

ozdorovchoho plavannia. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats, 3(22), 109-115.

5. Niankovskiy S.L., Yatsula M.L., Niankovskiy S.L., Yatsula M.S., Chykailo M.I. and Pasechniuk I.V., (2012). Stan zdorovia shkoliariv v Ukraini. Zdorove rebenka, 5(40), 55-59.

6. Piliarska I., (2012). Vplyv plavannia ta fizychnykh vprav u vodi na fizychnyi rozvytok ditei molodshoho shkilnoho viku. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, 4, 323–325.

7. Slipetskiy V. P., (2016). Fizychni vpravy u vodi, yak zasib vykhovannia fizychnykh i moralnykh yakosteі uchnivskoi molodi. Zbirnyk statei za materialamy III mizhn. naukovy-praktychnoi onlain., 1, 127 – 133.

8. Polishchuk V. V. , (2018). Vplyv zaniat plavanniam na riven fizychnoi pidhotovlenosti studentiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15 : Naukovy-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 3 (97), 419-423.

УДК 615.015.6:796+612.393:796

Дегтярьова І.В.,

викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Гасан Ю.М.,

викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Алпатова А.А.,

викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

ТРУДНОЩІ ВИБОРУ МОЛОДІ ХХІ-ГО СТОЛІТТЯ: БУТИ СПОРТИВНИМИ АБО СТАТИ ЗАЛЕЖНИМИ ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Дослідницька робота присвячена аналізу інформації про популярність спорту з паралельним збільшення популярності наркоманії, алкоголізму, та тютюнозалежності серед сучасної молоді, а також перевірки ефективності та раціональності різних методів боротьби з цими проблемами. Метою даної роботи було виявлення ефективних існуючих шляхів боротьби з поганими звичками. Результати дослідження показали, що кількість нарко- та алкозалежних людей стає все більше, але ще страшніше те, що вони з кожним разом все молодші. Заняття спортом також відійшли назад й поступилися не здоровому способу життя. Саме тому для боротьби з поширенням цих проблем використовуються виявлені нами шляхи подолання нарко- та алкозалежності.

Ключові слова: спорт, залежність, наркотики, алкоголь, куріння.

Дегтярева И.В., Гасан Ю.Н., Алпатова А.А. Трудности выбора молодежи XX-го века: быть спортивными или стать зависимыми от вредных привычек. Исследовательская работа посвящена анализу информации о популярности спорта и параллельным увеличением наркоманией, алкоголизмом, и табакозависимостью среди современной молодежи, а также проверке эффективности и рациональности различных методов борьбы с этими проблемами. Целью данной работы было выявление эффективных существующих путей борьбы с плохими привычками. Результаты исследования показали, что количество нарко- и алкозависимых людей становится все больше, но еще страшнее то, что они с каждым разом все моложе. Занятия спортом также отошли назад и уступили не здоровому образу жизни. Именно поэтому для борьбы с распространением этих проблем используются выявленные нами пути преодоления нарко- и алкозависимости.

Ключевые слова: спорт, зависимость, наркотики, алкоголь, курение.

Degtyareva I.V., Hasan Yu.N., Alpatova A.A. Difficulties in choosing twentieth-century youth: being athletic or becoming addicted to bad habits. *The young people's problematic choice: Being athletic or becoming addicted to bad habits. The research is devoted to the analysis of statistics and verification of information about the popularity of sports in parallel with the increasing of drug, alcohol, and tobacco dependence popularity among modern youth, and also to check the effectiveness and rationality of various methods of solving these problems. The research work is devoted to the analysis of information about the popularity of sports and the parallel increase in drug addiction, alcoholism, and tobacco dependence among modern youth, as well as testing the effectiveness and rationality of various methods of dealing with these problems. The aim of this work was to identify effective existing ways to deal with bad habits. The main objectives were: 1) To analyze the literature on the effects of drugs, alcohol and smoking on human health. 2) Check the effectiveness of the ways and methods of combating and reducing reducing the number cases connected with use of these substances. The results of the study showed that the number of drug and alcohol addicts is becoming more, but even worse is that they are each and every younger. Sports activities also moved back and gave way to an unhealthy lifestyle. That is why in order to combat the spread of these problems, the methods we have identified for overcoming drug and alcohol dependence are used.*

Key words: alcohol, sport, dependence, drugs, tobacco.

Постановка проблеми. Нині однією з основних проблем нашої держави є збереження здоров'я молодого покоління. На жаль у ХХІ столітті більшого розквіту популярності серед молоді зазнали наркотики, куріння й алкоголь, аніж

прагнення займатися корисними видами спорту. Така ситуація може бути спричинена різними об'єктивними та суб'єктивними особистими, соціальними й культурними процесами та явищами. За сучасними спостереженнями фахівців ВООЗ - близько 1,1 млрд. людей у світі є курцями. Через найближчі 20-25 років смертність від хвороб, викликаних курінням, зросте і становитиме 10 млн. випадків смертей на рік, - більше, ніж від будь-якої іншої окремої причини. Поширеність куріння серед чоловіків в Україні є однією з найвищих в європейському регіоні. Україна входить до групи 11 європейських країн, у яких поширеність куріння серед чоловіків перевищує 50%, у нашій країні цей показник становить 57% серед чоловіків, тоді як по Європі відповідно 38%. У наслідок цього, здоров'я населення України, відрізняється високим рівнем захворюваності [8, с. 78]. Що робить актуальним пошук і перевірку інформації та досліджень на тему наркотиків, куріння та алкоголю, а також, на базі цього, перевірка ефективності існуючих шляхів боротьби з цими проблемами суспільства [9, с. 4-5].

Формування мети. Завдання роботи.

Метою даного дослідження стала перевірка інформації щодо розповсюдження вживання наркотиків, алкоголю, й куріння серед молоді XXI-го століття, а також перевірити ефективність існуючих шляхів боротьби та зменшення випадків вживання цих речовин.

У зв'язку з цим перед нами постали наступні завдання: 1) Проаналізувати літературні дані з питань впливу наркотиків, алкоголю та куріння на здоров'я людей. 2) Перевірити ефективність шляхів та методів боротьби й зменшення випадків вживання вище зазначених речовин.

Теоретичні основи. Будь-яка людина хоча б колись займалася спортом. У кожного свої мотиви, бажання та цілі, хтось хотів схуднути, хтось тримати себе в формі, а хтось просто аби похизуватися, проте все ж займався спортом. На жаль у наш час молодь вже не прагне вести здоровий спосіб життя, така тенденція поступилася своєю популярністю наркотикам, алкоголю та іншим шкідливим звичкам. Зараз більшість студентів, юнаків та дівчат більше хизуються не спортивними досягненнями, а кількістю вжитих речовин.

Наркоманія (гр. - пристрасть, безумство) - вживання речовин - наркотиків (гр. наркотикос - оціпеніння) до яких людина звикає, самостійно відмовитися від їх вживання не може і які викликають руйнування нервової системи, всіх органів. Це загальний термін, що включає декілька форм залежності від певних речовин. По перше - це толерантність (переносимість) наркотичної речовини, потреба в якій збільшується в міру того, як організм звикає до неї. А будь-який наркотик - це активна хімічна речовина (героїн, амфетаміни, екстазі, ефедрин, ефедрон, первитин, меткатіон, маріхуана, гашиш), яка вступає в хімічні реакції з компонентами клітини, перед усім з нервовими і руйнує їх. Із збільшенням толерантності зростає кількість наркотику, яка потрібна для досягнення попереднього ефекту. Отже, чим більша доза, тим швидше і в більшій кількості руйнується організм.

Наркотики - це зброя масового ураження та є реальною загрозою національної безпеки будь-якої країни. Проблема наркоманії інтернаціональна й не має кордонів. Тому існує Міжнародний комітет боротьби з наркотиками, Європейська комісія з цієї проблеми. В нашій державі в структурі Міністерства внутрішніх справ діє Департамент боротьби з незаконним оборотом наркотиків. Наркоманія - соціальна проблема і вирішити її можна тільки разом із світовою спільнотою [5, с.247].

Алкоголізм - хвороба, яка виникає з-за регулярного споживання великої кількості алкоголю протягом довгого періоду часу. Це найбільш серйозна форма наркоманії у наш час, до якої належить від 1 до 5% населення більшості країн. Вивчення історії вживання алкоголю серед молоді багато в чому спирається на досвід подібних досліджень за кордоном, які наприкінці ХІХ, початку ХХ ст.

Він починається з побутового пияцтва, яке веде до алкоголізму, бо людина починає звертатися до алкоголю заради полегшення стресу ("симптоматичне пияцтво") і часто початкові стадії залежності залишаються не поміченими ("запущене пияцтво"). Особливо воно небезпечне для молодих людей, які споживають алкогольні напої або за дуже шкідливою "традицією" - на свята, щоб здаватися незалежнішими, дорослішими, або "просто так", за звичкою - це вже веде до алкоголізму [5, с.249].

Тютюнопаління стає шкідливою звичкою через звикання людини до нікотину, який міститься в тютюні. Нікотин насамперед діє на клітини нервової системи, але й органи дихання й травлення також страждають. Продукти куріння потрапляють в організм через органи дихальної системи, тому вони потерпають найбільше. Самі продукти куріння є дуже різноманітними, але в усіх випадках їх потрапляння в організм стає причиною порушень роботи багатьох систем органів (рис. 1) [9, с. 66].



Рис. 1. - Продукти куріння та його негативні наслідки

Матеріали, методи, організація дослідження та шляхи вирішення проблем.

Спорт відіграє дуже важливу роль в житті кожного з нас. Саме він допомагає сформувати міцне здоров'я, задовольняє наші потреби в руховій активності та організації нашого дозвілля. У кожного свої мотиви, які спонукають його кожного разу виконувати ту чи іншу справу. Так, наприклад, це може бути звичайне бажання витратити час з користю для себе, провести вільну годинку з друзями-спортсменами, оптимізувати власну вагу, й тим самим поліпшити фігуру, або просто вчасно одержати залік з фізичного виховання. Розвитку та розповсюдженню спорту дуже активно допомагають вищі та середні навчальні заклади. Студентський спорт є одним з таких проявів, який допомагає студентам займатися спортом та одночасно отримувати певні знання. Він є безкоштовним і доступним для будь-кого. Проте попри всі переваги, на сьогоднішній день проблема зі зменшенням популярності спорту стає все більш актуальною. Комусь не вистачає часу на нього, а хтось обрав собі залежний від шкідливих речовин спосіб життя.

Куріння. Під час аналізування та обробки знайденої інформації було виявлено багато проблем зі здоров'ям у людей різного віку. Так, наприклад, розповсюдженість куріння у світі залишається високою і є найвищою серед чоловіків країн Південно-Східної Азії (62-64%), в Росії (58%), Греції (53%), а серед жінок - у Данії (38%), Іспанії та Нідерландах (по 30%). Поширеність куріння серед чоловіків в Україні є однією з найвищих в європейському регіоні. Україна входить до групи 11 європейських країн, у яких поширеність куріння серед чоловіків перевищує 50%, у нашій країні цей показник становить 57% серед чоловіків, тоді як по Європі відповідно 38% (рис. 2).

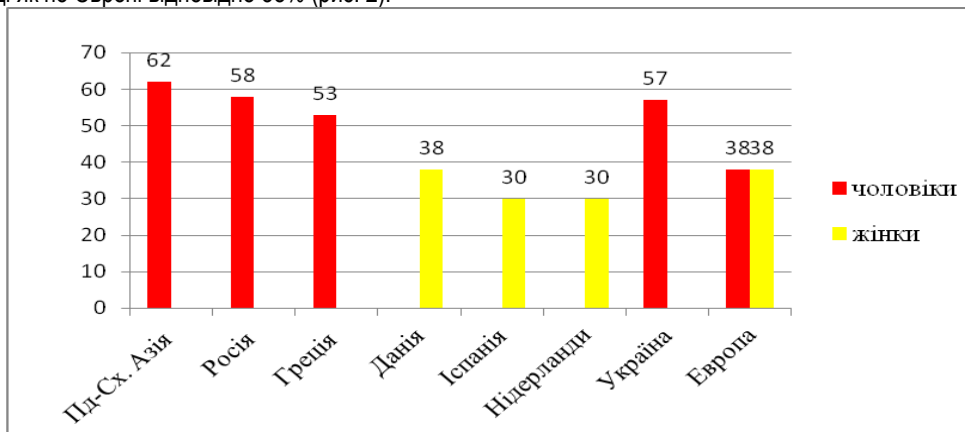


Рис. 2 – Рівень тютюнозалежного населення країн світу у відсотках.

За даними НДІ кардіології ім. М. Д. Стражеска, в Україні курить 50% чоловіків 20-59 років та 21% жінок 20-59 років, що проживають у містах. Якщо за останні двадцять років рівень куріння чоловіків залишається незмінним, то серед жінок рівень куріння зріс у чотири рази - з 5% до 21%. Одним з несприятливих факторів куріння жінок репродуктивного віку є продовження куріння під час вагітності. Анкетування жінок-курців показало, що 30% з них, зменшивши кількість викурюваних сигарет, продовжували курити упродовж першої половини вагітності, а 5%-до половин [9, с. 4].

Зважаючи на такі дані почалася масова боротьба з цим явищем. В Україні протидія масовому курінню і, відповідно, посилена боротьба за здоров'я розпочалася у 2006 році, коли країна ратифікувала Рамкову конвенцію ВООЗ із боротьби проти тютюну (реалізація цих положень також включена до Угоди про асоціацію між Україною та Європейським Союзом від 2014 року).

Результат – суттєве зменшення поширеності куріння в Україні та підвищення його соціальної неприйнятності.

За останні 7 років (з 2010 до 2017) поширеність куріння серед дорослих українців знизилась - на 20%, свідчать результати Глобального дослідження. Поширеність куріння серед молоді 13-15 років зменшилася на 23% порівняно з 2011 роком та на 43% - порівняно з 2005 роком [3].

Наркоманія. За оціночними даними, в Україні 346 тисяч осіб вживають ін'єкційні наркотики, а з урахуванням поширення нових форм наркотичних речовин кількість осіб, що залежні від наркотиків, набагато більша. Але реально може стосуватись більше п'яти мільйонів людей. Спеціалісти вважають, що далеко не всі залежні визнають свою проблему і готові лікуватись [4].

До найпоширеніших речовин, які викликають розвиток наркоманії, належать опій і його похідні, препарати індійських конопель, деякі снодійні, кокаїн, різні стимулятори нервової системи. За даними опитування споживачів ін'єкційних наркотиків (СІН) проведеного в 2010 році Українським інститутом соціальних досліджень імені Олександра Яременка сучасний стан визначається такими тенденціями:

1. Амфетамін є більш молодіжним наркотиком (14-19 років - 34%, 20-24 роки - 30%, 25-29 років - 32%, 30-34 роки - 28%, 35-39 років - 25%, 40 років і старше - 16%).
2. Вживання транквілізаторів найбільше відмітили респонденти вікової групи 35-39 років (23%), найменше таких респондентів виявилось серед представників вікової групи 14-24 років (16%).
3. Вживання галюциногенів (ЛСД та грибів) найбільш поширене серед представників вікової групи 14-24 роки (20-24%), серед інших вікових груп цей відсоток не перевищує 12% (найменше серед представників вікової групи 34-39 років - 5%).
4. Вживання метадону найбільш поширене серед вікової групи 25-39 років (25-29 років - 7%, 30-34 роки - 7%, 35-39 років - 9%), в інших вікових групах цей показник коливається в межах 4-5% [1].

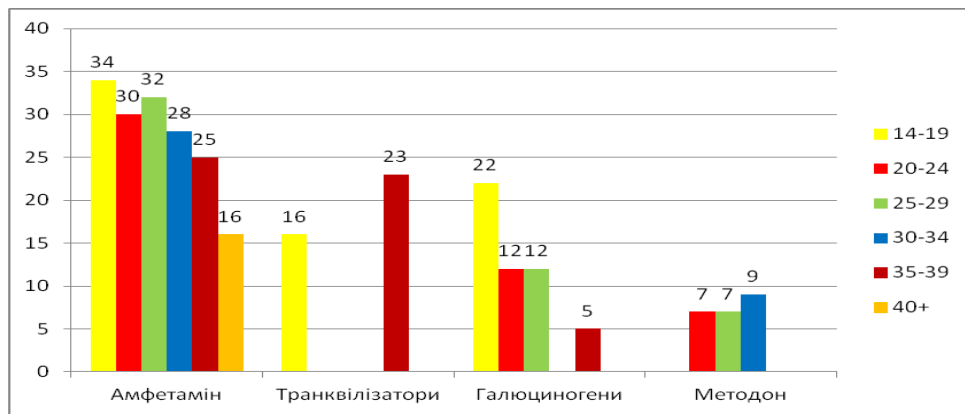


Рис. 3. – Статистика вживання різних речовин у 6 вікових групах

Ще одна біда – вікові категорії. За статистикою, п'ята частина усіх наркозалежних – це школярі. А більше 50% – молодь до 30 років. Один з чинників впливу – канали розповсюдження.

На сьогоднішній день в Україні є дуже багато людей та організацій які прагнуть зменшити залежність молоді від різних видів речовин. Допомогу українській державі у протидії наркоманії надають міжнародні організації. Вони акцент роблять на попереджувальних заходах та впровадженні замісної терапії.

Свою роль відіграють і громадські організації. Програма протидії розповсюдженню наркоторгівлі та наркореклами представлена у проекті одного з учасників проекту Нові лідери. Зараз існує проект, що працює за трьома напрямками:

- Боротьба з наркоторгівлею. Повідомлення до поліції про місця «закладок» (місць де ховають наркотики).
- Боротьба з наркорекламою. Написи з контактами наркодилерів на будинках та парках мають знищувати власники цих будівель. Активісти проекту співпрацюють з міською спеціалізацією, яка контролює відповідальність власників будівель за стан приміщень.
- Боротьба з наркозалежністю. До неї залучають громадські організації та управління освіти. Проблему наркоманії намагаються попередити комплексною роботою з школярами, їх батьками та вчителями [7].

Алкоголь. Жителі України входять в число світових лідерів за кількістю вживаного алкоголю. Більше українців п'ють тільки угорці, шотландці та молдавани, де за оцінками лікарів, вживають від 16 до 22 літрів алкоголю на душу населення в рік.

Всесвітній банк провів дослідження, яке показало, що 20% українців вживають алкоголь понад допустимої норми. Норма становить 2 літри чистого алкоголю в рік. Більше 80% «підсіли» на алкоголь - чоловіки, їх число становить третину всього дорослого чоловічого населення України.

Найбільше п'ють молоді люди від 18 до 29 років. Більшості українських дітей вперше наливають спиртне в 13 років і раніше. Кожен двадцятий 13-річна дитина вже «напивався» хоча б раз.

У «Європейському опитуванні учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин» зазначається, що майже 87% українських школярів 15-17 років хоча б раз в житті пробували алкоголь. Більше 26% підлітків п'ють 1-2 рази в місяць, близько 14% - 3-5 разів. Одна з причин того, що діти рано дізнаються смак алкоголю, - це якась традиція «культурного вживання», яка докори в українському суспільстві. Вона передається від батьків до дітей.

За його словами, статистика ВООЗ говорить про те, що 57% тринадцятилітніх підлітків зрідка п'є алкоголь, 40% підлітків 14-18 років вживають його систематично. На Україні найвищий рівень дитячого пивного алкоголізму, але при цьому пиво коштує дуже дешево. Саме через вживання пива підлітки долучаються до алкоголю і, в кінцевому підсумку, стають алкоголіками.

ВООЗ пропонує три рекомендації для позбавлення українського суспільства від алкогольної залежності: збільшення цін на алкоголь, зменшення числа ліцензій на продаж алкоголю і заборона його реклами.

В український парламент досить часто пропонуються законопроекти, які проводять в життя рекомендації ВООЗ, але Рада не поспішає їх приймати. Без руху лежать в комітетах законопроекти №2880, №2875, №2876, які пропонує депутатська група «За тверезе майбутнє», що складається з 105 нардепів. Ці законопроекти пропонують триразове підвищення акцизу на пиво, збільшення витрат на охорону здоров'я і закінчення будівництва дитячої лікарні «Охматдит». Активісти підтримали ці законопроекти: підвищення акцизу на пиво вимагали молоді лікарі та байкери [6].

Також одним із популярних шляхів боротьби з різними типами залежності є розповсюдження спорту серед людей. Проекти пов'язані з такими ідеями підтримуються міськими та державними організаціями. Саме тому зараз будується велика кількість нових спортивних майданчиків, проводяться мастер-класи та тренінги присвячені користі спорту та здорового способу життя.

Висновки. Проведені дослідження свідчать, що в останній час в Україні дуже багато молоді курить, а також вживає наркотики й алкоголь. Статистичні дані показали, що кількість нарко- та алкозалежних людей стає все більше, але ще страшніше те, що вони з кожним разом все молодші. Сьогодні ми можемо зустріти десятирічну дитину яка буде йти із сигаретою, або пляшкою. Все менше юнаків хоче вступити до вищого навчального закладу. Заняття спортом також відійшли назад й поступилися не здоровому способу життя. Саме тому для боротьби з поширенням цих проблем використовуються такі методи: відкриття спортивних майданчиків та популяризація спорту, збільшення цін на алкоголь, зменшення числа

ліцензій на продаж алкоголю, заборона реклами алкоголю та сигарет, знищення написів наркосайтів з будинків, створення нових більш модернізованих організацій для лікування залежних людей.

Література

1. Балакірева О.М., Бондар Т.В., Сазонова Я.О. Аналітичний звіт - Київ, 20 с.
2. Задорожний К. Підручник з Біології і екології (рівень стандарту). 11 клас- Нова програма / Задорожний// - Харків: Ранок– 208 с.
3. Міністерство охорони здоров'я України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL:<https://moz.gov.ua/article/news/poshirenist-kurinnja-v-ukraini-zmenshilas-na-20>
4. Мультимедійна платформа іномовлення України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2488445-u-moz-pidrahuvali-pribliznu-kilkist-inekciijnih-narkomaniv.html>
5. Мягченко О.П. Безпека життєдіяльності людини та суспільства/Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 384 с.
6. Новостное агенство Харьков. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL:<https://nahnews.org/648705-ukraina-spivaetsya-uchenyje-prognoziruyut-degradaciyu-nacii>
7. Офіційний сайт «Факти України». [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL:<https://fakty.com.ua/ua/ukraine/20180626-dostupni-v-odyn-klik-chomu-statystyka-narkomaniyi-v-ukrayini-ne-tishyt/>
8. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017 рік. – Київ: МОЗ України, ДУ "УІСД МОЗ України", 2017. – 516 с.
9. Юхимчук Т.І., Соловей Г.В., Губай С.В./ Методичний посібник 9 клас/ Творча група вчителів предмету основи здоров'я "Хмельницький". – Хмельницький, 2012. – 327 с.

References

1. Balakiryeva O.M., Bondar T.V., Sazonova Ya.O. Analitychnyj zvit - Ky`yiv, 20 s.
2. Zadorozhny`j K. Pidruchny`k z Biologiji i ekologiji (riven` standartu). 11 klas- Nova programa / Zadorozhny`j// - Harkiv: Ranok– 208s.
3. Ministerstvo oхoronы` zdorov`ya Urayiny`. [Elektronny`j resurs]. Rezhы`m dostupu: URL:<https://moz.gov.ua/article/news/poshirenist-kurinnja-v-ukraini-zmenshilas-na-20>
4. Mul`ty`medijna platforma inomovlennya Ukrayiny`. [Elektronny`j resurs]. Rezhы`m dostupu: URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2488445-u-moz-pidrahuvali-pribliznu-kilkist-inekciijnih-narkomaniv.html>
5. Myagchenko O.P. Bezpeka zhy`ttyediyal`nosti lyudy`ny` ta suspil`stva/Navchal`ny`j posibny`k. – K.: Centr uchbovoyi literatury`, 2010. – 384 s.
6. Novostnoe agenstvo Har`kov. [Elektronny`j resurs]. Rezhы`m dostupu: URL:<https://nahnews.org/648705-ukraina-spivaetsya-uchenyje-prognoziruyut-degradaciyu-nacii>
7. Oficijny`j sajт «Fakty` Ukrayina». [Elektronny`j resurs]. Rezhы`m dostupu: URL:<https://fakty.com.ua/ua/ukraine/20180626-dostupni-v-odyn-klik-chomu-statystyka-narkomaniyi-v-ukrayini-ne-tishyt/>
8. Shhorichna dopovid` pro stan zdorov`ya naselennya, sanitarno-epidemichnu sy`tuaciyu ta rezul`taty` diyal`nosti sy`stemy` oхoronы` zdorov`ya Ukrayiny`. 2017 rik. – Ky`yiv: MOZ Ukrayiny`, DU "UISD MOZ Ukrayiny", 2017. – 516 s.
9. Yuxy`mchuk T.I., Solovej G.V., Gubaj S.V./ Metody`chny`j posibny`k 9 klas/ Tvorcha grupa vchy`teliv predmetu osnovy` zdorov`ya "Xmel`ny`cz`ky`j". – Xmel`ny`cz`ky`j, 2012.

Єфременко А. М.¹

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Клименченко В. Г.²

старший викладач

Блізнюк С. С.²

старший викладач

Шутєєв В. В.¹

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Шутєєва Т. М.¹

старший викладач

¹Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків,

²Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Представлено результати визначення рівня фізичної підготовленості студентів за загально прийнятими тестами та проблематику реалізації ефективного процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти педагогічного профілю. У дослідженні брали участь студенти педагогічних спеціальностей: 213 дівчат (I курс – 136, III курс – 77) та 34 хлопців (I курс – 21, III курс – 13). Спостерігається скорочення кількості студентів (хлопців і дівчат), які регулярно відвідують заняття з фізичної культури. Виявлено, що рівень фізичної підготовленості за результатами більшості тестових вправ знижується протягом навчання. Спостерігається неоднорідність результатів більшості тестів, що вказує на їх рухову складність для поточного рівня фізичної підготовленості студентів, які брали участь у дослідженні. Необхідна детальна розробка заходів щодо підвищення мотивації та ціннісних орієнтацій до регулярної фізичної