

# ОСОБЛИВОСТІ САМОАНАЛІЗУ РІЗНИХ АСПЕКТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ ДІВЧАТ І ХЛОПЦІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Віктор Слюсарчук<sup>1</sup>**

orcid – 0000-0002-0455-5332

**Олена Ключ<sup>2</sup>**

orcid – 0000-0003-4919-5323

**Геннадій Єдинак<sup>3</sup>**

orcid – 0000-0002-6865-0099

**Леся Галаманжук<sup>4</sup>**

orcid – 0000-0001-9359-7261

**Марія Гуска<sup>5</sup>**

orcid – 0000-0002-1224-5967

**Михайло Гуска<sup>6</sup>**

orcid – 0000-0002-7068-5493

**Лариса Балацька<sup>7</sup>**

orcid – 0000-0002-8945-0248

**Олександр Скавронський<sup>8</sup>**

orcid – 0000-0002-4960-5647

<sup>1</sup> Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна

<sup>2-6,8</sup> Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна

<sup>7</sup> Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна

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

doi: 10.32626/2309-8082.2021.20.47-52

Високий рівень фізичної підготовленості та інших показників фізичного стану студентської молоді є надважливим завданням фізичного виховання у закладі вищої освіти. *Мета дослідження* полягала у визначенні особливостей, якими відзначається самоаналіз дівчат і хлопців своєї фізичної підготовленості під час першого року навчання. *Матеріал і методи дослідження.* Досягнення поставленої мети відбувалося завдяки використанню комплексу адекватних методів дослідження: при опрацюванні різних джерел інформації було використано аналіз, синтез, систематизацію; для одержання необхідних емпіричних даних використовували письмове опитування за допомогою анкети; опрацьовували одержані дані методами математичної статистики. У дослідженні взяли участь 190 студентів закладу вищої освіти, з яких 118 дівчат та 72 хлопця. *Результати.* Було встановлено, що 97 % хлопців і 85,5 % дівчат усвідомлюють важливість високої фізичної підготовленості та необхідність підвищувати наявний рівень; відповідно 83 % і 72 % оцінюють її як середню. Найбільше хлопцям подобається зміст занять, основу якого становлять спортивні ігри (50 % респондентів), легкоатлетичні вправи (41,6 %), рухливі ігри (31 %), окремі різновиди ритмічної гімнастики (10,5 %), атлетична гімнастика (3 %). Для дівчат такими видами фізичної активності є: рухливі ігри – для 31 %, ритмічна гімнастика – 30 %, спортивні ігри – 27 %, легкоатлетичні вправи – 8,7 %, атлетична гімнастика – 3,3 %. Інші виявлені особливості були пов'язані з бажанням участі у спортивно-оздоровчих заходах, а також неоднаковими важливістю і складом причин, що зумовлюють позитивне ставлення дівчат і хлопців до інформації про поточний стан своєї фізичної підготовленості. *Висновок:* одержану інформацію необхідно враховувати при формуванні змісту занять фізичними вправами, що спрямовані на поліпшення фізичної підготовленості дівчат і хлопців протягом першого року здобуття ними освіти в гуманітарних спеціальностях.

**Ключові слова:** самоаналіз, фізична підготовленість, дівчата, хлопці, заклад вищої освіти

**Viktor Sliusarchuk, Olena Klius, Gennadii Iedynak, Lesia Galamanzhuk, Maria Guska, Michajlo Guska, Larysa Balatska, Oleksandr Skavronsky.** Features of self-analysis of different aspects of physical fitness at the initial stage of learning of girls and boys in higher education

**Abstract.** A high level of physical fitness and other indicators of the physical condition of student youth is a crucial task of physical education in higher education.

*Aim of the research* was to determine the features which different the self-analysis of the physical preparedness girls and boys of their physical fitness during the first year of study. *Material and methods of the research.* Achieving this goal was due to the use of a set of adequate research methods: in the processing of various sources of information was used analysis, synthesis, systematization; to obtain the necessary empirical data by a written survey using a questionnaire; processed the obtained data by methods of mathematical statistics. Investigated were 190 students of higher establishment including 118 girls and 72 boys.

*Results.* It was revealed that 97 % of boys and 85,5 % of girls are aware of the importance of high physical fitness and the need to increase for it; accordingly that 83 % and 72 % students are identified by the physical development status as average. In the content of physical education, is most interesting physical exercises that boys like to execute in the structure of physical education there are sport games (50 % of respondents), athletics (41,6 %), moving games (31 %), some types of rhythmic gymnastics (11 %), athletics gymnastics (2,7 %). For girls, interesting physical exercises are: moving games (31 %), some types of rhythmic gymnastics (30 %), sports games (27 %), athletics exercises (8,7 %), athletics (3,3 %). Other features identified were related to were associated with the desire to participate in sports-wellness activities, and also in the unequal of the importance and composition of the reasons that determine the positive attitude of girls and boys to information about the current state of physical fitness.

The information obtained should be taken into account during the formation of the content physical exercises aimed at improving the physical fitness of girls and boys during the first year of their education for humanities.

**Keywords:** self-analysis, physical fitness, girls, boys, institution of higher education

### Вступ

Досягнення високих значень показників фізичного стану студентської молоді є актуальною проблемою сьогодення. Одним із визначальних компонентів фізичного стану студентів є фізична підготовленість, а її оцінювання передбачає виконання тестів на фоні оптимального функціонування, передусім серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем [11].

Останні дані, а саме одержані у 2018-2019 навчальному році під час проведення дослідження у 1260 закладах вищої освіти щодо стану фізичної підготовленості студентської молоді, засвідчили таке. До оцінювання було допущено 47,1 % студентів, з яких високим рівнем відзначалося 7,8 %, достатнім – 14,8 %, середнім – 16,1 %, низьким – 8,4 % [14]. Одержати оптимальні параметри функціонування означених систем можна у випадку використання індивідуальних за змістом і обсягом навантажень, що мають місце під час спеціально організованої фізичної активності [4, с. 17]. Але згідно останніх даних [1; 3; 5; 6; 8] така активність студентів від початку навчання і до його завершення у закладі вищої освіти відзначається суттєвим зменшенням. Водночас, зазначені автори наголошують на провідній ролі мотивації у вирішенні завдань фізичного виховання в закладах вищої освіти. При цьому, одним із важливих ситуативних чинників, що визначає мотивацію до здійснення студентами фізичної активності, є проведення самоаналізу фізичної підготовленості [1]. Але стан розробленості цієї проблеми ще недостатній, адже різні спеціальності вимагають певних особливостей у стані фізичної підготовленості, зокрема розвитку її окремих компонентів [4; 9; 10]. Зазначене свідчить про необхідність проведення подальших досліджень.

### Матеріали та методи дослідження

Мета дослідження полягала у вивченні інтересів і ставлення студентської молоді, яка оволодіває гуманітарними спеціальностями, до розвитку своїх фізичних якостей. Для вирішення поставлених завдань під час вивчення літературних джерел використовували загальнонаукові методи дослідження, а саме: аналіз, узагальнення, систематизацію. Із соціологічних методів використали письмове опитування за розробленою анкетною, що відповідала існуючим вимогам і враховувала рекомендації дослідників [11; 13].

Опрацьовували одержані дані за допомогою методів математичної статистики, використовували ліцензійне програмне забезпечення. Щодо організації дослідження, то в ньому взяли участь 190 студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка та Національного університету «Черні-

гівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, а саме 118 дівчат та 72 хлопці, які використовували чинний зміст фізичного виховання протягом першого року навчання. Дівчата навчалися на таких факультетах: педагогічному (n=30), історичному (n=30), природничому (n=28), корекційної та соціології педагогіки і психології (n=30). Хлопці здобували освіту на педагогічному (n=10), історичному (n=25), природничому (n=25) факультетах, а також факультеті корекційної й соціальної педагогіки і психології (n=12). Дослідження було організоване та зреалізоване відповідно до Гельсінської декларації (WMA-2013) про етичні засади медичних досліджень за участі людей; протокол дослідження було затверджено етичними комісіями зазначених закладів вищої освіти.

### Результати дослідження

Дані письмового опитування, спрямовані на вивчення особливостей самоаналізу дівчат і хлопців щодо різних аспектів своєї фізичної підготовленості протягом першого року навчання у закладі вищої освіти, засвідчили існування таких особливостей. Зокрема, відповідь на питання «Чи важливо вам знати рівень фізичної підготовленості?» засвідчила, що дівчата і хлопці надають важливого значення рівню своєї фізичної підготовленості. Але поміж дівчат таких відповідей було 85,5 %, тоді як поміж хлопців – 97 %; відповіді решти респондентів свідчили про неважливість для них знань такої інформації.

Інше питання анкети було пов'язане з обізнаністю респондентів про свій рівень фізичної підготовленості. Виявили, що 72 % дівчат оцінили рівень своєї фізичної підготовленості як середній. Поміж хлопців таких відповідей було значно більше, а саме 83 %. Щодо решти результатів, то вони були такими: 17 % дівчат оцінили рівень фізичної підготовленості як низький, решта 11 % – як високий. У хлопців низький рівень відзначило 5,5 % респондентів, а високий – решта 11,5 %.

Для з'ясування причин необхідності контролю за розвитком фізичних якостей, що є складовими фізичної підготовленості, студентам запропонували дати відповідь на таке питання: «Для чого потрібно знати рівень своєї фізичної підготовленості?». Одержаний результат свідчив, що 60 % дівчат пов'язують розвиток фізичних якостей з можливістю поліпшити стан свого фізичного здоров'я.

Деякими іншими чинниками, що визначають необхідність такого контролю, є: для 22 % дівчат – можливість поліпшувати стан свого фізичного здоров'я в подальшому; для 7,5 % – можливість

оволодіти життєво-важливими руховими діями; для решти 10,5 % – отримати високу оцінку з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

У хлопців результати відповіді на питання, що розглядається, були дещо іншими. Зокрема 53 % хлопців пов'язують розвиток фізичних якостей з можливістю поліпшити стан свого фізичного здоров'я. Інших 30,5 % респондентів визначальною причиною вважають можливість поліпшувати стан фізичного здоров'я в подальшому. Для решти 16,5 % такою причиною є можливість оволодіти життєво-важливими руховими діями. При цьому відзначаємо, що жоден хлопець не обрав варіанта, пов'язаного з одержанням високої оцінки з навчального предмету «Фізичне виховання». Конкретизуючи вищезазначене питання, за допомогою самооцінки з'ясували стан розвитку фізичних якостей у дівчат та хлопців. Встановили, що найбільше дівчат відзначає розвиток у себе гнучкості (35,6 %), тоді як поміж хлопців кількість таких відповідей значно менша, а саме у 19,4 % ( $p < 0,05$ ). Наступна за кількістю у дівчат є загальна витривалість, адже її вказало 28 %, тоді як у хлопців ця фізична якість знаходилася на першому місці, оскільки її вказало 45 % респондентів.

Про розвиток у себе деяких виявів координації відзначила практично однакова кількість дівчат і хлопців, а саме 22,9 % та 25 % відповідно ( $p > 0,05$ ). Щодо інших фізичних якостей, то їхній розвиток у себе відзначила різна кількість дівчат і хлопців, а саме: м'язової сили – відповідно 21,1 % та 36 %; швидкісних якостей – 20,3 % та 39 %; швидкісна витривалість – 5,9 % та 33 % ( $p < 0,05$ ). При цьому, 12 % дівчат відзначила у себе недостатній розвиток усіх досліджуваних фізичних якостей, тоді як поміж хлопців таких відповідей зафіксовано не було.

Уточнюючи інформацію про ефективність змісту занять з фізичного виховання, спрямованого на розвиток фізичних якостей, встановили, що 86 % дівчат і 92 % хлопців ототожнюють цей процес із використанням великої кількості різних фізичних вправ. Конкретизуючи останнє, змогли визначити структуру пріоритетних видів рухової діяльності. Зокрема, на питання: «Які вправи вам подобається виконувати найбільше?» у дівчат отримали такі варіанти відповіді: рухливі ігри – 31 %, ритмічна гімнастика – 30 %, спортивні ігри – 27 %, легкоатлетичні вправи – 8,7 %, атлетична гімнастика – 3,3 %. У хлопців структура була іншою, передусім за кількісним показником: спортивні ігри – 50 %, легкоатлетичні вправи – 41,6 %, певний різновид ритмічної гімнастики – 5,4 %, атлетична гімнастика – 3 %.

Крім цього встановили, що 22 % дівчат та 36 % хлопців виявляють інтерес, а також бажання брати участь у спортивних заходах, які проводяться у закладі вищої освіти. Основну причину зазначеного такі дівчата пов'язували зі своєю цікавістю до видів діяльності, що становлять основу спортивних заходів. Причина, зазначена хлопцями, кількість яких становила 12,5 %, була пов'язана з можливістю порівняти свої та досягнення інших однолітків. Але 78 % дівчат та 64 % хлопців не бажають брати участі у спортивних заходах, що реалізуються у закладі вищої освіти. При цьому, причини такого результату різні, а саме: у 9,3 % дівчат – відсутність вільного часу, 20,3 % – невідповідність фізичної підготовленості необхідному рівню, 11,7 % – у зв'язку з останнім – зниження бажання до означених видів рухової діяльності. У хлопців основні причини пов'язані з таким: 11 % – відсутністю бажання, оскільки пропонується рухова діяльність нецікава для них; 15 % – відсутністю у достатній кількості вільного часу; 4 % – низьким рівнем фізичної підготовленості.

Важливим у формуванні мотивації студентів до здійснення фізичної активності в різних формах є їх інформування викладачем. У зв'язку з цим студенти дали відповідь на питання: «Чи надають Вам викладачі фізичного виховання достатньо інформації про розвиток ваших фізичних якостей під час занять?». Отримали відповіді, результати яких у дівчат і хлопців були подібними: позитивну надали відповідно 87,2 % та 96 % респондентів. Щодо інших респондентів, негативну відповідь надало 5 % дівчат та 3 % хлопців, а решта 7,6 і 2 % відповідно не змогли визначитися з відповіддю. При цьому, 22 % хлопців конкретизували свої відповіді, а саме, що викладач допомагає їм і пояснює питання під час заняття.

Ураховуючи зазначене, важливим для формування уявлення про стан фізичної підготовленості є бажання дівчат і хлопців отримувати відповідну інформацію. Одержані дані свідчили про існування особливостей, зокрема щодо позитивної відповіді: переважна більшість дівчат, а саме 83,9 %, відзначалася такою відповіддю; поміж хлопців таких було значно менше, адже кількість становила 72 %.

Що стосується причин такого результату, до деякі з основних відрізнялися навіть усередині вибірки дівчат та хлопців. Зокрема, у 15,3 % дівчат основною причиною позитивної відповіді була цікавість, у 7,6 % – думка, що існує зв'язок між рівнем фізичної підготовленості та здоров'ям, у 6,7 % – допомога у розумінні своїх поточних можливостей. Щодо хлопців, то тут одержали інший результат: у 10 % причина була

пов'язана з цікавістю і користю, 13 % – бажанням знати свій рівень фізичної підготовленості для його подальшого вдосконалення, 4 % – важливістю такої підготовленості для здоров'я.

Водночас відзначили, що поміж дівчат, яких не цікавила інформація про стан розвитку своїх фізичних якостей, причин було декілька. Так, у 6,8 % з усіх 10,1 % респондентів такою причиною була відсутність інтересу до цієї інформації, оскільки для них вона була не важливою; не змогли визначитися з позицією 4,2 % дівчат. Щодо хлопців, то 28 % респондентів назвали причиною відсутність бажання отримувати інформацію, інших 13 % – відсутність потреби у такій інформації, адже вони знають свій рівень фізичної підготовленості та контролюють його самостійно.

### Дискусія

Важливою складовою фізичного стану, здоров'я студентської молоді є фізична підготовленість [2; 4; 10; 12]. Поліпшення фізичної підготовленості відбувається під час фізичного виховання, причому у різних формах його організації. Проте, реалізація практично всіх таких форм передбачає наявність у студентів мотивації здійснювати фізичну активність, що становить основу зазначеного педагогічного процесу [3; 5].

Результати дослідників [7; 9] свідчать, що одним із ситуативних чинників посилення (формування) мотивації студентів до зазначеного виду діяльності є знання про свої психофізіологічні можливості та бажання їх підвищити. Проте дослідження, спрямовані на встановлення особливостей дівчат та хлопців на початку навчання у закладі вищої освіти гуманітарного профілю, що стосуються самоаналізу своєї фізичної підготовленості та у зв'язку з цим ставлення, інтересу й бажання використовувати фізичну активність для поліпшення фізичного стану взагалі та зазначеної підготовленості зокрема, мають поодинокий характер [3; 5; 8].

З іншого боку, ставлення, інтерес, бажання студентів систематично використовувати фізичну активність для вирішення різних завдань є важливими показниками, дані яких ураховують при вдосконаленні організаційно-методичного забезпечення фізичного виховання у закладі вищої освіти. Систематичне одержання таких даних за допомогою анкетування студентів є один із дієвих шляхів вирішення зазначеного завдання.

Результати проведеного дослідження не підтвердили інформації дослідників [1; 6] про негативне ставлення студентів, які розпочали навчання на різних гуманітарних факультетах закладів вищої освіти, до фізичної культури.

Проте, одержані дані узгоджуються з результатами, що свідчать про відсутність бажання більшості студентів брати участь у різних змаганнях, що реалізуються в закладі вищої освіти.

Ураховуючи одержані дані відзначаємо, що однією з можливих причин такого результату є відсутність пріоритету фізичної активності в структурі інтересів і бажань студентів, які розпочали навчання у закладі вищої освіти. При цьому, одержані дані узгоджуються з результатами інших дослідників [3; 5] щодо ймовірних причин низької позиції фізичної активності в структурі інтересів і бажань студентів. Позиція полягає у низькому рівні фізичної підготовленості та виходячи з цього – боязкості продемонструвати низький результат у зв'язку з його негативною оцінкою іншими студентами.

Аналізуючи відповіді виявили, що хлопці та дівчата, які оволодівають гуманітарними спеціальностями на першому курсі закладу вищої освіти, відрізняються інтересами до видів рухової діяльності.

У дівчат переважають рухливі ігри, ритмічна гімнастика, спортивні ігри, легкоатлетичні вправи, атлетична гімнастика, у хлопців – спортивні ігри, легкоатлетичні вправи, певний різновид ритмічної гімнастики, атлетична гімнастика. Використання фізичних вправ дівчатами зумовлено їх бажанням бути здоровими, тоді як у хлопців – бути фізично розвинутими. Одержані дані певною мірою узгоджуються з результатами інших дослідників [3; 5], що свідчить про можливість урахувати їх при вдосконаленні змісту фізичного виховання для посилення мотивації студентів до систематичного використання цього змісту у вирішенні різних завдань. Щодо розбіжностей в структурі пріоритетних видів рухової діяльності дівчат і хлопців, то одну з причин пов'язували з особливостями, що зумовлені статтю.

Іншу причину пов'язували з мотивами, ситуативними чинниками, що визначають інтерес і бажання дівчат та хлопців використовувати певний вид рухової діяльності у різних формах фізичного виховання. На думку О. Більченко (2012), Н. Завидівської (2012), Н. Л. Корж (2016) наявні пріоритети значною мірою зумовлені змістом, який реалізовувався на уроках фізичної культури під час навчання теперішніх студентів у закладах загальної середньої освіти.

Зазначене певною мірою обґрунтовує позицію багатьох дослідників про необхідність значно підвищити увагу до теоретико-методичної підготовки учнів закладів загальної середньої освіти на уроках з фізичної культури.

## Висновки

1. Переважна більшість сучасної студентської молоді відзначається незадовільною фізичною підготовленістю та зменшенням фізичної активності протягом навчання, але виявляють позитивне ставлення до фізичного виховання взагалі та поліпшення показників фізичної підготовленості зокрема, а одна з основних причин є неоднаковою, а саме відповідно покращити здоров'я та розвинути фізичні якості, досягти гарної статури й будови тіла.

2. Самооцінку фізичної підготовленості на рівні середнього рівня демонструє 72 % дівчат та 83 % хлопців, а структура пріоритетів щодо видів рухової діяльності відрізняється ще суттєвіше: рухливі ігри – відповідно 31 % та 0; ритмічна гімнастика – 30 та 5,4 %,

спортивні ігри – 27 та 50 %, легкоатлетичні вправи – 8,7 та 41,6 %.

3. Дівчата і хлопці засвідчують достатність інформації викладача фізичного виховання про стан їх фізичної підготовленості, хоча обґрунтувати таку відповідь неспроможні. При цьому, у них суттєво відрізняються причини необхідності такої інформації.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення програми посилення мотивації студентів – майбутніх фахівців із гуманітарних спеціальностей до розвитку фізичних якостей у вільний від навчання час, що враховує їх індивідуальні можливості й особливості.

*Конфлікт інтересів.* Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

## Джерела та література

1. Більченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичними вправами у студентів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 ДДІФКС. Дніпропетровськ, 2014. 21 с.
2. Блавт О. Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп : монографія. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2016. 512 с.
3. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скворонський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами і методами. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 13. С. 29–34. DOI: 10.32626/2227-6246.2019-13.29-33 ISSN 2309-8082
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Вид-во Рута, 2009. 593 с.
5. 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.
6. 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.
7. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія. Київ : УБС НБУ, 2012. 402 с.
8. Ключ О., Кужель М., Скворонський О., Гуска М. Передумови формування ціннісного ставлення студентів до поліпшення фізичної підготовленості. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. Вип. 16. С. 27-31. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.27-31>
9. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
10. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів – важливий фактор у системі підготовки спеціалістів. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини. 2009. 98 с.

## References

1. Bilchenko, O. O. (2014), "*Henderni osoblyvosti formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnymy vpravamy u studentiv*" [Gender features of formation of motivation for physical exercises in students]: abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. sciences in phys. education and sports: 24.00.02 Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports. Dnepropetrovsk, 2014. 21 p. [in Ukraine].
2. Blavt, O. (2016), *Systema kontrolyu u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsial'nykh medychnykh hrup* [Control system in physical education of students of special medical groups]. Lviv Polytechnic Publishing House, Lviv. 512 p. [in Ukraine]
3. Boychuk, Y. Iedynak, G., Galamanzhuk, L. Klyus, O., Skavronskiy, O. (2019), "Doslidzennya interesu studentok do rozvytky fizychnykh yakostey pedagogichnymy zasobamy" [Research of students' interest in the development of physical qualities by pedagogical means]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiyenko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 13. pp. 29–34. DOI: 10.32626/2227-6246.2019-13.29-33 ISSN 2309-8082 [in Ukraine].
4. Ghryban, G. P. (2009), *Zhyttjedijalnist ta rukhova aktyvnist studentiv* [Life activity and student mobility]. Vyd-vo Ruta, Zhytomyr, 593 p. [in Ukraine].
5. Iedynak G. A., Mytckan B. M., Zavatska L. (2012), "Stan ta dejaki teoretychni aspekty posylennja motyvatsii studentiv do systematichnoi ruchovoi aktyvnosti ozdorovchoho sprjamuvannja" [The state and some theoretical aspects of enhancement of students' motivation to systematic motor activity of the well-being direction]. *Bulletin of the Carpathian region. Physical Education*, No 16, pp. 44–50. [in Ukraine].
6. Iedynak G. A. (2014), "Deyaki teoretyko-metodychni aspekty posylennja motyvatsii studentiv do systematichnoyi fizychnoyi aktyvnosti ozdorovchoyi sprjamovanosti" [Some theoretical and methodical aspects of increasing the motivation of students to systematic physical activity of health-oriented direction]. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports*. Vol. 118 (3), pp. 109–114. [in Ukraine].
7. Zavydivska, N. N. (2012), *Fundamentalizatsiya fizkul'turno-ozdorovchoyi osvity: aspekt zdorov'язberezhuval'noho navchannja studentiv* [Fundamentalization of physical culture and health education: aspect of health-preserving education of students]. UBS NBU, Kyiv. 402 p. [in Ukraine].

11. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В.. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
12. Пуздимір М. Ріпак М. Вплив засобів інноваційних технологій фізичного виховання на фізичну підготовленість студенток вищих навчальних закладів. Спортивна наука України. 2017. № 3 (39). С. 34–39.
13. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Видавництво «Оіюм», 2012. 280 с.
14. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>
15. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>
8. Klius, O., Kuzhel, M., Skavronskiy, O., Huska, M. (2020), "Peredumovy formuvannya tsinnisnoho stavlennia studentiv do polipshennia fizychnoi pidhotovlenost" [Prerequisites for the formation of students' value attitudes to the development of physical preparation]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiyenko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 16. pp. 27–31. [in Ukraine].
9. Korzh, N. L. (2016), "Formuvannya tsinnisnoho stavlennya u studentiv do fizychnoyi kul'tury v protsesi samostiynykh zanyat" [Formation of value attitude of students to physical culture in the process of independent classes]: abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. sciences in phys. education and sports: 24.00.02 Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports. Dnepropetrovsk, 2014. 21 p. [in Ukraine].
10. Koryagin, V. M. (2009), "Fizyчне vykhovannya studentiv – vazhlyvyi faktor u systemi pidhotovky spetsialistiv" [Physical education of students is an important factor in the system of training specialists]. *Actual problems of organization of physical education of student youth of Lviv region*. 98 p. [in Ukraine].
11. Kruceвич, T. Yu., Vorobjov, M. I., Bezverhnya, G. V. (2011), *Kontrol' u fizychnomu vihovanni ditej, pidlitkiv i molodi* [Control in the physical education of children, adolescents and young people]. Olimp. Literatura, Kiev. 224 p. [in Ukraine].
12. Puzdymir M., Ripak M. (2017), "Vplyv zasobiv innovacijnykh tekhnologij fizychnogho vykhovannja na fizychnu pidghotovlenistj studentok vyshhykh navchalnykh zakladiv" [The Influence of Innovative Technologies of Physical Education on the Physical Fitness of Students at Higher Educational Institutions]. *Sportyvna nauka Ukrainy*, 3(39), pp. 34–39. [in Ukraine].
13. Shiyany, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. 280 p. [in Ukraine].
14. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>
15. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>