

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

О. Коваль

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

кореспондент-автор – Коваль О.: kovalsasha0033@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2020-16.32-36

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти є забезпечення формування необхідного рівня фізичного розвитку студента. Вирішення цього завдання на сучасному етапі не може бути достатньо ефективним без подальшого вдосконалення системи фізичного виховання, без вивчення проблем мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Формування мотивації до розвитку фізичної активності у студентської молоді складний і системний процес, який охоплює багато компонентів. *Мета дослідження* – розглянути проблему мотивації до занять фізичними вправами, проаналізувати фактори, які визначають потреби, інтереси й мотиви включення студентів у фізкультурну діяльність. *Матеріал і методи дослідження*. У дослідженні взяли участь студенти першого курсу факультету української філології та журналістики і студенти першого курсу факультету іноземної філології. Для визначення рівня стану мотивації до занять фізичною культурою нами проведено анкетування. Анкета включала комплекс запитань, за допомогою яких можна установити мотиви до занять фізичними вправами та ставлення студентів до форм фізичної активності. *Результати дослідження*. Встановлено, що мотивація відіграє провідну роль у залученні до фізичної активності, а її характер формує відповідне ставлення до здорового способу життя. Більшість студентів (82%) розуміють значення фізичної активності у формуванні здорового способу життя та фізичному розвитку, 76 % студентів відвідують регулярно заняття з фізичної культури. Обґрунтовано важливість застосування особистісно орієнтованого підходу до проведення занять з фізичної культури, необхідність налагодження взаємовідносин між викладачем та студентами на демократичних та гуманних засадах. Вказано на необхідність залучення студентів до самостійних і спеціально організованих спортивних занять у позанавчальний час, зокрема у навчальних секціях спортивного виховання із обраних видів спорту. Таке бажання виявили 58% опитаних студентів.

Ключові слова: фізична активність, фізична культура, студенти, заклад вищої освіти, мотивація, здоровий спосіб життя, фізичні вправи.

Koval O. Formation of motivations of development of physical activity in students of establishment of higher education.

Abstract. One of the most important tasks of physical education in an establishment of higher education is to ensure the formation of the necessary level of physical development of the student. The solution of this problem at the present stage can not be sufficiently effective without further improvement of the system of physical education, without studying the problems of motivation to systematic occupations by physical culture. Formation of motivation for the development of physical activity in student youth is a complex and system process that covers many components. *The Purpose of the Study* is to consider the problem of motivation for exercises, to analyze the factors that determine the needs, interests and motives of inclusion of students in physical education activities. *Material and Methods of Research.* The research was attended by students of the first year of the Faculty of Ukrainian Philology and Journalism and students of the first year of the Faculty of Foreign Philology. In order to determine the level of the state of formation of motivation for motor activity, we conducted a questionnaire. The questionnaire included a set of questions that could be used to determine the motives for physical exercise and the attitude of students to forms of physical activity. *Research Results.* It has been established that motivation plays a leading role in attracting physical activity, and its character forms an appropriate attitude towards a healthy lifestyle. Most students (82%) understand the importance of physical activity in shaping healthy lifestyles and physical development, 76 % of students attend regular physical education classes. It is substantiated the importance of applying a person-oriented approach for conducting physical education classes, the need to establish a relationship between a teacher and students on a democratic and humane basis. Indicates the need to involve students in independent and specially organized sports at extra-curricular time, in particular in the training sections of sports education from selected sports. This desire was expressed by 58% of the students surveyed.

Key words: physical activity, physical culture, students, establishment of higher education, motivation, healthy lifestyle, physical exercises.

Вступ

Фізична активність людини вважається одним із найважливіших природних організаторів здорового способу життя. Основи фізичної культури закладаються в ранньому дитинстві, інтенсивно розширюються і поглиблюються в юнацькі роки, і, формуючись в культурні навички, закріплюються в молодому віці.

У закладі вищої освіти за рахунок оптимізації навчального матеріалу, професійної майстерності викладача, інтенсифікації процесу фізичного виховання досягається підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення та формування свідомого й активного ставлення студентів до занять фізичними вправами. Зміни цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування

фізичної культури особистості, вимагає врахування інтересів і потреб студентів у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення.

Створення ефективної системи фізкультурно-оздоровчої діяльності сприятиме зміцненню здоров'я студентів, компенсуватиме дефіцит необхідного обсягу добового руху, необхідного їм для нормального фізичного розвитку. Для підвищення ефективності фізичного виховання необхідно педагогічний процес спрямувати на формування здорового способу життя студентів.

Фізичне виховання – один із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді, підвищення її фізичної підготовленості. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню

у студентської молоді здорового способу життя, а також духовному і фізичному розвитку. Фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність [5, с. 106–109]. Тому формування у студентів активної позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом має стати одним із перспективних напрямів роботи закладів вищої освіти.

Значна кількість досліджень із проблеми організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти вказує на необхідність пошуку сучасних засобів, нових технологій, які зможуть підвищити рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами, будуть націлені на формування в них високої культури здоров'я, розвитку фізичних якостей [2, с. 56–58]. Велика увага вчених приділяється проблемі мотивації при виборі засобів фізичної підготовки, які могли б сформувати стійкий інтерес до занять на тривалий термін. При цьому відмічається, що ефективність занять фізичною культурою і спортом залежить також від різних соціальних чинників.

Для актуалізації мотивів фізкультурно-спортивної діяльності студентів викладачам фізичної культури рекомендується регулярно і уважно вивчати потреби студентів у галузі фізичної культури; збільшити кількість спортивних секцій з найбільш популярних видів спорту серед студентів; оптимізувати час для занять фізкультурою і спортом у межах навчального розкладу [3, с. 52–56]. Урахування індивідуальних норм рухової активності є одним з істотних факторів формування мотивації до занять із фізичного виховання студентів [1, с. 5].

Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності сприяє підвищенню інтересу студентів до навчально-виховного процесу, дозволяє покращити рівень здоров'я, фізичної підготовленості, забезпечує залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формує у них потреби у фізичному розвитку, сприяє підвищенню розумової працездатності та покращенню показників навчальної діяльності [9, с. 183–186].

Для успішного формування мотивації до розвитку фізичної активності студентів закладів вищої освіти необхідно застосовувати комплекс спеціальних засобів і методів, які відповідають індивідуальному, диференційованому та особистісно орієнтованому вибору студентом подальшої діяльності. Це формуватиме в них позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

Матеріал і методи дослідження

Метою статті є встановлення провідних факторів, які визначають потреби, інтереси й мотиви включення

студентів у фізкультурну діяльність; узагальнення даних науково-методичної літератури щодо формування мотивацій до розвитку фізичної активності у студентської молоді та визначення шляхів оптимізації даного процесу. Дослідження проводилось на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. У ньому взяли участь студенти першого курсу факультету української філології та журналістики (n=35) та студенти першого курсу факультету іноземної філології (n=35) жіночої статі. Середній вік студентів складає 18–19 років.

При написання статті для вирішення поставлених завдань використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, соціологічний метод (анкетування), методи математичної статистики.

Для вивчення рівня мотивації та ставлення студентів до занять фізичною культурою було проведено анкетування з використанням розробленої анкети, складеної згідно з основними положеннями і вимогами до соціологічних досліджень. Анкета включала комплекс запитань, за допомогою яких можна визначити рівень інтересу студентів до занять фізичною культурою, а також мотиви до занять фізичними вправами й ставлення до різних форм фізичної активності. Отримані результати обробляли методами математичної статистики.

Результати дослідження

Фізкультурно-оздоровча та спортивна активність студентів значною мірою залежить від сформованості в них мотивів діяльності. Мотив – це спонукання людини до активності, пов'язане з намаганням задовольнити певні потреби. Сукупність мотивів визначає мотивацію до діяльності.

Результати проведеного дослідження показали, що переважна більшість студентів (82%) розуміють значення фізичної активності у формуванні здорового способу життя та фізичному розвитку, тобто прагнення зміцнити своє здоров'я є основним мотивом для занять фізичною культурою та спортом. Навчальні заняття з фізичної культури 76 % студентів відвідують регулярно. Розвиток фізичних якостей та самовдосконалення є важливими для 31 % опитаних, підвищення рівня спортивної майстерності – для 18 %, можливість спілкування і знаходження друзів – для 12 % опитаних студентів.

Нами також встановлено, що 62 % студентів займаються фізичними вправами лише на заняттях з фізичної культури, тобто така аудиторна форма роботи є провідною зі створення позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Враховуючи валеологічний аспект фізичної культури, студенти формують базові вміння та навички, необхідні для зміцнення не тільки свого здоров'я, але й здоров'я учнів.

Але велику увагу, звичайно, потрібно приділити позааудиторним формам занять, зокрема відвідуванню студентами навчальних секцій спортивного виховання з обраних видів спорту. Бажання займатись у таких секціях виявили 58 % опитаних нами студентів. Ми вважаємо, що це створює гарні передумови для ефективної навчально-виховної діяльності. Основне завдання таких секцій – залучення студентів до систематичних занять спортом. Тренери-викладачі під час занять у секціях намагаються сприяти спортивному вдосконаленню студентів з обраного виду спорту, готують їх до участі в змаганнях, допомагають набути знань і навичок інструкторської роботи та суддівства змагань.

Також в одному із питань анкети студентам пропонувалось обрати найбільш цікавий для них вид спорту. При аналізі відповідей було встановлено, що пріоритетними видами спорту є: аеробіка (31 %), фітнес (25 %), плавання (18 %), спортивні ігри (12 %). Таким чином, виникає необхідність урахування спортивних інтересів студентів з метою збільшення їх мотивації до занять з фізичного виховання.

Важливим, на нашу думку, є і те, що більшість студентів під час опитування (86 %) вказала на провідну роль викладача при наданні їм допомоги у зміцненні здоров'я, у підвищенні рівня фізичної підготовленості, під час підготовки до успішного складання заліку з фізичного виховання. Головне завдання викладача фізичного виховання – сформувати позитивний мотив, інтерес і сталу потребу в заняттях фізичними вправами. Мотивація стає ефективнішою у поєднанні зі стимулюванням. Стимулом може виступати як оцінка, так і залік, подяка, відзнака словом.

Дискусія

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Систематичні тренування є важливою запорукою нормального фізичного і духовного розвитку молоді в умовах фізичних навантажень і професійної діяльності, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на здоров'я, мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами. Першочергового значення набуває формування у студентів переконання в необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання і спорту. Ефективність мотивації студентів тісно пов'язана з компетентністю педагога як керівника навчальним процесом і з його відповідною психолого-педагогічною кваліфікацією.

Важливу роль у фізичному вихованні та самовихованні людини відіграє засвоєння нею всієї суми знань, які необхідні для його правильної реалізації.

У студентському віці завершується процес найбільш інтенсивного освоєння основ фізкультурного знання. Юнаки та дівчата повинні володіти прийомами вивчення рухів і вдосконалення ключових елементів спортивної техніки, знати прийоми аналізу техніки фізичних вправ. Кількість відомих тренувальних вправ повинна бути досить велика, а методи їх використання добре засвоєваними.

Юнак і дівчина повинні вміти самостійно скласти програму тренування з метою розвитку основних сторін свого фізичного потенціалу. Для них не повинно складати особливих труднощів використання нових, раніше невідомих тренажерів після ознайомлення з інструкціями та методичними вказівками. Вони повинні вільно володіти фізкультурною та спортивною термінологією, знати поточне спортивне життя міста, країни, цікавитися міжнародними спортивними подіями.

Основні завдання формування фізичної активності студентської молоді полягають у тому, щоб надати студентам знання і сформувати мотивації дотримання здорового способу життя; сформувати стійку звичку до щоденних занять фізичними вправами, використовуючи різні раціональні форми; проводити систематичні фізичні тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; інформувати студентів про головні цінності фізичної культури і спорту; здійснювати діагностику і корекцію формування рухових компетенцій студентів у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти [8, с. 84–87]. Ефективне вирішення цих завдань можливе в разі застосування у процесі фізичного виховання диференційованого підходу, який зумовлений різним складом студентів за інтересами та мотивами.

В теорії і практиці фізичного вдосконалення студентів основною формою фізичного виховання студентів є навчальні заняття з фізичної культури. Усі форми занять поділяють на урочні і позаурочні. Урочною формою занять передбачається виконання навчально-виховного процесу під безпосереднім керівництвом викладача, позаурочною – як за участю викладача, так і самостійно (ранкова, вступна, атлетична гімнастики, самостійні індивідуальні заняття, секційні заняття, змагання тощо).

Першочергова роль в організації заняття відводиться багатогранній діяльності викладача, який ставить перед студентами конкретні завдання і створює відповідні умови для їх виконання. Окрім того, викладач здійснює спостереження за діяльністю студентів, оцінює і корегує їх дії, дозує навантаження за обсягом та інтенсивністю [7, с. 154–174].

Досягненню високої ефективності кожного заняття сприяє глибоке знання викладачем теорії і методики

його проведення. Якщо заняття результативне, викликає інтерес і задоволення студентів, має інструктивну спрямованість, тоді воно стає основним фактором виховання в студентів стійкої звички займатися фізичною культурою і спортом у різних формах. Неодмінною умовою ефективності є необхідність досягнення оптимальної рухової активності всіх студентів упродовж кожного заняття. Показовим для сучасного ефективного заняття з фізичної культури є розмаїтість організаторських форм, засобів, методів і прийомів, які використовує викладач.

Побудова особистісно орієнтованої системи фізичного виховання студентів, спрямованої на формування особистої фізичної культури, буде більш ефективною за умов організації конструктивного спілкування між викладачем та студентами, стимулювання суб'єктності юнаків і дівчат, а також забезпечення переходу фізичного виховання студентів у фізичне самовиховання.

Кінцевим результатом навчально-тренувальної діяльності студентів є набуті на заняттях фізкультури знання, вміння і навички, а також зміни функціонального стану органів і систем (негайні тренувальні ефекти), які лежать в основі змін фізичного і психічного стану студентів (кумулятивний тренувальний ефект, натренованість, підготовленість, спортивна форма).

Впровадження в процес організації фізичного виховання новітніх технологій, зокрема особистісно орієнтованих, мотивує студентів до занять фізичними вправами, оптимізації власної рухової активності не тільки під час навчальних занять, а й у позааудиторний час, сприяє формуванню здорового способу життя.

Для молодих людей важливим мотивом може залишатися прагнення до високих спортивних досягнень. При цьому успіх у матчевій зустрічі між студентами різних факультетів для особистості не менш значний, ніж перемога професійного спортсмена на міжнародних змаганнях.

З метою формування мотивації до фізичного самовдосконалення студентів необхідно, щоб пропонувані технології фізичного виховання застосовувалися не тільки в освітньому просторі навчального закладу, а й у позанавчальний час.

Самостійні заняття фізичними вправами, куди повинні увійти ранкова гігієнічна гімнастика, туристичні походи і екскурсії, оздоровчий біг і ходьба, спортивні ігри, лижні прогулянки, катання на велосипеді, заняття аеробікою, плаванням, на тренажерах тощо, повинні знайти практичне впровадження в побут студентства.

Самостійні заняття мають велике виховне значення, викликають інтерес до спортивної діяльності, виховують ініціативу, критичне відношення до своїх успіхів і недоліків. В процесі цих занять підвищується дисциплінованість студентів [4, с.61–66].

Планування таких самостійних занять здійснюється за безпосередньої участі викладачів із фізичної культури.

Заняття в спортивних секціях є однією із форм самостійних занять фізичною культурою, формою самовираження та самоствердження студента, визначаючи спосіб його життя, загальнокультурні й соціально значущі пріоритети. Заняття в спортивних секціях дозволяють студентам вирішити або оптимізувати визначені проблеми, крім того, систематичні заняття спортом – ефективний засіб удосконалення ціннісних орієнтацій молоді, її моральних якостей та реального способу життя. Мотивація для занять студентів у спортивних секціях засновується на прагненні поліпшити свої спортивні досягнення, досягнути певного рівня, випередити в своїх спортивних досягненнях суперника. Прагнення бути кращим серед себе подібних – це потужна мотивація для самостійних занять фізичними вправами та спортом [6, с. 297–308].

Комплексне використання всіх форм фізичного виховання повинно забезпечити впровадження фізичної культури у повсякденне життя студентів, досягнення оптимального рівня їх фізкультурної активності.

Висновки

1. Згідно із поведеним опитуванням, заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність. Формування мотивації, удосконалення вмінь та навичок, свідоме сприйняття фізичного виховання як важливого предмета в процесі навчання є обов'язковими умовами становлення фізичної культури особистості.

2. У формуванні мотивації студентів до фізичного вдосконалення визначальне місце займає викладач з фізичної культури. Багатство його особистості, професійної культури і педагогічної майстерності повинно забезпечувати такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід молоді людини, розвивають увагу, інтерес, формують у них ціннісне ставлення до занять фізичними вправами. При проведенні занять з фізичного виховання повинна враховуватися взаємодія викладача та студента як необхідна умова гармонійного розвитку особистості.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в обґрунтуванні використання сучасних технологій навчання для залучення студентів до активних занять фізичною культурою.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

- Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого начального закладу: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання: 24.00.02. Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2004. 22 с.
Bazilchuk V.B. Organizacijni zasady aktyvizaciyi sporty'vno-ozdorovchoyi diyal'nosti studentiv v umovax vy'shhogo nachal'nogo zakladu [Organizational bases of activation of students' sports and recreation activity in the conditions of higher elementary institution]. Dissertation author's abstract on obtaining a scientific degree of Candidate of Sciences in Physical Education: 24.00.02. Lviv State Institute of Physical Culture. Lviv, 2004. P.5. [in Ukraine].
- Бугайчук Н. Способи оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. № 4 (32).
Bugaychuk N. Sposoby opy'mizaciyi fizy'chnogo vy'xovannya studentiv vy'shhy'x navchal'ny'x zakladiv na suchasnomu etapi [Methods of optimization of physical education of students of higher educational establishments at the present stage]. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society: A Collection of Scientific Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University*. 2015. No. 4 (32). Pp.56–58. [in Ukraine].
- Долженко Л., Погребняк Д. Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2014. № 4.
Dolzhenko L., Pogrebnyak D. Formuvannya moty'vaciyi do ruhovoyi akty'vnosti studentiv'koyi molodi z rizny'm rivnem fizy'chnogo zdorov'ya [Formation of motivation for motor activity of student youth with different level of physical health]. *Theory and methodology of physical education and sport*. Kiev, 2014. No. 4. Pp. 52–56. [in Ukraine].
- 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. Problemy opy'mizaciyi procesu formuvannya 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-Podilskiy Ivan Ogiyenko National University. Physical Education, Sports and Human Health: Issue 15, 2019*. Pp. 61–66. [in Ukraine].
- Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. Молода спортивна наука України. Збірник наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2.
Kosinski E. Samoocinka stanu zdorov'ya studentiv i yix moty'vaciya do zanyat' fizy'chny'm vy'xovannyam [Self-esteem of students' health and their motivation for physical education]. *Young sports science of Ukraine. Collection of scientific works in the field of physical education, sports and human health*. Lviv, 2011. Vol. 15. T. 2. Pp. 106–109. [in Ukraine].
- Москальов В. В., Русанов М. В., Левченко М. О. Мотивація як один із засобів залучення студентів ХДУХТ до регулярних тренувань у спортивних секціях та індивідуальних занять фізичною культурою. Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг: збірник наукових праць. Харків: ХДУХТ, 2016. Вип. 2(24).
Moskalyov V. V., Rusanov M. V., Levchenko M. O. Moty'vaciya yak ody'n iz zasobiv zaluchennya studentiv XDUXT do reguljarny'x trenuvan' u sportyvny'x sekciyax ta indy'vidual'ny'x zanyat' fizy'chnoyu kul'turoyu [Motivation as one of the means of attracting CDCC students to regular training in sports sections and individual physical education classes]. *Economic Strategy and Prospects for Trade and Services Development: Collection of Scientific Papers*. Kharkiv: CDHDT, 2016. Vol. 2 (24). Pp.297–308. [in Ukraine].
- Плахтій П. Д., Коваль О. Г., Марчук В. М., Рябцев С. П. Основи фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2012.
Plakhty P.D., Koval O. G., Marchuk V. M., Ryabtsev S. P. Osnovy fizy'chnogo vy'xovannya studentiv'koyi molodi [Fundamentals of Physical Education of Student Youth]: A Textbook. Kamianets-Podilskiy: Ruta Printing House, 2012. Pp. 154–174. [in Ukraine].
- Петренко Ю. І., Ашанін В. С. Про актуальність формування рухових компетенцій студентів вищих закладів освіти: Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (м. Харків, 7–8 грудня 2017 р.). Харків, 2017.
Petrenko Yu. I., Ashanin V. S. Pro aktual'nist' formuvannya ruhovy'x kompetencij studentiv vy'shhy'x zakladiv osvity' [On the relevance of the formation of motor competencies of students of higher education institutions]: *Physical Culture, Sports and Health: State, Problems and Prospects*. 17th International Scientific and Practical Conference, December 7–8, 2017. Kharkiv: Kharkiv State Academy of Physical Education. Pp. 106–109. [in Ukraine].
- Ткаченко П. П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності. Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту: вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2016. № 139 (Т. 1).
Tkachenko P. P. Modernizaciya sy'stemy fizy'chnogo vy'xovannya studentiv na osnovi osoby'stisto oriyentovanogo vy'boru ruhovoyi akty'vnosti [Modernization of the system of physical education of students on the basis of personally oriented choice of physical activity]. *Biomechanical, pedagogical, medical, biological and psychological aspects of physical education and sport: Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University*. 2016. No. 139 (Vol. 1). Pp. 183–186. [in Ukraine].

Надійшла до друку 10.02.2020