

СОРОКОЛІТ Наталія

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0002-4958-9552>
 e-mail: sorokolit21@gmail.com

РИМАР Ольга

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0001-6947-0420>
 e-mail: okopiy@ukr.net

ШЕВЦІВ Уляна

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0002-3586-5106>
 e-mail: Ljanashevtsiv@gmail.com

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КОМБІНОВАНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР

Стаття присвячена пошуку ефективних шляхів удосконалення фізичної підготовленості студентів. Виявлено ставлення студентів до запровадження комбінованих спортивних ігор в процесі академічних занять з фізичного виховання як засобу для розвитку фізичних якостей та здійснено моніторинг їх розвитку. На основі опитування 50 студентів основної медичної групи (25 юнаків та 25 дівчат) встановлено позитивний вплив занять фізичними вправами на формування професійно важливих фізичних якостей (68,4% – юнаки та 84,0% – дівчата). Про важливість розвитку усіх фізичних якостей у студентському віці стверджують 72,0% – юнаків та 58,0% – дівчат. Однак, 53,2% юнаків та 76,3% дівчат зазначили, що мають задовільний рівень фізичної підготовленості, що підтверджує наше припущення щодо потреби удосконалення фізичного виховання студентської молоді шляхом запровадження інноваційних підходів, а саме комбінованих спортивних ігор. На основі педагогічного експерименту, в якому взяло участь 83 студенти I-II курсів, з них 42 студента I курсу (21 юнак та 21 дівчина) та 41 студент II курсу (20 юнаків та 21 дівчина) здійснено моніторинг фізичної підготовленості з використанням комбінованих спортивних ігор. До змісту кожного заняття включено комбіновані спортивні ігри: волейбол-теніс (фістбол), корфбол-футбол, гандбол-футбол та відстежено розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, гнучкості та спритності. Виявлено, що найвищий інтерес серед студентів I-II курсів викликають спортивні ігри: 58,8% юнаків та 53,2% дівчат. Серед юнаків волейболом хочуть займатися 33,7%, корфболом – 49,4%, гандболом 44,1% та футболом – 68,7% юнаків. Серед дівчат встановлено, що волейболом прагнуть займатися 56,0%, футболом 24,0%, корфболом 38,5%, гандболом 22,4% респонденток. Встановлено, що запровадження комбінованих спортивних ігор у більшій степені позитивно впливає на розвиток фізичних якостей юнаків, ніж дівчат. Однак, варто зазначити, що засоби комбінованих спортивних ігор мало ефективні для розвитку гнучкості юнаків, як для першого так і для другого курсу. Достовірне поліпшення показників фізичної підготовленості виявлено в юнаків I курсу: швидкісних якостей на 3,95%; швидкісно-силових – 5,06%; спритності – 0,28%; II курсу: швидкісно-силових якостей – 12,35%; спритності – 0,49%. У дівчат достовірне зростання показників виявлено лише на II курсі: гнучкості на 3,1%; спритності – 0,36%.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізичні якості, комбіновані спортивні ігри.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.32>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Фізичне виховання студентів на сучасному етапі має низку особливостей, що пов'язано спочатку із запровадженням жорсткого й адаптивного карантину, спричиненого поширенням захворювання на Covid-19, а пізніше – з повномасштабною збройною воєнною агресією росії на території України. Відтак на значній частині України виникла потреба переведення занять з фізичного виховання у дистанційний режим. На нашу думку, це негативно впливає на

рухову активність, фізичну підготовленість і психологічний стан студентів, а також унеможливорює командну взаємодію під час проведення навчальних спортивних ігор, що спонукає до пошуку ефективних шляхів, засобів, методів та підходів удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді.

Дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського на 2021–2024 рр. «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової

активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів», затвердженого на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури, протокол № 11 від 27.01.2021 р. (затверджено на засіданні вченої ради ЛДУФК ім. Івана Боберського, протокол № 4 від 09.02.2021 р.).

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

В період карантинних обмежень та воєнних дій питанню удосконалення фізичного виховання студентів присвячено значну кількість наукових праць українських вчених (О. Дорохова, В. Березовський, 2019; Л. Бондар, І. Подмарьова, Ю. Яковенко, 2020; І. Кривенцова, В. Клименко, О. Іванов, 2020; В. Єфременко, З. Сироватко, 2021; Є. Крот, 2021; Л. Цибулько, Г. Глоба, 2021; О. Череповська, 2021; О. Гордієнко, В. Мовчан, 2022; Г. Лещенко, О. Захарова, 2022; О. Мозолєв, 2022; В. Бабаджанян, Н. Семаль, Н. Беседа, В. Фаріонов, О. Курій, 2023; О. Березденюк, 2023; О. Внукова, А. Лупійко, 2023; С. Гавришко, С. Гвоздецька, І. Приходько, 2023; О. Бондарович, А. Співак, М. Шкірта, М. Бобаль, В. Гавриленко, 2023; О. Філоненко, 2023).

Питання удосконалення фізичної підготовленості студентів за допомогою різних засобів фізичного виховання широко розкрито в наукових працях іноземних науковців: S. Eastham [18], F. Leuciuc [19], Wang JunLi [21], A. Cocca, F. Verdugo, L. Cuenca, M. Cocca [17], Waseem Raja Malik, Dr. C. Saravana Gandhi [22], Redondo-Flórez L, Ramos-Campo DJ, Clemente-Suárez VJ.[20], Athaya H., Dewantara J., Husein M., Taiar R., Malek N. F. A., Shukla M.[16].

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень присвячених дистанційному фізичному вихованню [3, 6, 11, 12, 14, 15], сучасному стану фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні [1, 9], особливостям викладання навчальної дисципліни в навчальних планах закладів засобів фізичного

виховання для поліпшення фізичної підготовленості студентської молоді [2, 4, 5, 10, 13], спортивним іграм як ефективна форма фізичного виховання студентської молоді [7, 8] недостатньо дослідженим, на нашу думку, є питання запровадження інноваційних підходів для розвитку фізичних якостей та удосконалення фізичної підготовленості студентів, що дозволило сформулювати мету та завдання дослідження.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є виявити вплив засобів комбінованих спортивних ігор на фізичну підготовленість студентів I-II курсів.

Завдання дослідження:

- виявити ставлення студентів до запровадження комбінованих спортивних ігор в процесі академічних занять з фізичного виховання;
- здійснити моніторинг розвитку фізичних якостей студентів I-II курсів під впливом засобів комбінованих спортивних ігор.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Дослідження проводилося на базі Червоненського вищого професійного училища Львівської області. Застосовано наступні методи наукового дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування студентів за допомогою анкетування та педагогічний експеримент.

В опитуванні взяли участь 50 студентів, з них: 25 – хлопців та 25 – дівчат основної медичної групи. Анкета містила 13 запитань, які дозволяли нам дослідити ставлення до фізичного виховання та інтересу й бажання займатися спортивними іграми під час фізичного виховання в закладі освіти та суб'єктивну думку студентів щодо впливу комбінованих спортивних ігор на фізичну підготовленість та удосконалення заняття з фізичного виховання, відвідування.

Педагогічний експеримент мав на меті перевірити вплив застосування комбінованих спортивних ігор на фізичну підготовленість студентів I та II курсів.

Інструментарієм перевірки ефективності застосування комбінованих спортивних ігор

слугували орієнтовні навчальні нормативи та тести, які затверджені чинною навчальною програмою з фізичної Досліджено динаміку змін таких фізичних якостей як: швидкість та швидкісно-силові якості, гнучкість та спритність. Вплив поєднання комбінованих спортивних ігор на розвиток швидкості здійснено за допомогою навчального нормативу – біг 60 м.; швидкісно-силові якості оцінено за допомогою тестової вправи – стрибок у довжину з місця; гнучкість перевірено за допомогою тестової вправи – нахил уперед з положення сидячи та спритність – за допомогою тестової вправи «човниковий біг 4x9 м».

Педагогічний експеримент містив констатувальну та формувальну частини. В констатувальному експерименті визначено вихідний рівень фізичної підготовленості студентів I та II курсів до запровадження комбінованих спортивних ігор.

Формувальна частина передбачала дослідження динаміки змін у показниках фізичної підготовленості студентів I та II курсів упродовж навчального року під впливом засобів комбінованих спортивних ігор.

До педагогічного експерименту залучено 42 студента I курсу основної медичної групи. З них 21 юнак та 21 дівчина та 41 студент II курсу, з них: 20 юнаків та 21 дівчина. Під час експерименту до змісту кожного заняття були включені комбіновані спортивні ігри: волейбол-теніс (фістбол), корфбол-футбол, гандбол-футбол. Загалом до педагогічного експерименту залучено 83 студенти.

Результати дослідження оброблено з допомогою методів математичної статистики, що забезпечують кількісний та якісний аналіз. Застосовано метод варіаційної статистики для середніх величин. Методи математичної статистики використовувались для визначення таких показників, як середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, похибка середнього арифметичного та коефіцієнт варіації. При порівнянні середніх величин використано коефіцієнт t-критерію Стюдента для визначення достовірності порівнюваних даних студентів упродовж навчального року окремо для I та окремо для II курсів. Значення коефіцієнта достовірності відмінностей приймалося менше ніж 0,05 ($p < 0,05$). Окрім цього, визначено зростання показників

фізичної підготовленості студентів упродовж педагогічного експерименту та встановлено відсоткове значення поліпшення результатів фізичної підготовленості студентів.

Результати опитування студентів I-II курсів дають засвідчують позитивний вплив фізичної культури на розвиток фізичних якостей, які необхідні в опануванні майбутньою професією (68,4% – юнаки та 84,0% – дівчата). Про важливість розвитку усіх фізичних якостей у студентському віці стверджують 72,0% – юнаків та 58,0% – дівчат. Однак, 53,2 % юнаків та 76,3 % дівчат зазначили, що мають задовільний рівень фізичної підготовленості, що підтверджує наше припущення щодо потреби удосконалення фізичного виховання студентської молоді шляхом упровадження інноваційних підходів, а саме комбінованих спортивних ігор.

На думку респондентів основне завдання фізичного виховання в закладах вищої освіти – зміцнення здоров'я (60,0% – юнаки та 72,0% – дівчата), що і є основним мотивом займатися фізичними вправами. Встановлено, що в юнаків найвищий інтерес викликають спортивні ігри. Це волейбол, кофбол, гандбол та футбол. Про це стверджують 58,8% опитаних юнаків. Волейболом хочуть займатися 33,7%, корфболом – 49,4%, гандболом 44,1% та футболом – 68,7% юнаків.

Запровадження спортивних ігор у фізичне виховання дівчат підтримують 53,2% респонденток. Волейболом прагнуть займатися 56,0%, футболом 24,0%, корфболом 38,5%, гандболом 22,4% дівчат. Результати опитування спонукали нас запровадити у фізичне виховання студентів засоби спортивних ігор, які впливають на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, гнучкості та спритності. Вважаємо, що поєднавши засоби волейболу-тенісу (фістбол), корфболу-футболу, гандболу-футболу в одному навчальному занятті, ми зможемо підвищити інтерес до фізичного виховання студентів та поліпшити фізичну підготовленість.

Результати педагогічного експерименту показали, що при застосуванні комбінованих спортивних ігор упродовж заняття позитивно впливають на фізичну підготовленість юнаків I курсів. Так швидкісні якості юнаків I курсу статистично істотно поліпшилися на 3,95% з

9,87±0,13 до 9,48±0,16 (за $p<0,05$); швидкісно-силові – на 5,06% з 193,52±3,88 до 203,33±2,63 (за $p<0,01$); спритність – на 2,74% з 10,21±0,07 до 9,93±0,07 (за $p<0,001$). Варто зазначити, що

на розвиток гнучкості застосування комбінованих спортивних ігор позитивно не вплинуло. Статистично істотних змін не виявлено (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка розвитку фізичних якостей студентів I курсу (юнаки $n=21$)
упродовж педагогічного експерименту**

Фізичні якості	До експерименту	По завершенні експерименту	Приріст	%	t	p
Швидкісні (с)	9,87±0,13	9,48±0,16	0,39	3,95	2,856	$p<0,05$
Швидкісно-силові (см)	193,52±3,88	203,33±2,63	9,81	5,06	3,084	$p<0,01$
Гнучкість (см)	5,48±0,77	6,10±0,67	0,62	11,3	0,896	$p>0,05$
Спритність (с)	10,21±0,07	9,93±0,07	0,28	2,74	4,251	$p<0,001$

Щодо впливу комбінованих спортивних ігор на фізичну підготовленість дівчат I курсу, то ми не виявили статистично істотних змін у фізичній підготовленості. Упродовж навчального року достовірних змін у розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей,

гнучкості та спритності не встановлено. З цього, ми можемо зробити висновки, що для удосконалення фізичної підготовленості дівчат варто підбирати інші засоби фізичного виховання, можливо засоби фітнес технологій (табл.2).

Таблиця 2

**Динаміка розвитку фізичних якостей студентів I курсу (дівчата $n=21$)
упродовж педагогічного експерименту**

Фізичні якості	До експерименту	По завершенні експерименту	Приріст	%	t	p
Швидкісні (с)	10,78±0,17	10,65±0,17	0,13	1,21	0,083	$p>0,05$
Швидкісно-силові (см)	164,81±2,07	168,10±1,98	3,29	1,99	0,137	$p>0,05$
Гнучкість (см)	11,29±0,86	12,67±0,90	1,38	12,22	0,719	$p>0,05$
Спритність (с)	11,28±0,06	11,00±0,05	0,28	2,48	0,172	$p>0,05$

Щодо фізичної підготовленості юнаків другого курсу, то застосування упродовж академічних занять засобів комбінованих спортивних ігор виявилися ефективними для розвитку швидкісно-силових якостей та спритності. Так, під час виконання стрибка у довжину з місця статистично істотно поліпшилися показники швидкісно-силових

якостей на 6,56% з 188,40±4,65 см до 200,75±3,45 см (за $p<0,05$). При виконанні човникового бігу ми встановили статистично істотні зміни у розвитку спритності. Зростання відбулося на рівні 4,67% з 10,50±0,13 с до 10,01±0,09 с (за $p<0,01$) (табл. 3).

Таблиця 3

**Динаміка розвитку фізичних якостей студентів II курсу (юнаки $n=20$)
упродовж педагогічного експерименту**

Фізичні якості	До експерименту	По завершенні експерименту	Приріст	%	t	p
Швидкісні (с)	9,82±0,15	9,53±0,15	0,29	2,95	1,459	$p>0,05$
Швидкісно-силові (см)	188,40±4,65	200,75±3,45	12,35	6,56	2,408	$p<0,05$
Гнучкість (см)	10,20±1,10	11,70±0,97	1,5	14,7	1,137	$p>0,05$
Спритність (с)	10,50±0,13	10,01±0,09	0,49	4,67	3,489	$p<0,01$

Як видно з табл.3 статистично істотних змін у розвитку швидкісних якостей (біг 60 м) та гнучкості (нахил уперед з положення сидячи) не встановлено.

У дівчат другого курсу встановлено статистично істотні зміни у показниках гнучкості та спритності під час застосування

комбінованих спортивних ігор. Так, під час виконання тестової вправи нахил уперед з положення сидячи показники гнучкості поліпшилися на 33,7% з 9,19±0,60 см до 12,29±0,77 см (за $p<0,01$), а під час виконання човникового бігу виявлено зростання

показників на 3,21% з 11,21±0,10 с до 10,85±0,09 с (за $p < 0,01$) (табл. 4).

Таблиця 4

**Динаміка розвитку фізичних якостей студентів II курсу (дівчата $n=21$)
упродовж педагогічного експерименту**

Фізичні якості	До експерименту	По завершенні експерименту	Приріст	%	t	p
Швидкісні (с)	10,67±0,11	10,45±0,11	0,22	2,06	1,569	$p > 0,05$
Швидкісно-силові (см)	164,67±2,41	171,10±2,53	6,43	3,9	1,985	$p > 0,05$
Гнучкість (см)	9,19±0,60	12,29±0,77	3,1	33,7	3,380	$p < 0,01$
Спритність (с)	11,21±0,10	10,85±0,09	0,36	3,21	3,000	$p < 0,01$

Проте, слід зазначити, що розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей дівчат другого курсу не зазнав статистично істотних змін. Спостерігалось поліпшення швидкісних здібностей під час виконання бігу на 60 м на 2,06% та швидкісно-силових здібностей під час виконання стрибка у довжину з місця на 3,9%, однак зростання не носило статистично істотного характеру. Зміни відбулися за $p > 0,05$.

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Таким чином, проведе дослідження дає можливість констатувати, що:

1. Найвищий інтерес серед студентів I-II курсів викликають спортивні ігри: 58,8% юнаків та 53,2% дівчат. Серед юнаків волейболом хочуть займатися 33,7%, корфболом – 49,4%, гандболом 44,1% та футболом – 68,7% юнаків. Серед дівчат встановлено, що волейболом прагнуть займатися 56,0%, футболом 24,0%,

корфболом 38,5%, гандболом 22,4% респонденток.

2. Встановлено, що упровадження комбінованих спортивних ігор, таких як: волейбол-теніс (фістбол), корфбол-футбол, гандбол-футбол у більшій ступені позитивно впливає на розвиток фізичних якостей юнаків, ніж дівчат. Однак, варто зазначити, що засоби комбінованих спортивних ігор мало ефективні для розвитку гнучкості юнаків, як для першого так і для другого курсу.

3. Достовірне поліпшення показників фізичної підготовленості виявлено в юнаків I курсу: швидкісних якостей на 3,95%; швидкісно-силових – 5,06%; спритності – 0,28%; II курсу: швидкісно-силових якостей – 12,35%; спритності – 0,49%. У дівчат достовірне зростання показників виявлено лише на II курсі: гнучкості на 3,1%; спритності – 0,36%.

Отже, подальші наші наукові дослідження будуть спрямовані розроблення методичних рекомендацій з фізичного виховання для викладачів закладів вищої освіти щодо використання комбінованих спортивних ігор у фізичному вихованні.

Література

1. Бабаджанян В.В., Семаль Н.В., Беседа Н.А., Форіонов В.М., Курій О.В. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. *Наука і техніка сьогодні. Серія: Педагогіка, право, економіка, фізико-математичні науки, техніка*. 2023. № 2(16). С. 167–176. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2\(16\)-167-176](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176).
2. Брезденюк О. Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського. *Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах : матеріали круглого столу, Вінниця, 26 січня 2023 року*. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ. 2023. № 5. С. 7–9.
3. Біленко Д.О. Підтримання необхідного обсягу рухової активності студентів в дистанційному режимі навчання. *Мат. Регіональної наук. інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»*: зб. наук. пр. ДНУ. Дніпро. 2022. С. 21–24.
4. Бондар Л.В., Подмарьова І.А., Яковенко Ю.О. Особливості організації процесу фізичного виховання студентської молоді. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 23 (1). С. 73–76.
5. Гавришко С.Г., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 8(168). С. 29–32. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).05).

6. Гордієнко О. І., Мовчан В. П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. Переяслав. 2022. № 10. С. 162–169. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.21>.
7. Дорохова О. В. Фізичне виховання студентської молоді у процесі занять волейболом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 3 К (97). С. 182–184.
8. Дорохова О. В., Березовський В.А. Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 3К(110). С. 181–184.
9. Дудченко С. Організація дистанційного навчання з дисципліни «фізична культура» студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Мат. Регіональної наук. інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: зб. наук. пр. ДНУ. Дніпро. 2022. С. 53–58.*
10. Єфременко В.М., Сироватко З.В. Сучасний стан фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах пандемії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 3 К (131). С. 141–144. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3K\(131\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3K(131).34)
11. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. № 5(2). С. 98–103.
12. Мозолев О. М. Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific collection «Interconf»*. 2022. № 118. С. 339–344.
13. Томащук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти усучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього: зб. статей (26 грудня 2017 р. - 10 січня 2018 р.)*. 2018. С. 64.
14. Цибулько Л., Глоба Г. Особливості дистанційного навчання студентів факультету фізичного виховання в умовах карантину. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 6 (344). Ч. II. С. 84–97.
15. Череповська О.А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 4(134). С. 116 – 120. DOI [10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4\(134\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).29).
16. Athaya H., Dewantara J., Husein M., Taiar R., Malek N. F. A., Shukla, M. Analysis of physical fitness in students: a comparative study based on social status. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*. 2023. Vol. 1. N 3. pp. 71–78. <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i3.66542>.
17. Cocca, A., Verdugo, F. E., Cuenca, L. T. R., Cocca, M. Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>.
18. Eastham S.L. Physical Fitness Test Administration Practices and Students' Cognitive Understanding of Physical Fitness. *The Physical Educator*. 2018. Vol. 75. pp. 374–393. <https://doi.org/10.18666/TPE-2018-V75-I3-7933>.
19. Leuciuc Florin Valentin. Effect of a One-Semester Conditioning Activities on Physical Fitness of the Students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2019. Vol. 19. № 4. pp. 136–146.
20. Redondo-Flórez L, Ramos-Campo DJ, Clemente-Suárez VJ. Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 22. P. 14750. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214750>
21. Wang JunLi. The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students. *Journal of American College Health*. 2019. Vol. 67. № 6. pp. 602–609. DOI: [10.1080/07448481.2018.1515747](https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515747).
22. Waseem Raja Malik, Dr. C. Saravana Gandhi. The physical fitness among college students: an overview of region and age wise difference. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology*. 2020. Vol. 17. № 9. pp. 1444–1455. Retrieved from <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/3767>

References

1. Babadzhanyan V.V., Semal N.V., Beseda N.A., Forionov V.M., Kuriy O.V. Current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine. *Science and Technology Today. Series: Pedagogy, Law, Economics, Physical and Mathematical Sciences, Technology*. 2023. No 2(16), pp. 167–176. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2\(16\)-167-176](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176). (In Ukrainian).
2. Brezdenyuk O. Features of teaching the discipline "Physical Education" at Vinnytsia State Pedagogical University named after M. Kotsiubynskyi. *Features of teaching the discipline Physical Education in modern conditions: round table materials, Vinnytsia, January 26, 2023. Vinnytsia State Pedagogical University named after M. Kotsiubynskyi*. Vinnytsia: VDPU. 2023. No 5. Pp. 7–9. (In Ukrainian).
3. Bilenko D.O. Maintaining the necessary volume of physical activity for students in distance learning mode. *Materials of the Regional Scientific Internet Conference "Current Issues of Physical Education and Sports in Modern Conditions": Collection of scientific works of DNU*. Dnipro. 2022. pp. 21–24. (In Ukrainian).
4. Bondar L.V., Podmaryova I.A., Yakovenko Yu.O. Features of organizing the process of physical education for students. *Innovative Pedagogy*. 2020. No 23(1). pp. 73–76. (In Ukrainian).
5. Havryshko S.G., Hvozdetzka S.V., Prykhodko I.M. Modern system of physical education in higher education institutions. *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and Pedagogical*

- Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2023. No 8(168). pp. 29–32. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).05). (In Ukrainian).
6. Hordiienko O.I., Movchan V.P. Ways to improve students' physical activity in conditions of distance learning. *Rehabilitation and Physical Education-Recreation Aspects of Human Development*. 2022. No 10. pp.162–169. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.21>. (In Ukrainian).
7. Dorokhova O.V. Physical education of students in the process of playing volleyball. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2018. No 3K(97). pp.182–184. (In Ukrainian).
8. Dorokhova O.V., Berezovskiy V.A. Sports games – an effective form of physical education for students. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2019. No 3K(110). pp.181–184. (In Ukrainian).
9. Dudchenko S. Organization of distance learning in the discipline "physical culture" for higher education students in conditions of martial law. *Materials of the Regional Scientific Internet Conference "Current Issues of Physical Education and Sports in Modern Conditions": Collection of scientific works of DNU*. Dnipro. 2022. pp. 53–58.
10. Yefremenko V.M., Sirovatko Z.V. Current state of physical education in higher education institutions during the pandemic. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2021. No 3K(131). pp. 141–144. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K\(131\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).34). (In Ukrainian).
11. Kryvensova I.V., Klymenchenko V.G., Ivanov O.V. Distance education in physical education during quarantine. *Physical Rehabilitation and Recreational-Health Technologies*. 2020. No 5(2). pp.98–103. (In Ukrainian).
12. Mozolev O.M. Physical education of students during the implementation of distance and blended learning. *Scientific Collection "Interconf"*. 2022. No 118. pp. 339–344. (In Ukrainian).
13. Tomaschuk O.H., Senko V.I. Organization of physical education for students of higher education institutions in modern conditions. *Scientific Thought of the Present and Future: Collection of Articles (December 26, 2017 - January 10, 2018)*. 2018. P. 64. (In Ukrainian).
14. Tsybulko L., Globa H. Features of distance learning for students of the Faculty of Physical Education during quarantine. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv*. 2021. No 6(344). Part II. pp. 84–97. (In Ukrainian).
15. Cherepovska O.A. Physical education in the conditions of distance learning. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2021. No 4(134). pp. 116–120. DOI [10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).29). (In Ukrainian).
16. Athaya H., Dewantara J., Husein M., Taiar R., Malek N. F. A., Shukla, M. Analysis of physical fitness in students: a comparative study based on social status. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*. 2023. Vol. 1. N 3. pp. 71–78. DOI <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i3.66542>.
17. Cocca, A., Verdugo, F. E., Cuenca, L. T. R., Cocca, M. Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. DOI <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>.
18. Eastham S.L. Physical Fitness Test Administration Practices and Students' Cognitive Understanding of Physical Fitness. *The Physical Educator*. 2018. Vol. 75. pp. 374–393. DOI <https://doi.org/10.18666/TPE-2018-V75-I3-7933>.
19. Leuciuc Florin Valentin. Effect of a One-Semester Conditioning Activities on Physical Fitness of the Students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2019. Vol. 19. № 4. pp. 136–146.
20. Redondo-Flórez L, Ramos-Campo DJ, Clemente-Suárez VJ. Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 22. P. 14750. DOI <https://doi.org/10.3390/ijerph192214750>
21. Wang JunLi. The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students. *Journal of American College Health*. 2019. Vol. 67. № 6. pp. 602–609. DOI: [10.1080/07448481.2018.1515747](https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515747).
22. Waseem Raja Malik, Dr. C. Saravana Gandhi. The physical fitness among college students: an overview of region and age wise difference. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology*. 2020. Vol. 17. № 9. pp. 1444–1455. Retrieved from <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/3767>

Abstract**SOROKOLIT Nataliia, RYMAR Olha, SHEVTSIV Uliana****IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS THROUGH THE USE OF COMBINED SPORTS GAMES**

The article is dedicated to the search for effective ways to improve the physical fitness of students. The attitude of students towards the implementation of combined sports games during academic physical education classes as a means of developing physical qualities has been identified, and the monitoring of their development has been conducted. Based on a survey of 50 students from the main medical group (25 males and 25 females), a positive impact of physical exercises on the formation of professionally important physical qualities has been established (68.4% - males and 84.0% - females). The importance of developing all physical qualities in student age is emphasized by 72.0% of males and 58.0% of females. However, 53.2% of males and 76.3% of females indicated that they have a satisfactory level of physical fitness, confirming the need to improve physical education for students through the introduction of innovative approaches, namely combined sports games.

A pedagogical experiment involving 83 first and second-year students (42 first-year students, 21 males, and 21 females, and 41 second-year students, 20 males, and 21 females) was conducted to monitor physical fitness using combined sports games. Each session included games such as volleyball-tennis (fistball), korfball-football, handball-football, focusing on the development of speed, speed-strength qualities, flexibility, and agility. It was found that the highest interest among first and second-year students is in sports games, with 58.8% of males and 53.2% of females expressing interest. Among males, 33.7% want to engage in volleyball, 49.4% in korfball, 44.1% in handball, and 68.7% in football. Among females, 56.0% want to play volleyball, 24.0% football, 38.5% korfball, and 22.4% handball.

The introduction of combined sports games more positively influences the development of physical qualities in males than females. However, it is worth noting that the means of combined sports games were less effective for the flexibility development of males, both in the first and second years. Significant improvements in physical fitness indicators were observed in first-year males: speed qualities by 3.95%, speed-strength by 5.06%, agility by 0.28%; and second-year males: speed-strength qualities by 12.35%, agility by 0.49%. For females, a significant increase in indicators was found only in the second year: flexibility by 3.1%, agility by 0.36%.

Keywords: *students, physical education, physical qualities, combined sports games.*

Стаття надійшла до редакції 11.01.2024 р.