УДК 796.011.3:378.4:63

БАКІКО Ігор
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0002-8835-8781
e-mail: bakiko_ihor@ukr.net
КОВАЛЬЧУК Володимир
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0001-5888-7458
e-mail: v.kovalchuk@lntu.edu.ua
ДМИТРУК Віталій
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0003-1899-7681
e-mail: dvs099775@gmail.com

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

Важливість вивчення комплексної оцінки здоров'я здобувачів-спортсменів обумовлена сучасними проблемами у галузі фізичного виховання та охорони здоров'я. В умовах інтенсивного навчального навантаження, стресів та нерегулярної рухової активності, проблема підтримання здоров'я здобувачів є дуже актуальною. Спорт, як важлива складова фізичної культури, може значно поліпшити функціональний стан людини, підвищити фізичну підготовленість і зміцнити імунну систему. Проте, для оцінки реального впливу фізичних навантажень на здоров'я людини, необхідна комплексна діагностика, яка передбачає психофізичні, фізіологічні та соціальні аспекти.

Оцінка фізичного стану здобувачів закладів вищої освіти, які активно займаються спортом, дозволяє не тільки оцінити рівень їхньої фізичної підготовленості, а й визначити вплив різних видів спортивної діяльності на загальний стан здоров'я. Оскільки традиційні методи оцінки здоров'я не завжди можуть відобразити повну картину, розробка нових, комплексних підходів є необхідною для науково обґрунтованого моніторингу стану здоров'я здобувачів.

Таким чином, оцінка фізичного стану здобувачів, які займаються різними видами спорту, допомагає визначити найбільш ефективні види рухової активності для підтримки здоров'я.

Ключові слова: *здобувач, фізичний стан, здоров'я, волейбол, легка атлетика.*

https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).115

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

Важливість вивчення комплексної оцінки здоров'я здобувачів-спортсменів обумовлена сучасними проблемами у галузі фізичного виховання та охорони здоров'я. В умовах інтенсивного навчального навантаження, стресів та нерегулярної рухової активності, проблема підтримання здоров'я здобувачів є дуже актуальною [10]. Спорт, як важлива складова фізичної культури, може значно поліпшити функціональний стан людини, підвищити фізичну підготовленість і зміцнити імунну систему. Проте, для оцінки реального впливу фізичних навантажень на здоров'я людини, необхідна комплексна діагностика, яка передбачає психофізичні, фізіологічні та соціальні аспекти [2].

Оцінка фізичного стану здобувачів закладів вищої освіти (далі – ЗВО), які активно займаються спортом, дозволяє не тільки оцінити рівень їхньої фізичної підготовленості, а й визначити вплив різних видів спортивної діяльності на загальний стан здоров'я. Оскільки традиційні методи оцінки здоров'я не завжди можуть відобразити повну картину, розробка нових, комплексних підходів є необхідною для науково обґрунтованого моніторингу стану здоров'я здобувачів [1].

Таким чином, наукове дослідження у даній галузі має не аби яке значення для розвитку системи фізичного виховання, для формування здорового способу життя серед

молоді і створення ефективних методик профілактики та корекції захворювань.

2. АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

За даними Міністерства охорони здоров'я України серед здобувачів закладів загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО) прослідковується наступна тенденція: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму – у 45 %, відхилення серцево-судинної системи – у 30 %, нервово-психічні розлади – у 27 %, захворювання органів травлення – у 20 %, захворювання ендокринної системи – у 15 %. А за даними Міністерства освіти і науки 40 % здобувачів ЗЗСО мають низький рівень фізичного здоров'я, 35 % – нижче за середній, 15 % – середній, 9 % – вище середнього і тільки 1 % – високий рівень фізичного здоров'я. Відхилення у стані здоров'я мають майже 90 % здобувачів ЗВО, а понад 50 % з них – незадовільну фізичну підготовленість.

Під час навчання у виші на здобувачів діє комплекс факторів, які негативно впливають на стан їх психічного, фізичного й репродуктивного здоров'я. Напружена та тривала розумова діяльність здобувачів у поєднанні з гіподинамією зумовлюють формування специфічного морфо-функціонального стану організму, що характеризується зниженням рівня активності функціональних систем організму, а також рівнів фізичного розвитку й фізичної працездатності.

Вивчаючи стан здоров'я здобувачів низка авторів наголошує на проблемі погіршення їхнього фізичного стану [3, 4]. Науковці визначають фізичний стан як відповідність показників життєдіяльності організму нормативам із урахуванням віку та статі, це можливість органів, тканин, систем організму максимально підвищити свою функцію в порівнянні зі станом спокою. Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих факторів оточуючого середовища [9].

Водночас, в умовах воєнного стану в нашій країні, існує гостра соціальна потреба у здоровому підростаючому поколінні. Сучасна освіта не сприяє подоланню даної проблеми, а навпаки, стає все більш небезпечною для здоров'я її учасників. Згідно з дослідженнями багатьох сучасних науковців [5, 7], важливим фактором ризику для здоров'я дітей та молоді стала освіта з її навчальними перенавантаженнями, психічною перенапругою та гіподинамією.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Формулювання цілей статті – визначити показники фізичного стану здобувачів ЛНТУ за методикою Є.А. Пирогової.

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

Фізичний стан, за визначенням Міжнародного комітету по стандартизації тестів, характеризує особистість людини, стан її здоров'я, статури тіла, конституцію, функціональні можливості організму фізичну працездатність підготовленість. Розвиток організму людини відбувається гетерохронно і характеризується варіативністю індивідуальних значень різних показників фізичного стану людей одного і того ж паспортного віку [8].

Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю здобувачів [6]. За визначенням М.Ю. Бутиріна [2], фізичний стан здобувачів ЗВО включає наступні показники:

1) здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми та ступеня стійкості організму до несприятливих зовнішніх факторів;

2) будову тіла;

3) стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень розвитку фізичних якостей.

На думку А.В. Чередніченка та І.Д. Руденка, фізичний стан – це певний рівень набутих людиною рухових властивостей і форм тіла, що визначається ступенем розвитку фізичних здібностей, антропометричними даними і станом здоров'я [9].

А.О. Денисенко, фізичний стан порівнює з рівнем розвитку аеробних можливостей

людини, що служить кількісною мірою оцінки здоров'я [3].

Таким чином, ми вважаємо, що проблема визначення рівня фізичного стану здобувачів ЗВО є актуальною і такою, що потребує подальшого наукового дослідження.

Наукове дослідження було проведено на кафедрі фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ. В експерименті прийняли участь 60 здобувачів чоловічої статті. Вік досліджуваних складав 17--21 років. Згідно із поставленими завданнями їх було поділено на три групи: 1 група – здобувачі, які не займаються спортом, але відвідують заняття з фізичного виховання протягом навчального року (20 осіб); 2 група – здобувачі, які займаються в секції з волейболу (20 осіб); 3 група – здобувачі, які займаються в секції з легкої атлетики (20 осіб).

Під час експерименту всі юнаки відносились до основної медичної групи. Наші дослідження проводили у період з 11:00 до 13:00 години. На експериментальну частину дослідження ми витрачали 20-30 хвилин за одне обстеження. Експеримент був побудований за такою ж самою схемою для кожного обстежуваного:

– ознайомлювали з методиками дослідження;

– проводили антропометричні заміри;

– здійснювали виміри артеріального тиску;

– вимірювали частоту серцевих скорочень;

– отримані дані заносили у електронні таблиці для подальшого розрахунку показників.

Для моніторингу фізичного стану існує багато методів, більшість з яких є складними або не завжди доступними для кожного. Постає завдання пошуку найоптимальніших методів аналізу показників фізичного стану.

Нами було проаналізовано методики оцінки фізичного стану здобувачів з метою знайти найоптимальніший за такими показниками: необхідне обладнання, тривалість оцінки та недоліки. В ході аналізу було з'ясовано, що такою методикою оцінки фізичного стану є методика Є.А. Пирогової.

У методиці Є.А. Пирогової у якості вихідних даних використовуються наступні величини: вік, маса тіла, зріст, частота серцевих скорочень (після 5-хвилинного відпочинку в положенні сидячи) і артеріального тиску. Розрахунок рівня фізичного стану (РФС) рахується за формулою:

$$ІФС = Wмакс / (350 – 2,6 \times вік + 0,21 \times довжина\ тіла),$$

де: $Wмакс = 700 – 3 \times ЧСС – 2,5 \times АТс – 2,7 \times вік + 0,28 \times маса\ тіла$;

Wмакс – максимальна потужність, Вт;

ЧСС – частота серцевих скорочень за 1 хв;

АТ – середній артеріальний тиск, що визначають за формулою:

$$АТ = (АТсист. – АТдиаст.) / 3 + АТдиаст.$$

Методика Є.А. Пирогової є зручним, ефективним і доступним інструментом для оцінки рівня фізичного стану здобувачів. Вона дозволяє проводити комплексний аналіз фізіологічного стану, формувати рекомендації щодо покращення здоров'я та підвищувати рівень фізичної культури серед молоді.

Під час аналізу рівня фізичного стану у трьох групах обстежуваних (рис. 1–3) було виявлено різне відсоткове співвідношення значень рівня фізичного здоров'я. На рис. 1 видно, що більшість здобувачів, які не займаються спортом, мають середній рівень фізичного здоров'я (12 осіб). Вищий за середній рівень мають 3 юнака, нижчий за середній – 3 чоловіка, і низький рівень – 2 здобувача. Це свідчить про те, що відсутність регулярних фізичних навантажень може призводити до зниження рівня фізичного здоров'я, що підтверджується літературними джерелами [3, 8], які вказують на важливість фізичних навантажень для підтримки здоров'я.

У другій групі (рис. 2) більшість юнаків мають середній рівень фізичного здоров'я (7 осіб), але також значна кількість здобувачів мають нижчий за середній рівень (9 осіб). Вищий за середній рівень мають 4 молодих людей. Це може бути пов'язано з тим, що волейбол є інтенсивним видом спорту, який вимагає високих фізичних навантажень, але не всі здобувачі можуть підтримувати оптимальний рівень фізичної підготовки. Літературні джерела підтверджують [4, 6], що інтенсивні фізичні навантаження можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на фізичне здоров'я залежно від індивідуальних

особливостей та рівня фізичної підготовленості.

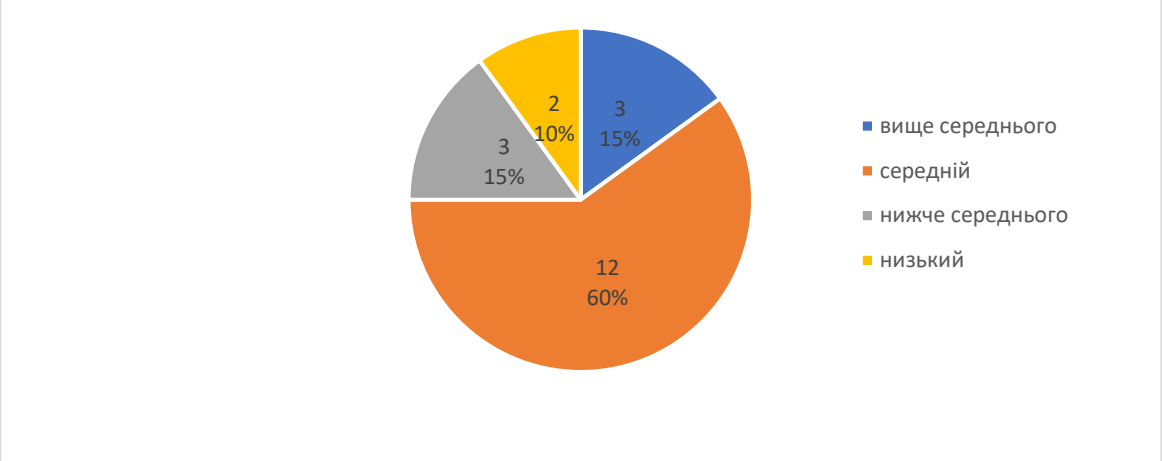

Рис. 1. Кількісний та відсотковий розподіл значень рівня фізичного здоров'я, у групі юнаків, які не займаються спортом, %

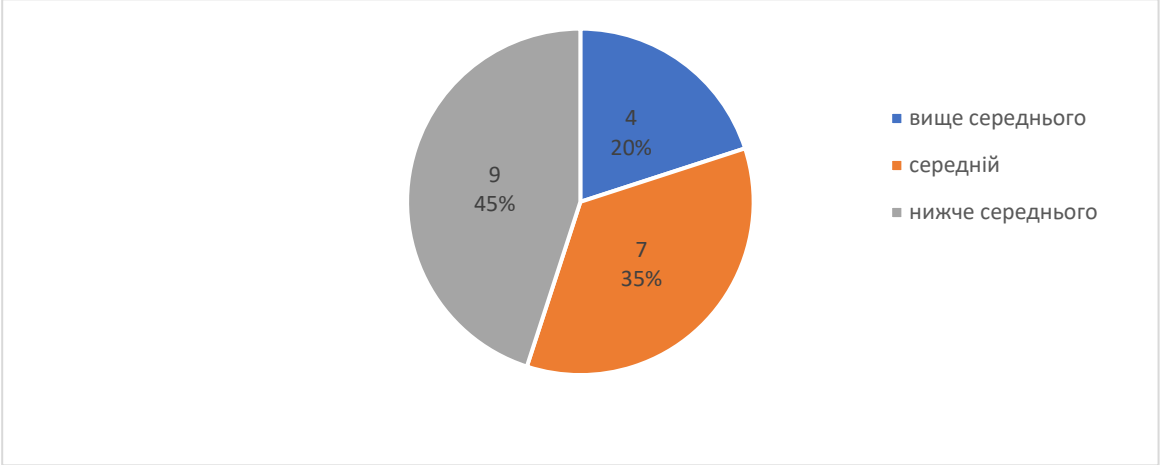

Рис. 2. Кількісний та відсотковий розподіл значень рівня фізичного здоров'я, у групі здобувачів, які займаються волейболом, %

З рис. 3 видно, що більшість юнаків, які займаються в секції з легкої атлетики, мають вищий за середній рівень фізичного здоров'я (7 осіб) або середній рівень (7 осіб). Лише 2 легкоатлета мають нижчий за середній рівень і 4 юнака мають високий рівень фізичного здоров'я. Це свідчить про те, що регулярні заняття легкою атлетикою сприяють покращенню фізичного здоров'я, що підтверджується науковими дослідженнями [5, 7], які вказують на позитивний вплив аеробних вправ на серцево-судинну систему та загальний фізичний стан.

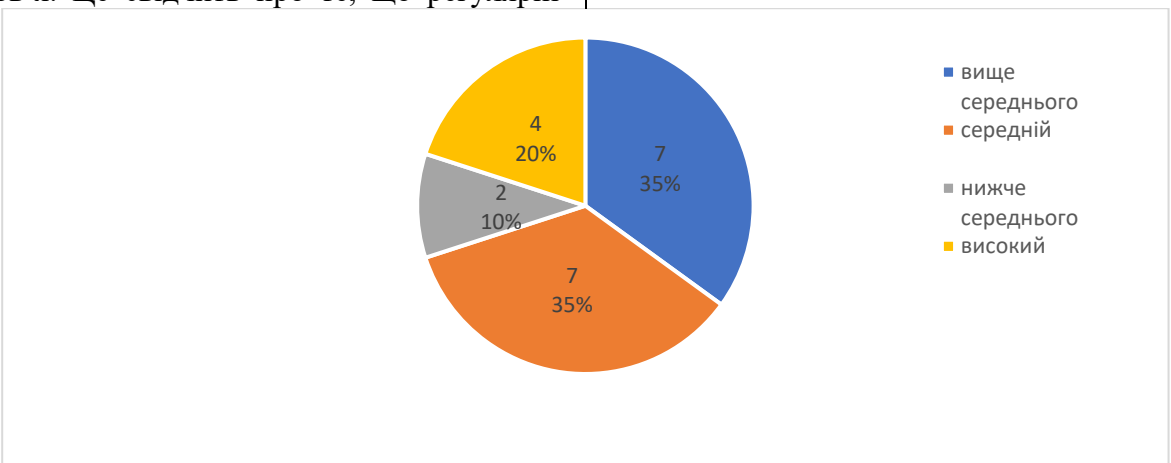

Рис. 3. Кількісний та відсотковий розподіл значень рівня фізичного здоров'я, у групі здобувачів, які займаються легкою атлетикою, %

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Таким чином, аналіз отриманих результатів вказує на те, що регулярні фізичні навантаження, особливо заняття легкою атлетикою, сприяють покращенню рівня фізичного здоров'я здобувачів. Відсутність фізичної активності, або недостатній рівень підготовки можуть призводити до зниження фізичного здоров'я.

Отже, дослідження рівня фізичного здоров'я у юнаків різних груп обумовлена кількома важливими аспектами. Насамперед, студентський вік є критичним періодом для формування здорових звичок, які впливатимуть на здоров'я протягом усього життя. Вивчення фізичного стану здобувачів дозволяє виявити потенційні проблеми на ранніх етапах і розробити ефективні стратегії для їх вирішення.

Крім того, сучасний спосіб життя часто характеризується низьким рівнем фізичної активності, що може призводити до розвитку різних серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабет. Дослідження фізичного здоров'я молоді, які займаються різними видами спорту, дозволяє оцінити вплив фізичної активності на здоров'я і підкреслити важливість регулярних тренувань.

Також, порівняння фізичного стану здобувачів, які займаються різними видами спорту, допомагає визначити найбільш ефективні види рухової активності для підтримки здоров'я. Наприклад, результати дослідження показують, що юнаки, які займаються легкою атлетикою, мають кращі показники фізичного здоров'я порівняно з тими, хто не займається спортом, або займається волейболом. Це може бути корисним для розробки рекомендацій щодо рухової активності для здобувачів ЗВО.

Окрім цього, дослідження фізичного здоров'я людей має важливе значення для освітніх установ, оскільки дозволяє оцінити ефективність програм фізичного виховання і внести необхідні корективи. Це сприяє створенню здорового освітнього середовища, яке підтримує фізичний розвиток здобувачів вишів.

Таким чином, дослідження рівня фізичного здоров'я у здобувачів різних груп є актуальним і важливим для формування здорового способу життя, профілактики захворювань, розробки ефективних програм фізичного виховання та підвищення загального рівня здоров'я молоді.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ будуть полягати у визначенні адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у здобувачів ЗВО, які займаються спортом.

Література

1. Благій О.Л., Ярмак О.М. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання : монографія. Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.

2. Бутирін М.Ю. Вплив занять фізичними вправами на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення :* зб. тез І Всеукр. наук.-практ. конф. (електр. вид.), 14 квітня 2023 року. Харків : Нац. аерокосм. ун-т імені М.Є. Жуковського «ХАІ», 2023. С. 23-25.

3. Денисенко А.О. Вплив дефіциту рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення :* зб. тез І Всеукр. наук.-практ. конф. (електр. вид.), 14 квітня 2023 року. Харків : Нац. аерокосм. ун-т імені М.Є. Жуковського «ХАІ», 2023. С. 48-50.

4. Зеніна І.В., Гаврилова Н.М., Кузьменко Н.В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Наук. час. нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47-50.

5. Малахова Ж.В. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. *Наук. час. нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. 2022. Вип. 2 (146) 22. С. 83-88.

6. Сироватко З.В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Наук. час. нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159-161.

7. Степанова І.В., Алфьоров О.А.. Коряка Є.О., Жорова О.Ю., Куслій В.М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Наук. час. нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163-167.

8. Цьось А., Бергєр Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. 2015. № 3 (31). С. 202-2010.

9. Чередніченко А.В., Руденко І.Д. Фізичний стан студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2019. С. 218-224.

10. Шашлов М.І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Наук. час. нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.

References

1. Blahii, O.L. & Yarmak, O.M. (2019). Skryninh fizychnoho stanu yunakiv 15–17 rokiv v protsesi fizychnoho vykhovannia [Physical condition screening of young men aged 15–17 in the process of physical education] : monograph. Bila Tserkva: BNAU, 2019. 162 p. [In Ukrainian].

2. Butyrin, M.Yu. (2023). Vplyv zaniat fizychnymy vpravamy na fizychnyi stan zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The impact of physical exercise on the physical condition of higher education students: a theoretical aspect]. *Current issues of physical education, sports, healthy lifestyle and quality of life of different segments of the population:* collection of theses of the I All-Ukrainian scientific-practical conference (electronic edition), April 14, 2023. Kharkiv: National Aerospace University named after M.E. Zhukovsky «KHAI». P. 23-25. [In Ukrainian].

3. Denysenko, A.O. (2023). Vplyv defitsytu rukhovoi aktyvnosti na fizychnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The impact of physical activity deficit on the physical condition of higher education students: a theoretical aspect]. *Current issues of physical education, sports, healthy lifestyle and quality of life of different segments of the population:* collection of theses of the I All-Ukrainian scientific-practical conference (electronic edition), April 14, 2023. Kharkiv: National Aerospace University named after M.E. Zhukovsky «KHAI». P. 48-50. [In Ukrainian].

4. Zenina, I.V., Gavrilova, N.M. & Kuzmenko, N.V. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na orhanizm studentiv [The effect of physical exercise on the body of students]. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*: collection of scientific works. Issue 1 (145) 22. Pp. 47-50. [In Ukrainian].

5. Malakhova, Zh.V. (2022). Rukhova aktyvnist i motyvatsiini priorytety studentskoi molodi [Physical activity and motivational priorities of student youth]. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*: collection of scientific works. Issue 2 (146) 22. Pp. 83-88. [In Ukrainian].

6. Syrovatko, Z.V. (2020). Pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti u studentiv na zaniattiakh z voleibolu [Increasing physical activity in students during volleyball classes]. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*: collection of scientific works. Issue 7 (127) 20. Pp. 159-161. [In Ukrainian].

7. Stepanova, I.V., Alferov, O.A., Koryaka, E.O., Zhorova, O.Yu. & Kusliy, V.M. (2020). Kharakterystyka rukhovoi aktyvnosti studentiv muzychnoho mystetstva [Characteristics of motor activity of music students]. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*: collection of scientific works. Issue 2 (122) 20. Pp. 163-167. [In Ukrainian].

8. Tsyos, A., Bergyer, Yu. & Sabirov, O. (2015). Riven fizychnoi aktyvnosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Physical activity level of students of higher educational institutions]. *Physical education, sports and health culture in modern society:* collection of scientific works. № 3 (31). P. 202-2010. [In Ukrainian].

9. Cherednichenko, A.V. & Rudenko, I.D. (2019). Fizychnyi stan studentskoi molodi [Physical condition of student youth]. *Current problems of physical education of different segments of the population.* Kharkiv: KhSAFK. Pp. 218-224. [In Ukrainian].

10. Shashlov, M.I. (2020). Rukhova aktyvnist studentskoi molodi yak zasib zmitsnennia zdorov'ia [Physical activity of student youth as a means of health promotion]. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*: collection of scientific works. Issue 10 (104) 18. Pp. 102-104. [In Ukrainian].

Abstract

BAKIKO Ihor, KOVALCHUK Volodymyr, DMYTRUK Vitalii
Lutsk National Technical University

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

The importance of studying the comprehensive assessment of the health of applicants-athletes is due to modern problems in the field of physical education and health care. In conditions of intensive training load, stress and irregular physical activity, the problem of maintaining the health of applicants is very relevant. Sport, as an important component of physical culture, can significantly improve the functional state of a person, increase physical fitness and strengthen the immune system. However, to assess the real impact of physical activity on human health, a comprehensive diagnosis is necessary, which includes psychophysical, physiological and social aspects.

Assessment of the physical condition of applicants of higher education institutions who are actively involved in sports allows not only to assess the level of their physical fitness, but also to determine the impact of various types of sports

activities on the general state of health. Since traditional methods of health assessment cannot always reflect the complete picture, the development of new, comprehensive approaches is necessary for scientifically based monitoring of the health status of applicants.

Thus, the analysis of the results indicates that regular physical activity, especially athletics, contributes to improving the level of physical health of applicants. Lack of physical activity or insufficient level of training can lead to a decrease in physical health.

Also, comparing the physical condition of applicants who are involved in different sports helps to determine the most effective types of physical activity for maintaining health. For example, the results of the study show that young men who are involved in athletics have better physical health indicators compared to those who do not engage in sports or play volleyball. This may be useful for developing recommendations on physical activity for applicants to higher education institutions.

Key words: *applicant, physical condition, health, volleyball, athletics.*

Стаття надійшла до редакції 11.02.2025 р.