

Передумови формування концепції оптимізації фізичного стану студенток медичних ВНЗ

Інна Сазанова
Едуард Дорошенко

Запорізький державний медичний університет,
Запоріжжя, Україна

Мета: на підставі аналізу спеціальної літератури визначити передумови формування технології оптимізації фізичного стану студенток засобами фітнесу в умовах медичного ВНЗ.

Матеріал і методи: передумови формування концепції оптимізації фізичного стану студенток медичного ВНЗ визначено на основі теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел і даних мережі «Internet».

Результати: визначено напрями формування концепції оптимізації фізичного стану студенток медичних ВНЗ на основі використання засобів фітнесу.

Висновки: показано необхідність створення технології оптимізації фізичного стану студенток медичних ВНЗ на основі первинного моніторингу фізичного стану та використання засобів фітнесу в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: передумови, концепція, оптимізація, технологія, фізичний стан, фітнес, студентки.

Вступ

Протягом навчання у ВНЗ на студенток впливає низка чинників, що істотно детермінує їх фізичний стан. Фахівці наголошують, що в умовах вищих навчальних закладів медичного профілю складна, тривала та напружена навчальна діяльність у поєднанні з гіподинамією та високими вимогами до рівня професійної підготовленості майбутніх медичних працівників формують специфічні морфофункціональні стани, що характеризуються зниженими рівнями фізичного розвитку, фізичної працездатності та здоров'я [4]. Наявний стан речей також обумовлений достатньо слабкою спортивною базою українських ВНЗ і низькою мотивацією переважної більшості студенток до формування здорового способу життя та занять фізичними вправами, що негативно впливає як на стан здоров'я, так і на показники професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх медичних працівників. З іншого боку, саме в медичних вищих навчальних закладах наявні профільні фахівці, які контролюють фізичний стан студенток на щорічних профілактичних медичних оглядах і надають необхідну консультативну допомогу для визначення спрямованості практичних занять фізичними вправами з фізичної реабілітації, лікувальної фізичної культури і фізичного виховання. Отже, наявна проблема, яка стосується невідповідності фізичних станів студенток медичних ВНЗ і наявності умов до занять фізичними вправами протягом навчання, що свідчить про її актуальність і своєчасність.

За визначенням міжнародного комітету зі стандартизації тестів (ISO), фізичний стан комплексно характеризує рівні фізичного здоров'я, фізичного розвитку, функціональні можливості організму, фізичні працездатність і підготовленість [31]. У категоріях «здорові» та «практично здорові» людей відповідно виділяють наступні рівні фізичного стану (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий) [1]. Під оптимізацією звичайно розуміють заходи або їх комплекс, які спрямовані на надання будь-чому найбільш вигідних характеристик предмету дослідження [22]. Таким чином, під оптимізацією фізичного стану слід розуміти комплексне підвищення рівнів фізичного розвитку, фізичної підготовленості та здоров'я.

Проблема визначення передумов для формування

концепції оптимізації фізичного стану студенток засобами фізичного виховання не є абсолютно новою в науковій і методичній літературі. У дослідженні О. Буйкової, В. Тристан (2016) [4] наголошено на необхідності формування фонду оціночних засобів з фізичної культури в умовах медичного ВНЗ, що сприятиме поліпшенню процедур контролю фізичних станів студенток, які займаються фізичними вправами. Питання діагностики психофізіологічних станів організму як одні з ключових проблем спортивної медицини розглянуто в дослідженні Л. Коробейнікової та співавт. (2016) [10]. Автори дослідження наголошують на необхідності системних, комплексних підходів до розв'язання цієї проблеми і виокремлюють засоби фізичного виховання в якості найбільш ефективних чинників корекції фізичного стану.

Одними з найбільш ефективних засобів фізичного виховання в умовах ВНЗ є практичні заняття оздоровчим фітнесом. Я. Першегуба та співавт. (2015) наголошують на необхідності формування концептуальних підходів до оптимізації фізичних станів, при цьому, виокремлюючи чинники раціонального харчування в практичному поєднанні із заняттями оздоровчим фітнесом [18]. У багатьох дослідженнях розглянуто питання впливу практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів. Показано значущість використання оптимальних систем оцінювання рівня фізичного стану як інструменту контролю якості фізичного виховання та фізичного здоров'я студентів [2; 3; 5]. В. Корягін, О. Блавт (2013, 2016) зазначають, що відповідно до поточного рівня здоров'я студентської молоді існують певні протипоказання для занять фізичними вправами і можливість корекції фізичних станів студентів у процесі занять з фізичного виховання вправами визначеної спрямованості [8; 9].

Вищенаведене дозволяє констатувати, що проблемі оптимізації фізичних станів студентської молоді приділено достатньо уваги в наукових дослідженнях, але з урахуванням специфіки вищих навчальних закладів медичного профілю, навчальний процес у яких має певну специфіку, яка пов'язана із складністю і значним обсягом навчального матеріалу, комплексних досліджень не проводилось. Крім цього, у вищих навчальних закладах медичного профілю наявна клініко-лабораторна база для профілактич-

них медичних оглядів з метою визначення рівня здоров'я, діагностики захворювань і первинної профілактики, в тому числі, засобами фізичного виховання. У поєднанні з консультативними послугами профільних фахівців кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, лікувальної фізичної культури, фізичного виховання і здоров'я це створює певну специфіку для процесу оптимізації фізичного стану студенток в умовах ВНЗ медичного профілю, що свідчить про остаточну невирішеність даної проблематики.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Теоретичні дослідження проведено згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету Міністерства охорони здоров'я України за темою «Оптимізація фізичного стану студентів засобами фізичного виховання та спорту в умовах медичного вищого навчального закладу». Тематика дослідження відповідає Зведеному плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. Міністерства молоді та спорту України за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U001615.

Мета дослідження: на підставі аналізу спеціальної літератури визначити передумови формування технології оптимізації фізичного стану студенток засобами фітнесу в умовах медичного ВНЗ.

Матеріал і методи дослідження

Передумови формування концепції оптимізації фізичного стану студенток медичного ВНЗ визначено на основі теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел і даних мережі «Internet». Власні теоретичні узагальнення стосовно визначення передумов формування концепції оптимізації фізичного стану студенток медичних ВНЗ засобами фітнесу є підґрунтям для формування практичної технології оптимізації фізичного стану.

Результати дослідження та їх обговорення

Концепція дослідження – це система вихідних теоретичних положень, яка є основою дослідницького пошуку. У процесі наукового пошуку прийняті вихідні положення, які перевіряють, розвивають, коригують, за необхідності – відкидають, що призводить до її зміни або модернізації. Концепція містить у собі наступні складові [30]:

– методологію (систему принципів дослідження), яка базується на діалектичному методі та системному підході: концепція оптимізації фізичного стану студенток ґрунтується на загальнонаукових закономірностях – знаннях про системний підхід, який розглядає досліджувану систему як цілісну безліч окремих елементів з урахуванням внутрішніх взаємозв'язків і відносин між ними; діалектико-матеріалістичному методі – вивченні закономірностей, тенденцій розвитку і перетворення дійсності; науковому методі як сукупності основних способів і технологій отримання нових знань і вирішення завдань. Це дозволяє розглядати процес оптимізації фізичного стану як варіативний ієрархічний процес з медико-біологічними і соціальними особливостями, які притаманні організму студентів;

– перелік відповідних методів проведення досліджень.

Взагалі сукупність методів оптимізації фізичного стану організму студентів поділяється на три основні групи: методи дослідження, що спрямовані на вивчення процесів фізичного розвитку; методи дослідження, що спрямовані на вивчення процесів фізичної підготовленості, розвитку рухових здібностей і фізичної працездатності; методи дослідження, що спрямовані на первинний моніторинг захворюваності;

– принципи організації процесу, характер (теоретичний, описовий, аналітичний, емпіричний) і програма дослідження: стосовно проблематики оптимізації фізичного стану в процесі фізичного виховання значущим для формування концепції є визначення найбільш ефективних і раціональних засобів.

Аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet» дозволяє констатувати, що для оптимізації фізичного стану студентської молоді важливими залишаються засоби фітнесу, які є доступними та ефективними стосовно покращення рівня показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку та зменшення захворюваності [27; 29]. Дослідники зазначають, що, крім суто фізичного оздоровлення, заняття фітнесом мають позитивний вплив на психологічну сферу студенток, дозволяють формувати важливі соціальні комунікації в позанавчальний час, що, в свою чергу, сприяє кращому відновленню організму студенток після навчання [6; 12; 23; 28]. В якості найбільш популярних і поширених на сьогодні виділяють наступні види фітнесу: аеробіка та її різновиди, бодіфлекс, шейпінг, пілатес, калланетика, стрейчинг, фітбол, кросфіт, TRX-вправи та ін. [16; 25]. З точки зору таких підходів, важливими є питання стосовно формування технології оптимізації фізичного стану студенток засобами фітнесу [7; 13; 19]. Особливостями навчального процесу в умовах медичних ВНЗ є достатньо складний для засвоєння навчальний матеріал, з одного боку, і наявність кваліфікованого медичного персоналу, який контролює стан фізичного здоров'я та рівень захворюваності студенток на щорічних профілактичних медичних оглядах. Таким чином, у процесі формування концепції оптимізації фізичного стану студенток медичних ВНЗ засобами фітнесу також необхідно враховувати рівні фізичного розвитку, фізичної підготовленості та особливості первинного моніторингу захворюваності, що дозволяє порушити питання про професійно-прикладну фізичну підготовку як складову професійної підготовки майбутніх медичних працівників у цілому [24].

Це твердження є основою для ймовірної корекції типових навчальних планів медичних ВНЗ зі спеціальностей 7.12010001 «Лікувальна справа», 7.12010005 «Стоматологія» (напрямок підготовки 1201 «Медицина») і 7.12020101 «Фармація» (напрямок підготовки 1202 «Фармація»). Таким чином, можна стверджувати, що для покращення професійної підготовки майбутніх фахівців медичного профілю актуальними є питання стосовно підвищення значущості професійно-прикладної фізичної підготовленості та фізичної працездатності, що дозволить більшою мірою реалізувати наявний професійний потенціал у роботі лікаря або фармацевта. У свою чергу, такий стан речей вимагає більшої уваги з боку керівництва медичних ВНЗ до відповідного матеріально-технічного забезпечення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та здоров'я людини», активізації діяльності спортивних клубів і науково-методичного супроводу занять з фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ [14].

На рисунку наведено загальну схему технології оптимізації фізичного стану студенток медичних ВНЗ засобами фітнесу, яка складається з трьох основних напрямів, а саме: вдосконалення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку, зменшення рівня захворюваності та гармонізації психоемоційної сфери.

Педагогічний аналіз вищенаведеної концепції оптимізації фізичного стану студенток медичних ВНЗ дозволяє визначити передумови її формування. У процесі узагальнення наявних у науковій і методичній літературі даних констатуємо наявність наступних передумов формування концепції оптимізації фізичного стану студенток в умовах медичних ВНЗ:

- наявність відповідної матеріально-технічної бази і фінансового забезпечення практичних занять з фізичного виховання і секційних занять з видів спорту [21; 26];
- наявність відповідної клініко-лабораторної бази і профільних фахівців у медичних ВНЗ для первинної профілактики захворюваності, ранньої діагностики донозологічних і преморбідних станів організму, щорічні профілактичні медичні огляди;
- формування мотивації на здоровий спосіб життя, моди на підтримання високого рівня здоров'я [15];
- спрямованість практичних занять з фізичного виховання і секційних занять з видів спорту на підвищення професійно-прикладної фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності [11; 17; 20].

Висновки

Аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури і всесвітньої мережі «Internet» дозволив сформулювати наступне:

1. Засоби фітнесу є ефективним і доступним інструментом оптимізації фізичного стану студенток медичних ВНЗ на навчальних заняттях з фізичного виховання та секційних заняттях з видів спорту (різновиди аеробіки, бодіфлекс, шейпінг, пілатес, калланетика, стрейчинг, фітбол, кросфіт, TRX-вправи та ін.), основою для створення відповідної технології.

2. У ВНЗ медичного профілю наявна клініко-лабораторна база для первинного моніторингу стану та визначення рівня здоров'я, діагностики захворювань і первинної профілактики, в тому числі засобами фізичного виховання та фізичної реабілітації. У поєднанні з можливістю надання консультативних послуг профільних фахівців кафедр фізичної реабілітації, спортивної медицини, лікувальної фізичної культури, фізичного виховання і здоров'я це створює певну специфіку для процесу оптимізації фізичного стану студенток засобами фітнесу.

3. В якості передумов формування концепції оптимізації фізичного стану студенток в умовах медичних ВНЗ визначено наступне:

- наявність у ВНЗ сучасної матеріально-технічної бази

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприяти таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Ажиппо, А.Ю., Пугач Я.И., Пятисоцкая, С.С., Жерновникова, Я.В., Друзь, В.А. (2015), *Онтология теории построения контроля и оценки уровня физического развития и физического состояния*, Радуга, Харьков.

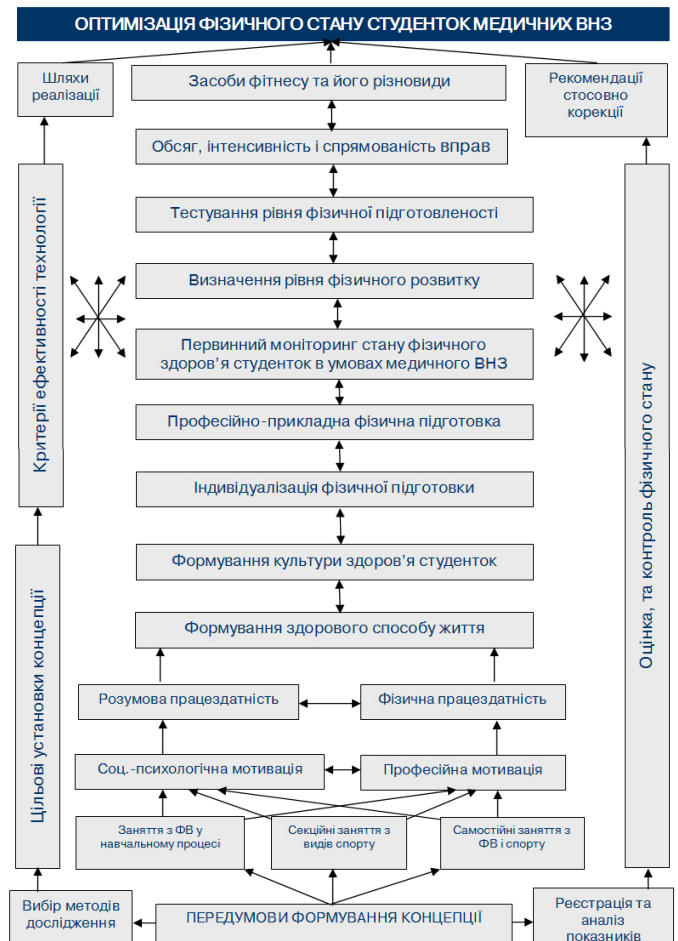


Рис. Загальна схема оптимізації фізичного стану студенток медичних ВНЗ засобами фітнесу

і відповідного фінансового забезпечення практичних занять з навчальної дисципліни «фізичного виховання та здоров'я» і секційних занять з видів спорту;

– наявність у структурі ВНЗ відповідної клініко-лабораторної бази для первинної профілактики захворюваності, ранньої діагностики донозологічних і преморбідних станів організму, проведення профілактичних медичних оглядів і визначення відповідних груп для занять (основної, підготовчої, спеціальної медичної);

– спрямованість практичних занять на формування мотивації стосовно здорового способу життя, моди на підтримання високого рівня здоров'я, на підвищення професійно-прикладної фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності студенток.

Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на необхідності створення комплексної практичної технології оптимізації фізичного стану студенток медичних ВНЗ засобами фітнесу на основі викладеної концепції.

2. Баканова, А.Ф. (2012), "Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи", *Фізичне виховання студентів*, № 1, С. 8-12.
3. Барыбина, Л.Н., Коломиец, Н.А., Комоцкая, В.А. (2014), "Применение алгоритма индивидуализации процесса физического воспитания студентов", *Физическое воспитание студентов*, № 6, С. 3-7, doi: 10.15561/20755279.2014.0601
4. Буйкова, О.М., Тристан, В.Г. (2016), "Формирование фонда оценочных средств по физической культуре в медицинском вузе", *Человек. Спорт. Медицина*, Т. 16, № 2, С. 71-84.
5. Войнаровський А. (2013), "Протиріччя й проблеми традиційної системи фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах України", *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 2 (22), С. 6-9.
6. Калініченко, О.М. (2011), "Вплив занять оздоровчою аеробікою (фітнесом) на розвиток функціональних можливостей студентів неспеціалізованих вузів", *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, Вип. 10, С. 350-353.
7. Круцевич, Т.Ю., Воробйов, М.І., Безверхня, Г.В. (2011), *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді*, Олімпійська література, Київ.
8. Корягін, В.М. (2013), *Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах*, Львівська політехніка, Львів.
9. Корягін, В.М., Блават, О.З. (2016), "Вплив експериментальної технології контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп із респіраторними захворюваннями на їхній морфофункціональний стан", *Теорія та методика фізичного виховання*, № 4, С. 33-40.
10. Коробейнікова, Л.Г., Коробейніков, Г.В., Радченко, Ю.А., Данько, Т.Г. (2016), "Діагностика психофізіологічного стану організму як одна з ключових проблем спортивної медицини", *Спортивна медицина*, № 1, С. 3-10.
11. Кравчук, Т.М., Роганіна, О.С. (2015), "Оздоровчі можливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів", *Теорія та методика фізичної культури*, № 2, С. 41-46, doi: 10.17309/tmfv.2015.2.1141
12. Кравчук, Т.М., Санжарова, Н.М., Голєнкова, Ю.В. (2014), "Особливості функціонального стану студенток у процесі занять оздоровчою аеробікою", *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*, Вип. 118, Т. III, С. 141-144.
13. Круцевич, Т., Пангелова, Н. (2016), "Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах", *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 3, С. 109-114.
14. Магльованний, В.А., Кунинець, О.Б., Яворський, Т.І., Тьорло, О.І. (2012), "Динаміка показників фізичної працездатності студенток медичного університету", *Фізичне виховання студентів*, № 2, С. 63-66.
15. Москаленко, Н.В., Корж, Н.Л. (2016), "Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою", *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 1, С. 201-206.
16. Новицкая, Н.А. (2015), "Проблема организации физического воспитания студентов вузов с учётом их интересов, уровня физической подготовленности и индивидуального физического развития", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2, С. 143-147.
17. Пашкевич, С.А., Бондаренко, Н.І., Нікуліна, Г.Л. (2015), "Вплив методики табати як варіанту інтервального тренінгу на рівень фізичної працездатності студентів педагогічного університету", *Теорія та методика фізичної культури*, № 2, С. 47-51, doi: 10.17309/tmfv.2015.2.1142
18. Першегуба, Я.В., Оксамитная, Л.Ф., Домашенко, Н.А. (2015), "Концептуальные подходы к организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе", *Спортивна медицина*, № 1-2, С. 70-73.
19. Попичев, М.И. (2011), "Комплексная диагностика и оценка уровня здоровья студентов", *Фізичне виховання студентів*, № 3, С. 71-75.
20. Пилипей, Л.П. (2013), "Особистісно орієнтовані технології організації навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1, С. 95-98.
21. Кабінет Міністрів України (2016), *Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я*, розпорядження від 30.09.2016 року № 1002-р., режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249618799>
22. Санжарова, Н.М., Кропивка, Т.М. (2015), "Оптимізація фізичної підготовки учнів старших класів засобами силової аеробіки", *Теорія та методика фізичної культури*, № 2, С. 20-25.
23. Санжарова, Н.М., Білокомирова, Н. (2014), "Особливості організації та проведення занять оздоровчою аеробікою у ВНЗ і визначення їх ефективності", *Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали ІХ Міжнародної електронної наукової конференції*, 28 квітня 2014 року м. Харків, ХНПУ імені Г.С. Сковороди, "ОВС", Харків, С. 80-82.
24. Семенова, Н.В., Магльованний, А.В. (2012), "Динамика общей физической работоспособности студенток 1 курса медицинского колледжа под влиянием дифференцированного объема двигательной активности", *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*, № 8, С. 87-90.
25. Синица, С.В., Шестерова, Л.Є. (2010), *Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення*, Полтава.
26. Президент України (2015), *Стратегія сталого розвитку "Україна-2020"*, Указ від 12 січня 2015 р. № 5, режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/5/2015>
27. Цимбалюк, Ж.О., Коник, Л.В., Тихонова, В.А. (2016), "Алгоритм оцінки індивідуального вибору студентами секцій з видів спорту", *Теорія та методика фізичного виховання*, № 2, С. 21-26.
28. Чеховська, Л. (2017), "Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2, С. 107-112, doi: 10.15391/snsv.2017-2.019.
29. Шутеев, В.В. (2013), "Особливості формування здорового способу життя в середовищі студентської молоді", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4, С. 121-124.
30. Яковлев, Е.В., Яковлева, Н.О. (2006), *Педагогическая концепция: методологические аспекты построения*, ВЛАДОС, Москва.
31. International Organization for Standardization (ISO) (2017), Official site, available at: <https://www.iso.org/> (accessed 22 July 2017)

Стаття надійшла до редакції: 11.06.2017 р.
Опубліковано: 31.08.2017 р.

Аннотация. **Инна Сазанова, Эдуард Дорошенко. Предпосылки формирования концепции оптимизации физического состояния студенток медицинских вузов.** *Цель:* на основании анализа специальной литературы определить предпосылки формирования технологии оптимизации физического состояния студенток средствами фитнеса в условиях медицинского вуза. **Материал и методы:** предпосылки формирования концепции оптимизации физического состояния студенток медицинского вуза определены на основе теоретического анализа и обобщения литературных источников и данных сети «Internet». **Результаты:** определены направления формирования концепции оптимизации физического состояния студенток медицинских вузов на основе использования средств фитнеса. **Выводы:** показана необходимость создания технологии оптимизации физического состояния студенток медицинских вузов на основе первичного мониторинга физического состояния и использования средств фитнеса в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: предпосылки, концепция, оптимизация, технология, физическое состояние, фитнес, студентки.

Abstract. **Inna Sazanova & Eduard Doroshenko. Preconditions for the physical state optimization concept formation of female students of medical higher educational institutions.** *Purpose:* on the basis of the analysis of the special literature to determine

the preconditions for the formation of technology to optimize the physical condition of female students by means of fitness in the conditions of medical higher educational institutions. **Material & Methods:** preconditions for the formation of the concept of optimizing the physical condition of female students of medical higher educational institutions are determined on the basis of theoretical analysis and generalization of literary sources and data from the Internet network. **Result:** directions of formation of the concept of optimization of a physical condition of female students of medical higher educational institutions are determined on the basis of use of means of fitness. **Conclusion:** indicated the need to create a technology to optimize the physical condition of female students of higher educational institutions on the basis of primary monitoring of the physical condition and the use of fitness in the process of physical education.

Keywords: preconditions, concept, optimization, technology, physical condition, fitness, female students.

References

1. Azhippo, A.Yu., Pugach Ya.I., Pyatisotskaya, S.S., Zhernovnikova, Ya.V. & Druz, V.A. (2015), *Ontologiya teorii postroeniya kontrolya i otsenki urovnya fizicheskogo razvitiya i fizicheskogo sostoyaniya* [Ontology of the theory of constructing control and assessing the level of physical development and physical state], Raduga, Kharkov. (in Russ.)
2. Bakanova, A.F. (2012), "The formation of a healthy way of life and the problem of individualization of physical preparedness of student youth", *Fizychnye vykhovannia studentiv*, No. 1, pp. 8-12. (in Russ.)
3. Barybina, L.N., Kolomiets, N.A., Komotskaya, V.A. (2014), "Application of the algorithm of individualization of the process of physical education of students", *Fizicheskoe vospitanie studentov*, No. 6, C. 3-7, doi: 10.15561/20755279.2014.0601 (in Russ.)
4. Buykova, O.M. & Tristan, V.G. (2016), "Formation of a fund of evaluation tools for physical education in a medical college", *Chelovek. Sport. Meditsina*, Vol. 16, No. 2, pp. 71-84. (in Russ.)
5. Voinarovskiy A. (2013), "Contradictions and problems of the traditional system of physical education of student youth in higher educational institutions of Ukraine", *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, No. 2(22), pp. 6-9. (in Ukr.)
6. Kalinichenko, O.M. (2011), "The Effect of Recruiting Aerobic Fitness (Fitness) on the Development of Functional Capabilities of Students of Non-Specialized Universities", *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, No. 10, pp. 350-353. (in Ukr.)
7. Krutsevych, T.Iu., Vorobiov, M.I. & Bezverkhnia, H.V. (2011), *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi* [Control in physical education of children, adolescents and youth], Olimpiiska literatura, Kyiv.
8. Koriahin, V.M. (2013), *Fizychnye vykhovannia studentiv u spetsialnykh medychnykh hrupakh* [Physical education of students in special medical groups], Lvivska politehnika, Lviv. (in Ukr.)
9. Koriahin, V.M. & Blavt, O.Z. (2016), "Influence of experimental control technology in the physical education of students of special medical groups with respiratory diseases on their morphofunctional state", *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, No. 4, pp. 33-40. (in Ukr.)
10. Korobeinikova, L.H., Korobeinikov, H.V., Radchenko, Iu.A. & Danko, T.H. (2016), "Diagnosis of the psychophysiological state of the organism as one of the key problems of sports medicine", *Sportyvna medytsyna*, No. 1, pp. 3-10. (in Ukr.)
11. Kravchuk, T.M. & Rohanina, O.S. (2015), "Recreational possibilities of using dance exercises in physical education of students of higher educational institutions", *Teoriia ta metodyka fizychnoi kultury*, No. 2, pp. 41-46. (in Ukr.)
12. Kravchuk, T.M., Sanzharova, N.M. & Holenkova, Iu.V. (2014), "Features of the functional state of students in the process of training in recreational aerobics", *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka*, No. 118, Vol. III, pp. 141-144. (in Ukr.)
13. Krutsevych, T. & Panhelova, N. (2016), "Modern tendencies in the organization of physical education in higher educational establishments", *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, No. 3, pp. 109-114. (in Ukr.)
14. Mahlovanyi, V.A., Kunynets, O.B., Yavorskyi, T.I. & Torlo, O.I. (2012), "Dynamics of indicators of physical fitness of students of medical university", *Fizychnye vykhovannia studentiv*, No. 2, pp. 63-66. (in Ukr.)
15. Moskalenko, N.V. & Korzh, N.L. (2016), "Technology of Formation of Valuable Attitude of Students to Individual Studies by Physical Culture", *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, No. 1, pp. 201-206. (in Ukr.)
16. Novitskaya, N.A. (2015), "The problem of organizing the physical education of university students taking into account their interests, the level of physical preparedness and individual physical development", *Slobozans'kij naukovno-sportivnij visnik*, No. 2, pp. 143-147, doi: 10.15391/snsv.2015-2.028. (in Russ.)
17. Pashkevych, S.A., Bondarenko, N.I. & Nikulina, H.L. (2015), "The Effect of Tabacco Practice as an Interval Training Option on the Level of Physical Fitness of Students at a Pedagogical University", *Teoriia ta metodyka fizychnoi kultury*, No. 2, pp. 47-51, doi: 10.17309/tmfv.2015.2.1142 (in Ukr.)
18. Pershehuba, Ia.V., Oksamytnaia, L.F. & Domashenko, N.A. (2015), "Conceptual Approaches to the Organization of Health Nutrition in Medical Fitness", *Sportyvna medytsyna*, No. 1-2, pp. 70-73. (in Russ.)
19. Popichev, M.I. (2011), "Comprehensive diagnostics and assessment of student health", *Fizychnye vykhovannia studentiv*, No. 3, pp. 71-75. (in Russ.)
20. Pylypei, L.P. (2013), "Personally oriented technologies of organization of educational process of students of higher educational institutions", *Slobozans'kij naukovno-sportivnij visnik*, No. 1, pp. 95-98. (in Ukr.)
21. Cabinet of Ministers of Ukraine (2016), *On Approval of the Concept of Development of the Public Health System*, Order dated 30.09.2016 No. 1002-p., available at: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249618799> (in Ukr.)
22. Sanzharova, N.M. & Kropyvka, T.M. (2015), "Optimization of Physical Training of High School Students by Power Aerobics", *Teoriia ta metodyka fizychnoi kultury*, No. 2, pp. 20-25. (in Ukr.)
23. Sanzharova, N.M. & Bilokomyrova, N. (2014), "Features of the organization and conducting of classes in improving aerobics in universities and determination of their effectiveness", *Aktualni problemy fizkulturnoi osvity: Materialy IX Mizhnarodnoi elektronnoi naukovo konferentsii* [Actual problems of physical education: Materials of the IX International e-conference], April 28, 2014, Kharkiv, KNPU named after G.S. Skovoroda, "OVS", Kharkiv, pp. 80-82. (in Ukr.)
24. Semenova, N.V. & Maglovannyi, A.V. (2012), "Dynamics of the general physical working capacity of female students of the first year of medical college under the influence of differentiated volume of motor activity", *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizychnoho vykhovannia ta sportu*, No. 8, pp. 87-90. (in Russ.)
25. Snytsia, S.V. & Shesterova, L.Ie. (2010), *Ozдорovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia* [Health Aerobics. Sport and Pedagogical Improvement], Poltava. (in Ukr.)
26. President of Ukraine (2015), *Ukraine-2020 Sustainable Development Strategy*, Decree dated January 12, 2015 No. 5, available at: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/5/2015> (in Ukr.)
27. Tsybaliuk, Zh.O., Konyk, L.V. & Tykhonova, V.A. (2016), "Algorithm for assessing individual choice by students of sports sections", *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, No. 2, pp. 21-26. (in Ukr.)
28. Chekhovska, L. (2017), "Fitness industry: the state and prospects of development in the countries of the world", *Slobozans'kij naukovno-sportivnij visnik*, No. 2, pp. 107-112, doi: 10.15391/snsv.2017-2.019. (in Ukr.)
29. Shutieiev, V.V. (2013), "Features of the formation of a healthy lifestyle among student youth", *Slobozans'kij naukovno-sportivnij visnik*,

No. 4, pp. 121-124. (in Ukr.)

30. Yakovlev, Ye.V., Yakovleva, N.O. (2006), *Pedagogicheskaya kontsepsiya: metodologicheskie aspekty postroeniya* [Pedagogical Concept: Methodological Aspects of Construction], VLADOS, Moscow. (in Russ.)

31. International Organization for Standardization (ISO) (2017), Official site, available at: <https://www.iso.org/> (accessed 22 July 2017)

Received: 11.06.2017.

Published: 31.08.2017.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Сазанова Інна Олексіївна: *Запорізький державний медичний університет: проспект Маяковського, 26, 69035, Запоріжжя, Україна.*

Сазанова Інна Алексеевна: *Запорожский государственный медицинский университет: проспект Маяковского, 26, 69035, Запорожье, Украина.*

Inna Sazanova: *Zaporizhzhya State Medical University: Mayakovsky Prospect 26, 69035, Zaporizhzhia, Ukraine.*

ORCID.ORG/0000-0002-8357-0484

E-mail: inna7923@ukr.net

Дорошенко Едуард Юрійович: *д. фіз. вих., професор; Запорізький державний медичний університет: проспект Маяковського, 26, 69035, Запоріжжя, Україна.*

Дорошенко Эдуард Юрьевич: *д. физ. восп., профессор; Запорожский государственный медицинский университет: проспект Маяковского, 26, 69035, Запорожье, Украина.*

Eduard Doroshenko: *Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor; Zaporizhzhya State Medical University: Mayakovsky Prospect 26, 69035, Zaporizhzhia, Ukraine.*

ORCID.ORG/0000-0001-7624-531X

E-mail: doroe@ukr.net