель TRX (далі – TRX-тренінг). Особливість тренувальних вправ у цій системі полягає у тому, що під час виконання певної вправи одні кінцівки знаходяться у контакті з петлями, а інші – у контакті з поверхнею. Проведені наукові дослідження, які показали, що TRX-тренінг позитивним чином впливає на здоров'я людини.

Так, наприклад, у процесі наукової роботи із залученням студенток виявлено, що у учасниць дослідження, які займалися упродовж року TRX-тренінгом покращилися показники опорно-рухового та сенсорно-вестибулярного апарату, а морфо-функціональні показники, порівняно з учасницями дослідження, які займалися за звичайною програмою фізичного виховання у ЗВО. Інші дослідження з участю 15 чоловіків віком від 35 до 45 років, які хворіли на остеохондроз поперекового відділу хребта показали значну ефективність TRX-тренінгу у якості лікувальної фізичної культури. Так, після низки тренувань із петлями TRX у 8 учасників дослідження зник больовий синдром з ранку, у 7 зникли болі при виконанні фізичних вправ, а у 11 зникло суб'єктивне відчуття скрутності у спині. Очевидно, що TRX-тренінг позитивно впливає на опорно-руховий апарат людського організму [6,10].

Аналіз робіт авторів, які вже мали можливість вивчати вплив TRX-тренінгу на організм людини, дав змогу виокремити плюси роботи з петлями TRX [6, 7, 11]:

- можливість занять як у фітнес-залі, так і в домашніх умовах (інвентар дуже компактний і зручний) і на вулиці;
- заняття з TRX підходять для будь-якого рівня підготовки як для новачків, так і для просунутих;
- вправи з TRX ефективні для зміцнення м'язового корсету;
- відсутній ризик пошкодити хребет (оскільки TRX – це перш за все робота з власною вагою);
- легко регулювати навантаження під час виконання вправ з TRX, змінюючи кут і амплітуду руху;
- вправи з TRX задіють одночасно відразу все тіло цілком, що дає змогу не лише працювати над цільовою зоною, а й включати додаткові групи м'язів (стабілізатори) для утримання рівноваги.

Важливим плюсом TRX-тренінгу, на наш погляд, є серйозний вплив на м'язи стабілізатори які фіксують тіло в певному положенні і захищають від різного роду пошкоджень. Ці м'язи важливі в повсякденному житті: необхідна фіксуюча здатність (підтримка рівноваги) під час ходьби та підйому сходами; утримання хребта в правильному положенні, для уникнення проблем пов'язаних з малорухливим способом життя; забезпечення можливості отримати чудовий м'язовий рельєф тіла за рахунок формування каркасу та ін.

Ще нас зацікавив той факт, що тренування зі стрічками TRX створюють несиметричне навантаження на відміну від основних тренажерів в спортзалі, які, як правило, діють симетрично, тільки в одній або двох площинах. Справа в тому, що людське тіло рухається в трьох площинах: сагітальній, фронтальній і поперечній. Так наприклад, одночасний рух в тривимірній розгортці відбувається, коли ми здійснюємо будь-які активні дії: носимо на руках дитину, переносимо речі під час переїзду, виконуємо роботу на дачній ділянці та ін. Тому, ми вважаємо, для того щоб зробити своє тіло максимально функціональним ефективно використовувати петлі TRX, які якраз і задіють всі м'язи, симулюючи повсякденне навантаження.

Висновки. На основі наведених фактів автори дійшли того висновку, що надзвичайно перспективним є розробка та запровадження сучасних програм курсів фізичного виховання у закладах вищої освіти. Це дозволить покращити стан фізичного та ментального здоров'я студентів. Так система TRX-тренінгу може бути основою для розробки такого курсу. Науковцями встановлено, що тренування за даною системою позитивно впливають на функціональний стан організму, покращуючи фізичні можливості людини. TRX Suspension Training – це повноцінна тренувальна система за якою можна займатися силовими та кардіо-тренуваннями, йогою та розтяжкою, заняттями для преса та спини, функціональною підготовкою. Простота кріплення, можливість займатися будь-де, можливість будь-яку вправу модифікувати під конкретну людину є надзвичайно актуальним в умовах карантинних обмежень і дистанційної форми навчання. Результати проведеного в роботі аналізу, доводять, що розробка програми курсу TRX-тренінгу з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти є перспективним напрямком роботи. Тому наступним кроком буде розробка такого курсу для студентів нашого ЗВО.

Список використаних джерел

1. Безпека життєдіяльності та цивільний захист : підручник / О.Г. Левченко, О.В. Землянська, Н.А. Праховнік, В.В. Зацарний. Київ : Каравелла, 2019. 268 с.
2. Грибан Г.П., Кутек Т.Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту*. 2004. № 7. С. 130–132.
3. Долгарева М.Г., Федорина Т.Є. Застосування функціональних петель TRX на заняттях з фізич-

ного виховання зі студентами з захворюванням остеохондрозом хребта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. 2019. Випуск 3К(110)2019. С. 177-181.*

4. Дудник С.В., Кошеля І.І. Тенденції стану здоров'я населення в Україні. *Здоров'я населення: тенденції та прогнози. 2016. № 4 (40). С. 67-77.*

5. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. *Ученые записки. 2010. № 12(70). С. 69-74.*

6. Лобастова К. Ю., Задорина Е. В., Плотникова Я. А. Исследование влияния функциональной тренировки с петлями TRX в динамике на морфофункциональное состояние студенток двух лет обучения. *Человек. Спорт. Медицина. 2021. Т. 21, № 1. С. 29-37.*

7. Люн К., Чоу Л. Тренировки с подвесными; пер. с англ. В.М. Боженков. Минск: Попурри, 2016. 144 с.

8. Масенко Л. В. Проблеми модернізації сучасної системи фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15, 2019. Випуск 4 (112)19, С. 101-105.*

9. Сахаров А.В., Тимкина О.А., Говорин Н.В. Психическое здоровье студентов. Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2018. 100 с.

10. Фролов А.П., Бочкарев А.А., Малых О.А. Использование функциональных петель Тх в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом. *APRIORI. Серия: Естественные и технические науки. 2014. № 6. С. 1-14.*

11. Шипунова Д.Н. Тимохина Н.В. Польза функциональных тренировок на петлях TRX. *Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2020. № 5 (30). С. 96-98.*

References

1. Levchenko, O.H., Zemlianska, O.V., Prakhovnik, N.A., & Zatsarnyi, V.V. (2019). Bezpeka zhyttiedialnosti ta tsyvilnyi zakhyst : Pidruchnyk. Karavella.

2. Hryban, H.P., Kutek, T.B. (2004). Analiz stanu zdorovia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia : Naukovo-teoretychnyi zhurnal Dnipropetrovskoho derzhavnogo instytutu fizychnoi kultury i sportu, (7), 130-132.*

3. Dolhareva, M.H., & Fedoryna, T.Ye. (2019). Zastosuvannya funktsionalnykh petel TRX na zaniattiyakh z fizychnoho vykhovannya zi studentamy z zakhvoriuvanniam osteokhondrozom khrebta. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Serii №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzichna kultura i sport), 3K(110)2019, 177-181.*

4. Dudnyk, S.V., Koshelia, I.I. (2016). Tendentsii stanu zdorovia naseleння v Ukraini. *Zdorovia naseleння: tendentsii ta prohnozy, 4 (40), 67-77.*

5. Ilina, N.L. (2010). Vliyanie fizicheskoy kul'tury na psixologicheskoe blagopoluchie cheloveka. *Uchenye zapiski, 12(70), 69-74.*

6. Lobastova, K.Yu., Zadorina, E.V., & Plotnikova, Ya.A. (2021). Issledovanie vliyaniya funktsionalnoy trenirovki s petlyami TRX v dinamike na morfofunktsionalnoe sostoyanie studentok dvuh let obucheniya. *Chelovek. Sport. Meditsina, 21(1), 29-37.*

7. Liun, K. (2016). Trenyrovky s podvesnyimi remnyami. Mynsk, Belarus.

8. Masenko, L.V. (2019). Problemy modernizatsii suchasnoi systemy fizychnoho vykhovannya. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Serii №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzichna kultura i sport), 4 (112)19, 101-105.*

9. Saharov, A.V., Timkina, O.A., & Govorin, N.V. (2018). Psicheskoe zdorove studentov. Tomsk, Russia.

10. Frolov, A.P., Bochkarev, A.A., & Malyih, O.A. (2014). Ispolzovanie funktsionalnykh petel Trx v lechebnoy fizkulture u bolnykh poynasichnyim osteohondrozom. *APRIORI. Seriya: Estestvennyie i tehicheskie nauki, 6, 1-14.*

11. Shypunova, D. N. (2020). Polza funktsionalnykh trenyrovok na petliakh TRX. *Nauka-2020: Fyzicheskaia kultura, sport, turizm: Problemy i perspektivy, 5(30), 96-98.*

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).58

УДК 378:796

Медведєва І.М.

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-6150-8348

Нестерова Т.І.

аспірантка IV року навчання
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-9015-4403

Боліла М.О.

викладач Київського медичного коледжу ім. П.І. Гаврося м. Київ

ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ