

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

О. Ключ, М. Кузель, О. Скавронський, М. Гуска

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

кореспондент-автор – Ключ О.: alenakamp@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2020-16.27-31

Фізична підготовленість відіграє важливе значення в процесі забезпечення, збереження і покращення стану здоров'я та високій працездатності студентів, тому це питання й сьогодні є актуальним. Пропоноване дослідження ґрунтується на є даних експерименту, проведеного із студентами першого курсу чоловічої статі. *Мета дослідження.* Вивчити ставлення студентів до розвитку своїх фізичних якостей та встановити рівень їхньої обізнаності. *Методи дослідження.* Під час експерименту застосовано комплекс методів: аналіз, анкетне опитування, педагогічне спостереження, математичної статистики. До дослідження залучені 72 студенти закладу вищої освіти під час першого року їх навчання. *Результати.* Проведеним анкетуванням встановили, що студенти першого року навчання в закладі вищої освіти позитивно ставляться до необхідності підвищувати свою фізичну підготовленість і вважають її важливою 97 %. Виявили, що 83 % студентів оцінюють свій стан фізичного розвитку як середній, 6 % – як низький і 11 % – як високий. Щодо змісту фізичного виховання, то найбільш цікавими фізичними вправами, які виконують студенти в структурі фізичного виховання, є «спортивні ігри» – 50 %, «легкоатлетичні вправи» – 41,6 %, «рухливі ігри» – 31 %, «ритмічна гімнастика» – 11 %, «атлетична гімнастика» – 3 %. Встановили, що 92% студентів вважають, що під час практичних занять вони отримують достатньо уваги до розвитку фізичних якостей, проте не виявляють бажання брати участь у змаганнях, основна причина цього полягає у відсутності часу – 15 % та відсутності цікавості – 13 %. Виявили, що респонденти недостатньо орієнтуються в теоретико-методичних питаннях з фізичного виховання, що необхідні під час здійснення фізичної активності, а також відзначили, що викладачі надають достатньо інформації щодо техніки виконання рухових дій, але недостатньо інформують про розвиток у них фізичних якостей та їхні фізичні можливості. Одержану інформацію необхідно враховувати при формуванні мотивації студентів чоловічої статі до цілеспрямованого розвитку їхніх фізичних якостей.

Ключові слова: здоров'я, фізична активність, студенти, фізичні якості.

Klyus O., Kuzhel M., Guska M., Skavronsky O. Prerequisites for the formation of students' value attitudes to the development of physical preparation.

Abstract. Physical preparedness plays an important value in the process of providing of maintenance and improvement of health and to the high capacity of students that is why to this day it remains actual. This research is addition of data of conducted with the students of the first course of the masculine article. *Research aim:* to learn attitude and awareness of students toward development of the physical qualities. *Research methods.* During an experiment drew on the complex of methods, analysis, questionnaire questioning, pedagogical supervision, mathematical statistics. Investigated were 72 students of higher establishment of education during first year of their studies. *Results.* The questionnaire educed, the students of first year of studies in establishment of higher education were positive attitude toward a necessity to promote the physical preparedness and consider it important 97%. Educud that 83 % students are estimated by the physical development status as average, 6 % – as low, and 11 % – as high. In the content of physical education, is most interesting physical exercises that students like to execute in the structure of physical education there are «sport games» – 50 %, «track-and-field exercises» – 41,6 %, «movable games» – 31 %, «certain variety rhythmic gymnastics» – 11 %, «athletics gymnastics» – 2,7 %. They found that students believe that during practical training they receive enough attention to the development of physical qualities (92%), but are unwilling to participate in competitions, and the main reason is the lack of time – 15%, and lack of interest – 13 %. They also found that the respondents were not sufficiently oriented in the theoretical and methodological questions on physical education required in the case of physical activity, and also noted that the teachers provided sufficient information on the technique of performing motor actions, but not enough informed about the development of their physical qualities and their physical capabilities. The information obtained should be taken into account when forming the motivation of the boys to purposely develop their physical qualities.

Keywords: health, physical activity, students, physical qualities.

Вступ

У Законі України «Про вищу освіту» зазначено, що фізичне виховання є однією з основних складових освіти, що забезпечує високий рівень моральних та вольових якостей, що дає можливість бути працездатним та конкурентоспроможними на професійному ринку. У процесі розвитку держави в системі вищої освіти відбулись зміни – пріоритетною є потреба щодо розвитку розумової діяльності [16]. Проблема, що виникла з огляду на це, – недостатня мотивація в суспільстві щодо самостійних занять руховою активністю, адже зменшення рухової активності є одним із чинників, який впливає на здоров'я людей [6; 15]. Для виправлення такої тенденції на державному рівні була прийнята стратегія розвитку здоров'я студентської

молоді, що знайшло відображення в останніх законодавчо-нормативних документах [17; 18; 19]. Проте проблема із здоров'ям студентів і сьогодні є актуальною, адже аналіз щорічних тестувань з фізичної підготовленості засвідчив, що кількість студентів із середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості не зменшується, а навпаки зростає [12; 14; 16; 19]. Причину такого стану ми пов'язуємо з відсутністю належної відповідальності, покладеної на керівників усіх рівнів, за створення умов для формування здоров'я населення шляхом залучення його до здорового способу життя, а також створювання належних умов та можливостей самостійно оцінювати рівень своєї фізичної підготовленості [17]. Аналіз стану окресленої проблеми, а також проведені дослідження [1], дали

зможу встановити необхідність доповнення знань щодо інтересу студентів першого курсу до рівня своєї фізичної підготовленості та обізнаності зі своїм рівнем з метою формування в них ціннісного ставлення до нього.

Методи дослідження

Мета. Вивчити ставлення студентів до розвитку своїх фізичних якостей та встановити рівень їхньої обізнаності. Для досягнення поставленої мети під час нашого дослідження використовували комплекс методів дослідження. Загальнонаукові: аналіз, узагальнення, систематизацію, – застосовували під час вивчення літературних джерел. Із соціологічних методів використовували письмове опитування за розробленою анкетною, яка відповідає встановленим вимогам [16]. Опрацьовували одержані дані за допомогою адекватних методів математичної статистики та ліцензійного програмного забезпечення SPSS-версія 21. У дослідженні взяли участь 72 студенти (чоловічої статі), які навчалися у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка на першому курсі таких факультетів: педагогічного (n=10), історичного (n=25), фізико-математичного (n=25), корекційної та соціальної педагогіки і психології (n=12). Дослідження було організовано та реалізовано відповідно до Гельсінської декларації про етичні засади медичних досліджень за участі людей; протокол дослідження затверджено етичною комісією Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Дослідження проводилось на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Результати дослідження

Фізична підготовленість є важливою характеристикою стану здоров'я та інтегральним показником фізичної активності студентів [5; 6; 14; 16]. Визначаючи тему дослідження, ми керувалися міркуванням про те, що формування позитивного ставлення до фізичної підготовленості можна встановити, застосовувавши під час занять фізичною культурою інформативну характеристику індивідуальних можливостей фізичної підготовленості студентів. На підставі цього виявили потребу провести детальний аналіз педагогічного тестування, а саме визначити стан обізнаності та інтересу студентів щодо розвитку фізичних якостей [5].

У результаті нашого опитування встановили, що для хлопців важливим є значення свого рівня фізичної підготовленості. Підтвердженням цього є відповідь на поставлене запитання: «Чи важливий для вас рівень фізичної підготовленості?»: «так» відповіло – 97 % респондентів. Крім того, студенти, які обрали позитивну відповідь, змогли обґрунтувати її: «якщо маєш гарну фізичну підготовленість, то ти можеш відчувати себе сильним і захищеним», «щоб тримати себе у формі» – 18 %, «від фізичної підготовки залежить здоров'я

людей», «коли гарна фізична підготовка, то більше здоров'я», «це профілактика здоров'я», «спорт – це здоров'я», «рух – це життя» – 18 %. Не дали жодної відповіді «ні» – 0 % та «важко відповісти» – 3 %.

Для уточнення того, якою мірою студенти обізнані про свій рівень фізичної підготовки і на скільки вони його можуть оцінити, ми поставили запитання: «Як ви оцінюєте рівень своєї підготовленості?». Отримали такий результат: 83% студентів вважають рівень фізичної підготовленості таким, що відповідає середньому; 5,5 % вважають свій рівень низьким; лише 11 % – високим. Для виявлення причини підвищення фізичної підготовленості було поставлено контрольне запитання: «Для чого потрібно знати рівень своєї фізичної підготовленості?». Як наслідок, отримали такі результати: «для розвитку в подальшому своїх фізичних якостей» – 53 %, «для поліпшення в подальшому стану свого фізичного здоров'я» – 42 %, та – 60 % респондентів не змогли обґрунтувати свої відповіді. Всі інші зазначені причини були кількісно менші, зокрема: «для оволодіння життєво-важливими руховими діями» – 16,6 %, «всі вище зазначені причини» вказали – 13,3 % та «для одержання високої оцінки з фізичної культури» – 0 % не отримали жодної відповіді.

Для подальшого виявлення, а саме конкретизації обізнаності студентів щодо розвитку своїх фізичних якостей було поставлено запитання: «Які фізичні якості у вас розвинуті на високому рівні?». Ми отримали такі результати: 45 % вважають, що це загальна витривалість, 39 % – швидкісні, 36 % – м'язова сила, 33 % – швидкісна витривалість, 25 % – деякі види координації, 19,4 % – гнучкість, відповідь «жодна із зазначених якостей» – 0 %.

Уточнюючи інформацію щодо ефективного розвитку фізичних якостей, під час занять студентам було поставлено запитання: «Чи достатньо уваги під час занять з фізичного виховання приділяється розвитку фізичних якостей?». Унаслідок цього опитування отримали такий результат: «так» вважає – 92 %, для уточнення обраного результату студенти зазначили, що під час занять вони виконують «багато різноманітних вправ для поліпшення всіх фізичних якостей» – 16 %, «отримають хороший фізичний розвиток» – 8,3 %. Відповідь «ні» дали 8,3 % респондентів, проте вони не змогли її обґрунтувати.

Для виявлення інтересу до змісту фізичних вправ було поставлено запитання: «Які вправи вам подобається виконувати найбільше?». Отримано відповідь, що хлопцям подобається виконувати всі наведені вправи, а саме: «спортивні ігри» – 50 %, «легкоатлетичні вправи» – 41,6 %, «рухливі ігри» – 30,5 %, «певний різновид ритмічної гімнастики» – 11 %, «рухливі ігри» – 31 %, «атлетична гімнастика» – 3 %. Отриманий

результат вказує на високий інтерес до всіх зазначених вище фізичних вправ, окрім атлетичної гімнастики.

При цьому було встановлено, що лише 36 % виявляють інтерес і бажання брати участь у спортивних заходах, які проводяться в закладах вищої освіти. Причину такої відповіді студенти обґрунтували: їм подобається брати участь у таких заходах тому, що їм «подобається біг», «вважають це можливістю порівняти свої здібності» – 12,5 %, проте 64 % опитаних дали відповідь, що не беруть участі в змаганнях. Пояснили це тим, що «не мають бажання і це їх не цікавить» – 11 %, також вказали на інші причини: «не мають достатньо вільного часу» – 15 %, «мають низький рівень фізичної підготовленості та не відвідують ніяких секцій» – 4 %.

Для виявлення того, якою мірою студенти обізнані від викладача про стан своєї фізичної підготовленості, їм поставлено запитання: «Чи достатньо надають Вам інформацію про розвиток ваших фізичних якостей під час занять з фізичного виховання?». Отримано такі результати: 96 % дали ствердну відповідь, обґрунтували її лише 22 % респондентів так: «викладач нам допомагає та пояснює під час заняття». Негативну відповідь дали – 3 %, решта – 2 % опитаних не змогли визначитися з відповіддю та зазначили, що це залежить від заняття.

Для уточнення, чи мають інтерес студенти до отримання інформації про свій розвиток, було поставлено контрольне запитання: «Чи бажаєте Ви отримувати інформацію про рівень вашої фізичної підготовленості?». Отримали позитивну відповідь «так» – 72 %. Встановили, що основні причини такої відповіді різні, зокрема: у 10 % – цікавість та користь, 13 % респондентів бажають знати про свій рівень фізичний розвиток, щоб його удосконалювати, 4 % – вважають важливим для здоров'я. Негативну відповідь «ні» дали 28 % опитаних, причина такого результату – «не мають бажання отримувати інформацію та відсутність потреби, оскільки вони знають свій рівень і контролюють його самостійно» – 13 %.

Враховуючи позитивний вплив самостійних занять, а також для вивчення можливості застосовувати подану інформацію на предметних заняттях ми поставили студентам запитання: «Чи бажаєте Ви отримувати інформацію про те, як самостійно можна розвинути свої фізичні якості?». Одержали результат: більшість студентів хочуть отримувати цю інформацію – «так» відповіли 81 % респондентів. Вони обґрунтували свої відповіді: «важливо, щоб самостійно ефективно займатися», «хочу самостійно правильно виконувати вправи та розвивати фізичні якості» – 32,1 %, «це корисна інформація, щоб завжди підтримувати себе у формі» – 12 %. Відповіли «ні» – 17 %; студенти пояснили причину: «я можу отримувати цю інформацію із Інтернету, я вже отримую цю інформацію від свого тренера» – 4 %.

Дискусія

Фізична підготовленість студентів у закладах вищої освіти є актуальною проблемою сьогодення, оскільки пов'язана із зниженням цього показника та збільшенням кількості захворювань серед молоді [6; 12; 14].

На державному рівні для уникнення цієї проблеми, а саме для збереження та покращення здоров'я населення, розроблено і затверджено низку законодавчо-нормативних документів [17; 18; 19]. Проте ці законопроекти не завжди ефективні.

Провідні фахівці вважають, що неефективність законопроектів пов'язана із їх рекомендаційним характером, покладеним на виконання керівників закладів вищої освіти, де надається перевага у забезпеченні освітнього процесу лише пріоритетними дисциплінами, пов'язаними із майбутніми спеціальностями здобувачів вищої освіти, а фізична культура, на жаль, стає другорядною [4; 14; 15].

На думку дослідників, основною проблемою в цих умовах є саме відсутність належного виконання постанови із збільшення рухової активності студентів у закладах вищої освіти [14; 15; 19].

Інше твердження виявляє таку причину, як відсутність достатнього позитивного ставлення студентів до такої спрямованості в умовах існування фізичної культури, а також йдеться про необхідність формування потреби студентів до рухової активності, оскільки ефективність такої роботи повинна бути не примусовою, а добровільною і здійснюватися впродовж усього життя [3; 4; 10].

Чимало провідних фахівців зазначають, що ефективним способом формування мотивації до рухової активності є врахування під час проведення занять спеці фіки майбутньої професії [3; 5; 11; 12]. Потрібно також додатково виділити позитивний вплив оцінки фізичної підготовленості як інформативного показника стану здоров'я та фізичного розвитку, який може ефективно використовуватися як дієвий стимул до самостійних занять руховою активністю [4; 5; 11; 12].

Наше дослідження з вивчення ставлення студентів до фізичної підготовленості не підтвердило негативного ставлення студентів [2; 3], оскільки 97 % визначили його для себе важливим, обґрутовуючи свою відповідь необхідністю бути в добрій фізичній формі та мати можливість себе захистити. Проте 60 % респондентів, не залежно від позитивного ставлення у відповідях, не змогли його обґрунтувати.

Такі результати дають нам підстави для міркувань про недостатню обізнаність студентів у необхідності підтримувати себе на високому фізичному рівні.

Крім того, анкетним опитуванням ми підтвердили міркування авторів про недостатню обізнаність студентів в питаннях методики фізичного виховання,

а саме основних знань з методики розвитку фізичних якостей [7; 8; 9;13].

Підставою для такого твердження стали відповіді на анкетне опитування студентів: «Чи достатньо інформації надають викладачі під час розвитку фізичних якостей?». Відповіді були пов'язані з значним розумінням, що «так» – 92 %. Проте лише 22 % респондентів змогли обґрунтувати свою відповідь: «Викладач нам допомагає та пояснює під час заняття». На нашу думку, викладачі надають достатньо інформації щодо техніки виконання рухових дій, але недостатньо інформують про розвиток у студентів фізичних якостей та їхніх фізичних можливостей (ці знання студенти змогли б використати під час самостійних занять у подальшому житті), а також про необхідність створення і забезпечення достатньої кількості теоретико-методичних рекомендацій та інструкцій, електронної бази інформації, корисних інтернет ресурсів, які можна використовувати під час самостійної роботи.

Крім того, під час дослідження ми встановили, що більшість хлопців не мають бажання брати участь у спортивних заходах університету – близько 64 %, водночас вони мають позитивне ставлення та бажання отримувати інформацію про свої фізичні особливості й можливості розвитку фізичних якостей під час самостійної роботи.

Висновки

1. Студенти першого року навчання в закладах вищої освіти відзначаються позитивним ставленням до необхідності підвищувати свою фізичну підготовленість, значною мірою це пов'язано з необхідністю отримання вищої фізичної підготовки, прагненням відчути себе

«сильним, гарним і захищеним», а також «бути здоровим».

2. Самооцінка фізичної підготовленості засвідчує, що середній рівень у 83 %, низький – у 5,5 % та високий – лише в 11 % хлопців, їхніми пріоритетами в розвитку фізичних якостей є насамперед «загальна витривалість», «м'язова сила», «швидкісна витривалість», «деякі види координації», «гнучкість».

3. Найбільшими цікавими фізичними вправами, які подобається виконувати студентам у структурі фізичного виховання, є «спортивні ігри» – 50 %, «легкоатлетичні вправи» – 41,6 %, «рухливі ігри» – 30,5 %, «певний різновид ритмічна гімнастика» – 11 %, «рухливі ігри» – 31 %, «легкоатлетичні вправи» –31 %, «атлетична гімнастика» – 3 %.

4. Ми виявили недостатню обізнаність студентів з теоретико-методичних знань щодо розвитку фізичних якостей під час занять, а також з невеликою кількістю інформації від викладача про їхні індивідуальні особливості та можливості в аспекті фізичного розвитку.

5. З'ясували позитивне ставлення та бажання студентів отримувати таку інформацію з метою самовдосконалення.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення програми посилення мотивації студентів до фізичної активності у вільний від навчання час з урахуванням їхніх індивідуальних фізичних можливостей та перевірити на практиці їхню ефективність у вирішенні різних за змістом завдань

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Банах В. Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. № 15. С. 11–37.
Banach V.(2019), *Personifikovanyj pidchid do fizychnogo vychovannja studentskoj molodi* [Personalized approach to physical education of student youth]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskiy Ivan Ogiyenko National University. Physical Education, Sports and Human Health: Aksioma*, Kamyanets-Podilskiy, No 15. pp. 11–37. [in Ukraine].
2. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скавронський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. Вип. 13. С. 29–34.
Boychuk Y. Yedinak G. Galamandzuk L. Klyus O. Skavronskiy O. (2019), *Doslidzennya interesu studentok do rozvytku fizychnyh yakostey pedagogichnyimi zasobamy* [Research of students' interest in the development of physical qualities by pedagogical means]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskiy Ivan Ogiyenko National University. Physical Education, Sports and Human Health: Aksioma*, Kamyanets-Podilskiy, No 13. pp. 29–34. [in Ukraine].
DOI: 10.32626/2227-6246.2019-13.29-33 ISSN 2309-8082
3. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 1. С. 55–59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2015_1_12.
Grinkov V. M. (2015), *Stavlennya studentiv do fizychnogo vychovannja i zdorovogo sposobu zuttja ta ich samoocinka rivnja fizychnoi pidgotovlenosti* [Attitude of students to physical education and healthy lifestyle and their self-esteem of the level of physical fitness]. *Slobozanskiy naukovo-sportyvnyy visnyk*. pp.55–59. [in Ukraine].
4. Г. П. Грибан, В. П. Краснов, Ф. Г. Опанасюк. Комплексні дослідження модернізації системи фізичного виховання студентів у вищих освітніх закладах України. *Наук. часопис. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. 2019. № 5. С. 31–34. <http://ir.znau.edu.ua/handle/123456789/9656>
Gruban G.P. Krasnov V.P. Opanasyuk V.G. (2019) *Kompleksni doslidzhennya modernizaciyi sistemi fizychnogo viovannya studentiv u vishih osvithnih zakladah Ukrayini* [Comprehensive research on modernization of the system of physical education of students in higher educational establishments of Ukraine] *Nauk. chasopis. Ser. 15. Naukovo-pedagogichni problemi fizychnoyi kulturi (fizychna kultura i sport)*. *Nac. ped. un-t im. M. P. Dragomanova*, Kyiv. No 5. pp. 31–34. [in Ukraine].

5. Гостіщев В. М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: наук.-теорет. журнал. Харків: ХДАФК, 2010, № 1. С. 15–18.
Gostishev V.M. (2010), *Riven fizychnoi pidgotovlenosti yak chynnyk motyvatsii studentiv do fizychnoi aktyvnosti v umovach navchalnogo protsesu ta u vilnyy chas* [The level of physical fitness as a factor of students' motivation for physical activity in the educational process and in their free time]. *Slobozanskiy naukovo-sportivnyy visnik*. CHDAFK, Kharkiv.No 1. pp. 15–18. [in Ukraine].
6. Дух Т., Лесько О., Рачук Н., Ріпак М. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 34–39. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3050>
Dukh T., Lesjko O., Rachuk N., Ripak M. (2015), *Fizychna pidgotovlenistj jak adyn iz kryterijiv efektyvnosti fizychnogho vykhovannja studentiv vyshhykh navchalnykh zakladiv. za red. Jevghena Prystupy* [Physical preparedness as one of the criteria of the efficiency of physical education of students of higher educational institutions]. *Sportyvna nauka Ukrainy*, Vol. 2, pp. 34–39. [in Ukraine].
7. Єдинак Г. А., Мицкан Б. М., Завацька Л. Стан та деякі теоретичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної рухової активності оздоровчого спрямування. *Вісник Прикарпатського у-ту. Фізична культура*. 2012. Вип. 16. С. 44–50.
ledynak G. A., Mytckan B. M., Zavatska L. (2012), *Stan ta dejaki teoretyčni aspekty posylennja motyvatsii studentiv do systematychnoi ruchovoi aktyvnosti ozdorovčoho sprjamuvannja* [The state and some theoretical aspects of enhancement of students' motivation to systematic motor activity of the well-being direction], *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizyčna kultura*, No 16, pp. 44–50. [in Ukraine].
8. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне, виховання та спорт. 2014. № 118 (3). С. 109–113.
ledynak G. A. (2014), *Deyaki teoretyko-metodyčni aspekty posylennja motyvatsii studentiv do systematychnoyi fizychnoi aktyvnosti ozdorovchoyi sprjamovanosti* [Some theoretical and methodical aspects of increasing the motivation of students to systematic physical activity of health-oriented direction], *Visnyk Černihivskoho nacionalnoho pedahohičnoho universytetu. Ser.: Pedahohični nauky. Fizyčne vychovannja ta sport*. Vol. 118 (3), pp. 109–114. [in Ukraine].
9. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юришин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута». 2014. 228 с.
ledynak G. A., Musiv V.M., Yurchishin Y.V., (2014), *Fizychna kultura u zagalnoosvitnomu navchalnomu zakladi* [Physical education in secondary school]. Ruta Printing House. Kamjanets-Podilskij. 228 p. [in Ukraine].
10. Кириченко Т. Г. Здоров'я в системі ціннісних пріоритетів студентів педагогічного закладу вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. Вип. 12. С. 22–27.
Kyrichenko T.(2019), *Zdorovja v systemi tsinnistnych priorytetiv studentiv pedagogichnogo zakladu vyshchoi osvity* [Health in the system of value priorities of students of a pedagogical institution of higher education]. *Aksioma*. Kamjanets-Podilskij. No 12. pp. 22–27. [in Ukraine].
11. Коваль О.Г., Гуска М.В. Проблеми оптимізації процесу формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів гуманітарних факультетів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*: Випуск 15, 2019. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.61–65.
Koval O.G., Guska M.V.,(2019), *Problemy` opty`mizaciyi procesu formuvannja fizkul`turno-ozdorovchy`x kompetentnostej studentiv gumanitarny`x fakul`tetiv* [Problems of optimization of the process of formation of physical and health competences of students of humanities faculties]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiyenko National University. Physical Education, Sports and Human Health*: Issue 15, pp. 61–65. [in Ukraine].
12. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.
Moskalenko N. Korz N.(2016) *Technologiya formuvannja tsinnisnogo stavlennja u studentiv do samostiynuch zannjat fizychnoyu kulturoyu*. [Technology of formation of value attitude at students to independent employment by physical culture]. *Sportyvnyy visnyk Pridniprovja* No 1. pp. 201–206. [in Ukraine].
13. Одайник В., Авінов В. Етапи розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти засобами баскетболу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. Вип. 15. С. 81–84
Odajnik V., Avinov V.,(2019), *Etapy rozvidky fizychnykh jakostej studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobami basketbol*. [Stages of development of physical qualities of students of higher education institutions by means of basketbal]. *Aksioma*. Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiyenko National University. *Physical Education, Sports and Human Health*. *Aksioma*. Kamjanets-Podilskij No 15. pp. 81-84. [in Ukraine].
14. Оленів Д. Г., Канишевський С. М. Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110). С. 410–413.
Olenev D., Kanishevskiy S., (2019), *Analiz rivnja fizychnoi pidgotovlenosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity* [Analysis of the level of physical fitness of students of higher education institutions]. *NP im. M. P. Dragomanova* Kyiv. pp. 410-413. [in Ukraine].
15. Присяжнюк С. І. Дослідження проблеми відношення студентів до занять з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. № 147 (2). С. 108–113.
Prisazhnyuk S. (2017), *Doslidzennja problem vidnashennja studentiv do zanjat z fizychnogho vychovannja* [Research of the problem of attitude of students to physical education classes] *Visnyk Černihivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu. Fizyčne vychovannja i sport*. No. 147(2), pp. 108–113. [in Ukraine].
16. Шیان Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво «Оіюм», 2012. 280 с.
Shiyan B. M., ledynak G. A., Petryshyn Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennja u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports], PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. 280 p. [in Ukraine].
17. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19>
18. <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
19. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/34953>