

## АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТІВ І НОРМАТИВІВ ЩОРІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ

Романа Сіренко<sup>1</sup>, Юрій Яремчук<sup>1</sup>, Наталія Семенова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів, Україна, romanaua@gmail.com

<sup>2</sup> Медичний коледж Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, Львів, Україна, semen.nataliia@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-71-77>

### Анотації

У статті розглянуто проблему фізичної підготовленості студентської молоді вищих навчальних закладів різних рівнів акредитації. Серед студентів Львівського національного університету імені Івана Франка (n=4636) і Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького (n=327) проведено тести й нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості, що відповідають їхньому віковому цензу. Проаналізовано рівень фізичної підготовленості студентів зазначених ВНЗ за гендерною ознакою, віком та курсами навчання. Дослідження дало змогу виявити що студенти-першокурсники Львівського національного університету імені Івана Франка мають нижчий рівень фізичної підготовленості, порівняно зі студентами старших курсів. Фізична підготовленість 34,47 % досліджуваних чоловічої статі та 42,55 % студентів жіночої статі університету перебуває на низькому рівні.

Серед студентів Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького встановлено зниження кількості студентів із достатнім рівнем ФП на 27 % і зростання на 30 % – із середнім рівнем від I по IV курс. Отримано зниження якісної оцінки в тестових вправах на гнучкість та в бігу на короткі дистанції. Визначено низькі результати в студенток усіх курсів навчання у вправах «стрибок у довжину з місця й згинання-розгинання рук в упорі лежачи».

Установлено, що малорухомий спосіб життя студентів університету та медичного коледжу, який спостерігаємо в студентській молоді, котра часто обмежується лише заняттями фізичним вихованням у ВНЗ (2 год на тиждень), що є значно нижчим від потреб молодого організму та негативно відображається на показниках фізичної підготовленості. Одержані результати ФП студентів мають стати важливим чинником у підвищенні мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою й спортом та оптимізації фізичного виховання у ВНЗ.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, фізичне виховання, студенти, тестування.

**Романа Сіренко, Юрій Яремчук, Наталія Семенова. Анализ физической подготовленности студентов на основе результатов тестов и нормативов ежегодного оценивания.** В статье рассматривается проблема физической подготовленности студенческой молодежи высших учебных заведений разных уровней аккредитации. Среди студентов Львовского национального университета имени Ивана Франко (n=4636) и Медицинского колледжа ЛНМУ имени Данила Галицкого (n=327) проводятся тесты и нормативы ежегодного оценивания, физической подготовленности, соответствующие их возрастному цензу. Анализируется уровень физической подготовленности студентов указанных вузов по гендерному признаку, возрасту и курсам обучения. Исследование позволило выявить, что студенты-первокурсники Львовского национального университета имени Ивана Франко имеют уровень физической подготовленности ниже, по сравнению со студентами старших курсов. Физическая подготовленность 34,47 % студентов мужского пола и 42,55 % студентов женского пола университета находится на низком уровне. Среди студентов Медицинского колледжа ЛНМУ имени Данила Галицкого установлено снижение количества студентов с достаточным уровнем ФП на 27 % и прирост на 30 % – со средним уровнем с I по IV курс. Получено снижение качественной оценки в тестовых упражнениях на гибкость и в беге на короткие дистанции. Определены низкие результаты у студенток всех курсов обучения в упражнениях «прыжок в длину с места» и «сгибание-разгибание рук в упоре лёжа». Установлено, что малоподвижный образ жизни студентов университета и медицинского колледжа, который наблюдается у студенческой молодежи и часто ограничивается лишь занятиями физическим воспитанием в вузе (2 часа в неделю), что значительно ниже потребностей молодого организма и негативно отражается на показателях физической подготовленности. Полученные результаты ФП студентов должны стать важным фактором в повышении мотивации студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом и оптимизации физического воспитания в вузе.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, физическое воспитание, студенты, тестирование.

**Romana Sirenko, Yuriy Yaremchuk, Nataliia Semenova. Analysis of Physical Preparedness of Students Based on the Results of Tests and Standards of Annual Evaluation.** The article deals with the problem of physical preparedness of student youth of higher educational institutions of different levels of accreditation. Among the students

of Ivan Franko National University of Lviv (n = 4636) and the Medical College at Danylo Halytskyi LNMU (n = 327) there were conducted tests and norms of the annual assessment of physical preparedness, which correspond to their age rating. The level of physical preparedness of the students of these universities according to gender, age and training courses is analyzed. The research made it possible to find out that first-year students of Ivan Franko National University of Lviv have a lower level of physical preparedness compared to senior students. Physical preparedness equals 34,47 % (male students) and 42,55 % (female students), which is considered to be at a low level.

Among the students of the Medical College at Danylo Halytskyi LNMU, a decrease was observed in the number of students with a sufficient level of PP at 27 % and an increase of 30 % with an average level from I to IV course. Reduced qualitative assessment in test exercises for flexibility and running for short distances was observed. The low results were shown by female students of all courses of study in the following exercises: the jump in length from the place and the bending of the extension of the hands in the emphasis.

It was established that sedentary lifestyle of students at university and medical college, which is observed in young students and often limited only to physical education classes at the university (2 hours per week), which is well below the needs of the young body and has a negative impact in terms of physical preparedness. The obtained results of students' PP should become an important factor in increasing the motivation of students to systematical training in physical culture and sports, as well as optimization of physical education at higher educational establishments.

**Key words:** physical preparedness, physical education, students, testing.

**Вступ.** Важливою проблемою життєдіяльності студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства є збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності, подолання гіпокінезії, дотримання основ здорового способу життя, що, на думку фахівців, беззаперечно, взаємопов'язано [3; 5]. Дослідження науковців доводять, що фізична підготовленість людини є одним із критеріїв здоров'я, а в практиці фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах – основним критерієм його ефективності, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь, зміцнення здоров'я та майбутньої професійної діяльності [1; 4; 6]. Науковці стверджують, що визначення рівня фізичної підготовленості – необхідна складова процесу педагогічного контролю у фізичному вихованні [2], проведення якого сприяє оптимізації процесу фізичного виховання в навчальному закладі.

Задля виконання «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”» Кабінет Міністрів України прийняв Постанову від 09 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Міністерство молоді та спорту України наказом від 15.12.2016 р. № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» затвердило тести й нормативи, а також інструкцію з організації щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Для учнівської та студентської молоді тестування фізичної підготовленості (ФП) є обов'язковим.

**Мета дослідження** – визначити й проаналізувати рівень фізичної підготовленості студентів Львівського національного університету імені Івана Франка (надалі – університет) і Медичного коледжу Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (надалі – коледж).

**Матеріали й методи дослідження.** Фізичну підготовленість студентів оцінювали за якістю виконання тестових вправ, затверджених наказом Міністерства молоді та спорту України наказом від 15.12.2016 р. № 4665. Випробовування в обох вищих навчальних закладах проводили під час двох академічних занять згідно з розкладом. В університеті на першому з них відбувалося тестування в бігові на 100 м, стрибків у довжину, бігові на 3000 м (чол.) або 2000 м (жін.); на другому – підтягування на поперечині (чол.) або згинання-розгинання рук в упорі лежачи (жін.), човниковий біг 4x9 м, нахил тулуба вперед із положення сидячи. У коледжі в перший день тестування студенти віком 15 років виконували біг на 60 м, інші – 100 м, стрибок у довжину з місця, біг – 2000 м (хлопці 15–16 років) або жінки від 17 років, 1500 м (дівчата віком 15–16 років), 3000 м (чоловіки від 17 років); на другий день тестування – підтягування на поперечині (чол.) або згинання-розгинання рук в упорі лежачи (жін.), човниковий біг 4x9 м, нахил тулуба вперед із положення сидячи.

До тестування фізичної підготовленості за станом здоров'я допущено 4636 студентів Львівського національного університету імені Івана Франка, із них 1559 – особи чоловічої статі, 3077 – жіночої. На всіх курсах навчання «Фізичне виховання» відбувається в обсязі 2 год на тиждень. На I курсі – як нормативна навчальна дисципліна, на II–IV-му – як дисципліна за вільним вибором студента.

Фізичне виховання в коледжі для студентів, які вступили на основі базової загальної середньої освіти, проводиться в обсязі 2 год на тиждень на I і II, III, IV курсах та для студентів, котрі вступили до коледжу на базі повної загальної середньої освіти й навчаються 4 год на тиждень, за винятком останнього семестру.

У медичному коледжі здобувають освіту 375 студентів, із яких допущено до тестування 327 осіб: 301 особа жіночої і 26 – чоловічої.

**Результати дослідження. Дискусія.** Аналіз отриманих даних серед студентів університету дав підставу встановити, що студенти I курсу мають значно нижчий рівень фізичної підготовленості, ніж старшокурсники (табл.1). Найсуттєвіші розбіжності в результатах випробовувань спостерігаємо в кросовому бігові на 3000 м. Зазначимо, що витривалість студентів I курсу перебуває в межах низького рівня, тоді як витривалість студентів університету старших курсів не мала суттєвих розбіжностей (у межах середнього рівня).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студентів Львівського національного університету імені Івана Франка (X±δ)**

Курс	Випробовування				
	3000 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	100 м (с)	човниковий біг (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)
I	15,27 1,76	210,0 17,5	14,18 0,1	9,80 0,03	8,2 0,8
II	14,06* 1,7	216,0 19,4	14,68* 0,05	9,92 0,04	11,0 * 0,6
III	14,02* 0,98	227,0 16,5	14,16 0,08	9,57 0,05	9,5 0,4
IV	14,26* 1,56	229,0 17,0	14,09 0,07	9,50 0,02	10,8 * 0,5

Примітка. \* – Розбіжності між групами достовірні при  $p < 0,05$ .

Тестування швидкісних можливостей студентів університету показало задовільні результати (якісна оцінка – 3 бали). Найнижчими показники швидкості були в студентів II курсу. У стрибках у довжину з місця найнижчі результати (на оцінку 2 бали)  $210 \pm 17,5$  см показали студенти-першокурсники. Найвищі середньогрупові результати спостерігали в студентів IV курсу –  $229 \pm 17,0$  см. Однак якісно в це також незадовільний результат (2 бали).

Найвищі показники в чоловіків спостерігали у випробовуваннях на спритність (човниковий біг 4x9 м) і гнучкість. Якісні показники перебували в межах оцінок «задовільно» та «добре».

Показники фізичної підготовленості студенток університету наведено в табл. 2.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості студенток Львівського національного університету імені Івана Франка (X±δ)**

Курс	Випробовування				
	2000 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	100 м (с)	човниковий біг (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)
I	13,01 2,78	166,0 16,0	17,45 0,09	11,08 0,04	15,8 0,8
II	12,46* 2,68	174,0 12,7	17,51 0,07	11,12 0,06	16,2 0,5
III	12,55* 2,27	176,0 15,5	16,56* 0,08	10,94 0,05	19,0* 0,4
IV	12,20* 3,47	172,5 13,9	16,47* 0,10	10,49* 0,04	18,8 * 0,6

Примітка. \* – Розбіжності між групами достовірні при  $p < 0,05$ .

У випробовуваннях на витривалість у жінок спостерігали значну розбіжність результатів у бігу на 2000 м. Найнижчі середньогрупові показники зафіксовано в студенток I курсу. Варто зазначити, що 54,5 % першокурсниць здолали дистанції 2000 м за довший час, ніж 12 хв 30 с й отримали незадовільну оцінку в 0 балів. Лише 3,4 % респонденток пробігли дистанцію на відмінну оцінку (5 балів).

На нашу думку, це надзвичайно загрозлива ситуація, яка свідчить, що зростає кількість студенток з ослабленим рівнем здоров'я, оскільки можна провести паралель між витривалістю та функціональним станом організму жінок.

У тестуванні швидкісно-силових і швидкісних можливостей спостерігали подібну динаміку. Результати тестувань перебували в межах низького та середнього рівнів (стрибок у довжину з місця) і низького (біг на 100 м).

У стрибках у довжину 41,3 % студенток мали результат, що нижчий за 165 см, й отримали оцінку 0 балів. Ще більш тривожна картина щодо бігу на 100 м, де на результат у 0 балів пробігли 58,8 % учасниць випробовувань.

У жінок у тестуванні спритності й гнучкості простежено подібну тенденцію, як і в чоловіків. Ці випробовування були найлегшими для студенток (якісна оцінка коливалась у межах 3–4 балів).

У табл. 3 подано результати тестування фізичної підготовленості за рівнями.

Таблиця 3

### Рівні фізичної підготовленості студентів університету

Курс	Стать	Рівень підготовленості, %			
		високий	достатній	середній	низький
I	Чол.	6,60	19,34	30,42	43,63
	Жін.	1,49	10,92	31,84	55,75
II	Чол.	10,8	27,02	21,62	40,54
	Жін.	1,98	5,94	39,60	52,48
III	Чол.	16,67	19,44	41,67	22,22
	Жін.	0,82	17,65	56,04	25,49
IV	Чол.	17,46	18,22	32,82	31,50
	Жін.	1,39	17,22	44,92	36,47
Загалом	Чол.	12,88	21,01	31,63	34,47
	Жін.	1,42	12,93	43,10	42,55

Як видно з табл. 3, у першокурсників значно менша кількість осіб, які мають високий рівень підготовленості, порівняно зі студентами старших курсів. Особливо це помітно в чоловіків. Також у представників сильної статі зросла кількість осіб, які мають низький рівень підготовленості (до 43,63 %).

У студенток найвищий відсоток осіб із низьким рівнем підготовленості спостерігаємо на I курсі навчання.

Порівняння результатів тестування студентів різних курсів медичного коледжу виявилось неможливим, оскільки в коледжі навчаються студенти від 15 років і тестування на визначення швидкості й витривалості відрізняються. Лише на III і IV курсах тести не відрізняються.

Студентки I курсу віком 15 років (n=71) у середньому показали «достатній» рівень фізичної підготовленості, який перевищував 16,6 бала, що відповідає оцінці «добре» за рівнем фізичної підготовленості (табл. 4).

Таблиця 4

### Показники фізичної підготовленості студенток віком 15 років медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького ( $X \pm \delta$ )

Випробовування					
1500 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	60 м (с)	човниковий біг 4x9 м (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)	Оцінка ФП (балів)
9,78±1,44	159,05±22,09	10,67±1,03	11,12±0,65	11,92 ± 8,54	16,6 «добре»

Серед студенток 15 років восьми на визначення сили виконали вправу згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Три студентки склали цей тест на оцінку «відмінно», дві – «добре», одна – «задовільно» і дві – «незадовільно».

Студенти-чоловіки віком 15 років (n=7) у середньому показали «достатній» рівень фізичної підготовленості, який перевищував 17,8 бала, що відповідає оцінці «добре» за рівнем фізичної підготовленості (табл. 5).

Таблиця 5

**Показники фізичної підготовленості студентів віком 15 років  
Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького (X±δ)**

Випробовування					
2000 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	60 м (с)	човниковий біг 4x9 м (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)	оцінка ФП (балів)
9,96±0,85	205,8±30,26	9,58±0,59	9,97±0,92	5,67±3,27	17,8 «добре»

Серед студенток I курсу віком 15 років, найнижчі результати отримано в бігові на 1500 м та стрибку в довжину з місця. Серед студентів чоловічої статі цього віку найнижчі результати отримано в бігові на 2000 м та в нахилі тулуба вперед із положення сидячи.

Студентки I і II курсу віком 16 років (n=67) в середньому мали «середній» рівень фізичної підготовленості, який перевищував 15,2 бала, що відповідає оцінці «задовільно» за рівнем фізичної підготовленості. Серед респонденток 16 років двадцять дев'ять для визначення сили обрали вправу «згинання-розгинання рук в упорі лежачи». Середній результат у цій вправі становив 11,68±5,19 разів, що відповідає «низькому» рівню. Студентки, котрі виконували стрибок у довжину з місця, також продемонстрували низький рівень (табл. 6).

Таблиця 6

**Показники фізичної підготовленості студенток віком 16 років  
Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького (X±δ)**

Випробовування					
1500 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	100 м (с)	човниковий біг 4x9 м (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)	оцінка ФП (балів)
9,56±1,47	163,69±17,43	17,37±1,15	11,09±0,58	14,0±6,64	15,24 «задовільно»

Студенти-чоловіки віком 16 років (n=5), за винятком тестової вправи на гнучкість, практично кожен тест виконали на 4 бали й продемонстрували ЗФП на рівні «добре», проте нахил тулуба з положення сидячи лише один студент виконав на «відмінно», а інші продемонстрували незадовільний стан гнучкості.

Показники ФП, отримані серед студенток III і IV курсів, які досягли 17 років (n=99), і IV курсу (n=70), дали підставу встановити середній рівень ФП з оцінкою – «задовільно» обох груп студенток (табл. 7).

Таблиця 7

**Показники фізичної підготовленості студенток віком 17 років III, IV курсів  
Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького (X±δ)**

Курс	Випробовування					оцінка ФП (балів)
	2000 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	100 м (с)	човниковий біг 4x9 м (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)	
II, III	12,45±1,75	163,71±14,13	17,16±1,71	11,16±0,99	13,06±6,50	14,36 «задовільно»
IV	12,28±1,29	158,55±21,84	17,02±1,20	11,36±1,01	13,97±6,67	13,98 «задовільно»

Порівняльний аналіз отриманих даних дав змогу встановити відсутність достовірних розбіжностей між показниками виконаних тестів студентками II–III курсів віком 17 років і IV курсів.

Для визначення рівня розвитку сили 60 студенток III курсу і 50 студенток IV-го обрали вправу «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», отримані дані в середньому становили 13–14 разів на обох курсах (оцінка ФП – «незадовільно»).

У процесі виконання тестових вправ студенти чоловічої статі III курсу (n=14) продемонстрували достатній рівень фізичної підготовленості (табл. 8).

Таблиця 8

**Показники фізичної підготовленості студентів віком 17 років III курсу  
Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького (X±δ)**

Випробовування					
3000 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	100 м (с)	човниковий біг 4x9 м (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)	оцінка ФП (балів) («добре»)
13,36±2,28	201,07±28,79	15,02±0,91	9,69±0,64	8,80±5,15	16,07 «добре»

Проте потрібно зазначити, що найнижчі показники, які відповідали незадовільній оцінці ФП, отримано у вправах «стрибок у довжину з місця» й «нахил тулуба у в.п. сидячи».

На IV курсі навчається лише один студент чоловічої статі, рівень фізичної підготовленості якого становив 18 балів, що відповідає достатньому (оцінка рівня ФП «добре»).

Серед студентів Медичного коледжу з «високим» рівнем ФП на I курсі виявлено 14 % студентів, на II – 6 %, на III – 5 % і на IV-му цей показник знизився до 3 %. Достовірно зменшилася від I по IV курс кількість студентів із «достатнім» рівнем ФП (із 48 до 21 %) та зросла (на 30 %) чисельність осіб із «середнім» рівнем ФП.

Отримані результати щорічного тестування фізичної підготовленості студентів Львівського національного університету імені Івана Франка й Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького та їх аналіз дають підставу стверджувати про негативний вплив малорухомого способу життя студентів університету й Медичного коледжу, який спостерігаємо в студентській молоді на показниках фізичної підготовленості, що, беззаперечно, відображається на стані їхнього соматичного здоров'я, адже рухова активність студентів часто обмежується лише заняттями фізичним вихованням у ВНЗ (2 години на тиждень), що є значно нижчим від оптимальних величин і потреб молодого організму. Одержані результати ФП студентів мають стати важливим чинником у підвищенні їх мотивації до систематичних занять фізичною культурою й спортом та оптимізації фізичного виховання у ВНЗ.

**Висновки.** Установлено, що студенти-першокурсники Львівського національного університету імені Івана Франка мають нижчий рівень фізичної підготовленості, порівняно зі старшокурсниками. ФП більше ніж третини студентів університету перебуває на низькому рівні. Отримано дані про зниження кількості студентів Медичного коледжу імені Данила Галицького з достатнім рівнем ФП на 27 %, зниження якісної оцінки в тестових вправах на гнучкість й у бігові на короткі дистанції. Отримані результати ФП студентів – важливий чинник у підвищенні мотивації студентів для подальшого самовдосконалення, позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою та спортом, підвищення обсягу їхньої рухової активності, дають змогу викладачам фізичного виховання виявити переваги й недоліки застосованих засобів, методів навчання та форм проведення занять і на підставі їх аналізу скорегувати навчальні програми.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у порівняльному аналізі динаміки показників щорічного визначення фізичної підготовленості студентської молоді ВНЗ різних рівнів акредитації.

*Джерела та література*

1. Корягін В. М., Блавт О. З., Мудрик І. П. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ. *Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання*: матеріали III Міжнар. електронної наук.-практ. конф. Одеса, 2012. С. 65–68.
2. Римар О., Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 181–186.
3. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. моногр./за ред. проф. Єрмакова С. С. Харків: ХХІІІ, 2006. № 4. С. 161–164.
4. Юденко В. М. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів 1–4 курсів вищого навчального закладу. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/Фізична культура і спорт»: зб. наук. праць/ за ред. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К1 (56)15. С. 401–404.

5. Beata Rogo Styl życia studentek a ich sprawność fizyczna. *Choroby xxi wieku: wyzwania w pracy fizjoterapeuty*/pod red. nauk. Marzeny Podgórskiej Adres wydawniczy: Gdańsk: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania, 2017. S. 33–52. URL: <http://www.wsz.pl/wp-content/uploads/2014/06/chxxiw.pdf>
6. Semenova N., Sirenko R., Ripak M., Chekhovska L. Lifestyle of Students Studying in the Specialty «Nursing». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 2. С. 131–134. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2017\\_2\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2017_2_25).

#### References

1. Koriahin V. M., Blavt O. Z., Mudryk I. P. (2012). Do pytan'nia stanu zdorovia studentiv VNZ [To the issue of the state of health of students of universities]. *Psykhologichni, pedahohichni ta medyko-biolohichni aspekty fizychnoho vykhovannia: materialy III Mizhnarodnoi elektronnoi naukovopraktychnoi konferentsii*. Odesa, 65–68.
2. Rymar O., Solovei A. (2013). Otsiniuvannia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv [Assessment of the level of physical preparedness of high school students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia*, Vyp. 17, t. 2, 181–186.
3. Sirenko R. R. (2006). Vplyv rukhovoï aktyvnosti na motyvatsiiu do samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladakh [Influence of motor activity on the motivation for independent exercises by physical exercises of students of higher educational establishments *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr.*, no. 4, 161–164.
4. Iudenok V. M. (2015). Doslidzhennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv 1–4 kursiv vyshchoho navchalnoho zakladu [Study of the level of physical fitness of students 1–4 years of higher education]. *Naukovij chasopis seriya 15 «Naukovo-pedagogichni problemi fizychnoyi kulturi fizychna kultura i sport» zb. naukovih prac / Za red. O. V. Timoshenka*, K.: Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, vyp.3 K1 (56) 15, 401–404.
5. Beata Rogo (2017). Styl życia studentek a ich sprawność fizyczna // *Choroby XXI wieku : wyzwania w pracy fizjoterapeuty / pod red. nauk. Marzeny Podgórskiej Adres wydawniczy: Gdańsk : Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania*, 33–52. Rezhym dostypu: <http://www.wsz.pl/wp-content/uploads/2014/06/chxxiw.pdf>
6. Semenova N., Ripak M., Chekhovska L. (2017). Lifestyle of Students Studying in the Specialty «Nursing» *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*, no. 2, 131–134. Rezhym dostypu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2017\\_2\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2017_2_25).

Стаття надійшла до редакції 06.05.2018 р.