

## ОБҐРУНТУВАННЯ ВАЖЛИВОСТІ ТА НЕОБХІДНОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ

### THE JUSTIFICATION OF THE IMPORTANCE AND NECESSITY OF STUDENTS OF INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION DURING THE CORONAVIRUS PANDEMIC

Загородній В. В., Ярославська Л. П.

*Черкаський державний технологічний університет,  
м. Черкаси, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.24>

#### Анотації

**Мета.** порушено проблему фізичного удосконалення студентської молоді шляхом підвищення інтенсивності фізичних навантажень, мотивації щодо самостійних занять фізичною культурою повсякчас та особливо під час карантинних обмежень та занять в дистанційному режимі під час пандемії COVID-19. Мета роботи – на основі результатів соціологічного дослідження та оцінки функціональних можливостей фізичної підготовленості студентів обґрунтувати важливість і необхідність самостійних занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19.

**Матеріал.** Досліджено та проаналізовано ставлення студентів технологічного закладу вищої освіти до фізичного виховання і спорту, проведено визначення та оцінювання ступеню фізичної підготовленості студентів у 2017 та 2022 рр. Отримані результати вивчення та аналізу ступеню фізичної підготовленості свідчать про низький її рівень. Більше того, рівень фізичної підготовленості у студентів, які навчались у 2021 р. помітно нижчий за аналогічні показники студентів 2017 р. навчання. Це може свідчити про зменшення інтенсивності фізичних навантажень у студентів, які навчались на I та II курсах у 2021 р. тобто в період карантинних обмежень.

**Результати.** Отримані результати досліджень свідчать про необхідність підвищення інтенсивності фізичних навантажень студентів шляхом залучення їх до занять в спортивних секціях, підвищення мотивації щодо самостійних занять фізичною культурою.

**Висновки.** Враховуючи вище викладене, та з метою покращення фізичної підготовленості студентів вважаємо за доцільне: 1. Активно і систематично застосовувати різні форми та методи роботи щодо мотивації до самостійних занять фізичною культурою та формування у студентів свідомої самоорганізації, цілеспрямованої здоров'яформуючої поведінки, бажання фізично розвиватися та вдосконалюватися. 2. З метою якомога більшого залучення студентів до секційних занять проводити на спортивних базах закладів вищої освіти найбільш популярні секції з фітнесу, атлетизму, бадмінтону, настільного тенісу, міні-футболу тощо. 3. Широко впроваджувати новітні технології та методики в організацію навчальної та виховної роботи на кафедрах фізичного виховання, які суттєво підвищать ефективність навчального процесу.

**Ключові слова:** самостійні заняття, освітній процес, фізична культура, дистанційна форма навчання, студенти, пандемія COVID-19, вірусна інфекція, карантин, здоров'я, функціональні можливості, дослідження.

The issue of university students' physical improvement was raised by increasing the intensity of physical exertion, motivation for constant independent physical training, and especially during quarantine restrictions and classes in remote mode during the COVID-19 pandemic.

**Objective.** The purpose of the work – to substantiate the importance and necessity of independent physical education activities during the COVID-19 pandemic based on the results of a sociological study and assessment of the functional capabilities of students' physical fitness.

**Material.** The attitude of students of a technological higher educational establishment to physical education and sports was examined and analyzed, and the level of students' physical preparedness was determined and evaluated in 2017 and 2022. The results of the research and analysis indicate a low level of

the students' degrees of physical fitness. Furthermore, the level of physical preparedness of students who studied in 2021 is significantly lower than the similar indicators of students who studied in 2017. This may indicate a decrease in the intensity of physical exertion among students of I and II-year students who studied in 2021, i.e. during the period of quarantine restrictions.

**Results.** The results of the study highlight the need to increase students' intensity of the exercise by involving them in sports sections, enhancing their motivation for independent physical training.

**Conclusions.** Taking into account the above, and with the aim of increasing the physical fitness of students, we consider it expedient: 1. Actively and systematically apply various forms and methods of work regarding motivation for independent physical education and the formation of students' conscious self-organization, purposeful health-preserving behavior, and the desire to develop physically and improve. 2. In order to maximize the involvement of students in sectional classes, hold the most massive sections in fitness, athletics, badminton, table tennis, mini-football, etc. at the sports facilities of higher educational institutions. 3. Widely implement the latest technologies and methods in the organization of educational and educational work at the departments of physical education, which will significantly increase the effectiveness of the educational process.

**Key words:** independent physical education, educational process, workouts, physical training, distance learning, students, the COVID-19 pandemic, viral infection, quarantine, health, functional capabilities, research.

**Постановка проблеми та аналіз літературних джерел.** У сучасних умовах до негативного впливу на людство соціально-економічних, екологічних, психологічних чинників додалась ще й проблема епідемічного характеру – ризик захворювання на коронавірусну інфекцію під час пандемії, яка набрала загрозливого характеру у всьому світі, в тому числі в Україні.

Починаючи з весни 2020 року, в Україні періодично під час епідемічних підйомів захворюваності на COVID-19 у закладах вищої освіти вводяться карантинні заходи та дистанційна форма навчання, в т.ч. з дисципліни «Фізичне виховання». Крім того, відповідно до директиви Кабінету Міністрів України та рішень Державної комісії з техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій в період жорсткого карантину забороняється відвідування спортивних залів та секцій поза межами ЗВО.

Вперше в історії цивілізованого світу виникла необхідність добровільної соціальної ізоляції, як одного із дієвих способів профілактики коронавірусної інфекції. В таких умовах здоров'я кожної людини піддається негативному впливу цілого ряду факторів: тривале вимушене перебування в соціальній ізоляції, вимушене обмеження фізичної активності, зменшення проміжку часу перебування на свіжому повітрі.

Заходи щодо запобігання поширенню вірусу COVID-19 охопили всі сфери життя

українського суспільства та безпосередньо вплинули на систему освітнього процесу, зокрема, у вищій школі, змусивши усіх учасників освітнього процесу пристосовуватись до нових умов надання освітніх послуг. Пандемія зумовила необхідність застосування найбільшої та найшвидшої трансформації педагогічної діяльності, яка будь-коли спостерігалась у сучасних університетах. Без сумніву COVID-19 стає викликом і для організації освітнього процесу, котрий досить швидко набуває інших форм, серед яких єдино правильний вихід – дистанційне навчання, яке з тимчасового, вимушеного заходу, може стати новим стандартом освіти [1].

Відомо, що у більшості ЗВО заняття з фізичного виховання проводяться лише один раз на тиждень, що не тільки не підтримує фізичне здоров'я та фізичну підготовленість студентів, а навіть шкодить їхньому здоров'ю, тому що викладачі змушені всю програму з фізичного виховання втиснути в одне заняття. Таким чином, відбувається зниження інтересу в більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшенню її престижу. Одним із шляхів вирішення цього питання є самостійні заняття студентів фізичними вправами [6].

Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму відновленню організму після стомлення, різнобічному фізичному розвитку, засвоєнню навчаль-

ного матеріалу з фізичного виховання, підвищенню розумової та фізичної працездатності, самовихованню, поліпшують здоров'я людини, є засобом активного відпочинку. Форми самостійних занять з фізичної культури є ранкова гімнастика, вправи впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Засобом самостійних занять є саме фізичні вправи різної спрямованості. Серед яких найбільш доступними є ходьба і біг, плавання, ходьба і біг на лижах, ритмічна гімнастика, спортивні та рухливі ігри, туристські походи, велосипедні прогулянки [6].

У Міжгалузевій програмі «Здоров'я нації» на 2002-2011 рр. визначені мета, завдання збереження здоров'я населення України, які відповідають стратегіям ВООЗ і спрямовані на інтегративну діяльність всіх інститутів, державних органів, організацій, установ сфери збереження здоров'я. У даній Програмі відзначається, що в Україні зростає рівень різних захворювань, в першу чергу, таких як серцево-судинні, ракові захворювання, цукровий діабет. Причиною такої тенденції – нерозвиненість у країні інфраструктури та індустрії здоров'я, низький рівень фізичної активності, обмеженість пропаганди здорового способу життя [8].

Тому необхідно мотивувати, доводити до свідомості студентів, що досягти суттєвих результатів з фізичної підготовленості, гарних показників фізичного та психічного здоров'я можна лише шляхом тривалих і наполегливих тренувань, формувати у студентів вміння самостійно займатися фізичними вправами.

Студентська молодь України становить науковий, культурний та оборонний потенціал країни. В умовах нинішньої економічної, соціально-політичної, демографічної ситуації в державі зростає увага до проблем здоров'я й формування здорової нації. В низці законів України: «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту» та інших документах окреслені концептуальні орієнтири вирішення цих проблем [4]. Згідно

програми Президента України Володимира Зеленського «Велике будівництво» щороку в країні будувались десятки спортивних об'єктів, щоб жителі нашої держави мали можливість займатися фізичною культурою і спортом в гідних умовах. Проте під час війни з російською федерацією велика частина з них зруйнована.

**Мета роботи.** На основі результатів соціологічного дослідження та оцінки функціональних можливостей фізичної підготовленості студентів обґрунтувати важливість і необхідність самостійних занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19.

**Методи дослідження.** Відповідно до мети дослідження використовувались такі методи: теоретичні (аналіз та узагальнення наукової літератури), емпіричні (опитування), тестування для визначення фізичної підготовленості студентів, методи математичної обробки даних.

**Результати досліджень та обговорення.** Кафедра фізичного виховання та здоров'я людини в Черкаському державному технологічному університеті має добротну матеріально-технологічну базу: п'ять спортивних залів та стадіон, оснащений необхідним спортивним обладнанням. Заняття проводяться в обсязі 2 години на тиждень на I–II курсах. В позанавчальний час працюють спортивні секції з баскетболу, волейболу, бадмінтону, настільного тенісу, футболу.

Вмотивованість та ефективність фізичного виховання студентів значною мірою залежить від інформованості студентів щодо позитивної дії фізичних вправ на їх організацію. На початку наших досліджень у 2021 р. нами проведено соціологічне вивчення ставлення студентів до фізичного виховання і спорту та порівняний аналіз з результатами таких самих досліджень, проведених нами у 2017 р. (табл. 1) [5]. Вивчалась їхня думка – на скільки вони цінують заняття фізичними вправами порівняно з іншими засобами впливу на фізичний стан.

Проаналізувавши отримані результати, ми встановили, що значна частина студентів мала інтерес до фізичної культури як у 2017 р., так

Таблиця 1

**Оцінка ставлення студентів до фізичного виховання і спорту**

Питання і варіанти відповідей	2017 р.	2021 р.
	% відповідей n=238	% відповідей n=252
Інтерес до фізичної культури:		
– дуже високий;	7,3 ± 1,6	6,2 ± 1,4
– високий;	26,0 ± 2,5	21,3 ± 2,3
– середній	62,1 ± 3,2	65,4 ± 1,8
– низький;	2,4 ± 0,9	4,2 ± 1,1
– відсутній;	2,2 ± 0,8	2,9 ± 0,8
Чи займались Ви в спортивній секції під час навчання в школі?		
– так;	54,2 ± 2,7	47,1 ± 2,6
– ні	45,8 ± 2,7	52,9 ± 2,5
Чи є бажання у Вас зараз займатись у спортивній секції?		
– так;	58,4 ± 2,8	49,2 ± 2,7
– ні;	34,6 ± 2,8	41,8 ± 2,6
– не визначився	7,0 ± 1,5	9,0 ± 1,2
Яку на Вашу думку мету повинні ставити на заняттях фізичним вихованням у ЗВО?		
– зміцнення здоров'я;	45,2 ± 2,6	42,1 ± 2,3
– підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовки;	32,6 ± 2,7	34,6 ± 2,6
– формування рухових вмінь і навичок;	9,4 ± 1,8	9,8 ± 1,7
– сприяння розумовому розвитку студента	5,2 ± 1,6	5,8 ± 1,4
– формування потреб і можливостей до регулярних занять фізичною культурою;	4,1 ± 1,2	5,2 ± 1,3
– розвиток моральних та вольових та естетичних якостей;	2,1 ± 0,8	1,5 ± 0,7
– інша	1,4 ± 0,3	1,0 ± 0,2
Про які показники фізичного стану ви постійно турбуєтесь?		
– фізичний розвиток;	10,2 ± 1,9	10,8 ± 1,8
– стан здоров'я;	15,4 ± 2,0	16,4 ± 2,1
– сила, витривалість;	4,7 ± 1,2	4,3 ± 1,1
– розумовий розвиток;	0,3 ± 0,7	0,4 ± 0,6
– не турбуюсь	69,4 ± 2,7	68,1 ± 2,4

Таблиця 2

**Результати виконання студентами (юнаки) тестів фізичної підготовленості (в абсолютних показниках)**

Зміст тесту		2017 р.		2021 р.	
		I курс n = 68	II курс n = 58	I курс n = 62	II курс n = 61
Біг 100 м, с	M=	13,09	14,19	14,4	14,5
	±m	0,07	0,08	0,06	0,07
	±σ	0,53	0,76	0,57	0,71
Човниковий біг 4x9 м, с	M=	9,7	10,24	9,2	10,02
	±m	0,08	1,09	0,07	1,14
	±σ	0,43	10,03	0,45	10,51
Стрибки у довжину з місця	M=	221,03	217,2	218,05	215
	±m	4,24	3,68	4,13	3,8
	±σ	3,76	33,28	3,4	31,2
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід, разів за 1 хв.	M=	44,21	42,63	41,31	42,82
	±m	0,94	0,53	0,86	0,68
	±σ	6,92	5,02	7,21	5,01
Гнучкість, см	M=	13,63	15,46	13,03	14,92
	±m	0,77	0,43	0,57	0,38
	±σ	5,26	4,12	4,49	4,18

і у 2021 р.: середній ступінь зацікавленості в заняттях у 2017 р. склав 61,2% та 65,4% у 2021 р.; високий – 26,0% (2017 р.) та 21,3% (2021 р.); дуже високий – 7,3% (2017 р.) та 6,2% (2021 р.) відповідно. Проте, високий та дуже високий ступінь зацікавленості в заняттях протягом чотирьох років помітно зменшився. Також зменшилась кількість студентів, які під час навчання в школі займалися у спортивних секціях: 54,2% – у 2017 р. та 47,1% – у 2021 р.

Помітно зменшилась кількість студентів, які б бажали займатись у спортивних секціях під час навчання в університеті з 58,4% – у 2017 р. до 49,2% – у 2021 р. Насправді, за даними об'єктивних досліджень у спортивних секціях займається лише 7-8% студентів. На нашу думку, це певною мірою пов'язано з вимушеним введенням дистанційної форми навчання студентів у зв'язку з карантинном по COVID-19.

Таблиця 3

**Результати виконання студентками (дівчата) тестів фізичної підготовленості (в абсолютних показниках)**

Зміст тесту		2017 р.		2021 р.	
		I курс n = 60	II курс n = 52	I курс n = 58	II курс n = 65
Біг 100 м,с	M=	15,54	17,43	15,55	16,32
	±m	0,82	0,26	0,78	0,33
	±σ	3,48	1,54	3,21	2,12
Човниковий біг 4x9 м,с	M=	10,87	10,99	11,01	11,02
	±m	0,14	0,16	0,13	0,15
	±σ	0,47	0,61	0,62	0,82
Стрибки у довжину з місця	M=	172,74	168,38	168,12	161,24
	±m	3,67	3,74	3,71	3,14
	±σ	14,96	16,57	13,83	15,13
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід, разів за 1 хв.	M=	34,24	39,21	32,48	33,24
	±m	1,96	1,14	2,12	1,92
	±σ	8,27	5,07	7,82	4,48
Гнучкість, см	M=	16,82	18,23	17,12	16,92
	±m	1,07	0,92	0,97	1,18
	±σ	4,48	3,95	5,1	4,12

Таблиця 4

**Оцінка виконання студентами (юнаки) тестів фізичної підготовленості (в балах)**

Зміст тесту		2017 р.		2021 р.	
		II курс n = 58	I курс n = 62	II курс n = 58	I курс n = 62
Біг 100 м, с	M=	3,17	2,86	2,82	2,81
	±m	0,15	0,13	0,14	0,13
	±σ	1,02	1,14	1,12	1,14
Човниковий біг 4x9 м, с	M=	3,0	2,86	2,97	2,82
	±m	0,11	0,09	0,10	0,08
	±σ	0,82	1,02	0,84	1,11
Стрибки у довжину з місця, см	M=	3,21	2,88	2,89	2,7
	±m	0,14	0,07	0,13	0,09
	±σ	1,09	0,71	1,12	0,82
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід, разів за 1 хв.	M=	4,21	4,0	3,99	4,01
	±m	0,18	0,11	0,14	0,13
	±σ	1,04	0,76	1,08	0,71
Гнучкість, см	M=	3,15	3,57	3,12	3,34
	±m	0,25	0,14	0,24	0,16
	±σ	1,63	1,18	1,57	1,14

## Оцінка виконання студентами тестів фізичної підготовленості (в балах)

Зміст тесту		2017 р.		2021 р.	
		I курс n = 60	II курс n = 52	I курс n = 60	II курс n = 52
Біг 100 м, с	M=	3,03	1,87	3,02	1,87
	±m	0,21	0,24	0,25	0,21
	±σ	0,99	1,18	1,0	1,98
Човниковий біг 4x9 м, с	M=	3,11	2,86	3,04	3,03
	±m	0,19	0,23	0,11	0,15
	±σ	0,92	1,12	0,94	1,11
Стрибки у довжину з місця, см	M=	3,11	2,86	3,08	2,81
	±m	0,25	0,26	0,23	0,21
	±σ	0,99	1,14	0,99	1,14
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід, разів за 1 хв.	M=	2,45	3,18	2,43	1,93
	±m	0,21	0,17	0,18	0,19
	±σ	1,01	0,76	1,02	0,82
Гнучкість, см	M=	3,61	4,29	3,78	3,63
	±m	0,15	0,26	0,17	0,24
	±σ	1,03	1,14	1,02	1,17

Отримані нами результати соціологічного дослідження характеризують ставлення студентів до фізичної культури та суттєво не відрізняються від даних, опублікованих в роботах інших авторів [3; 7].

Наступним етапом наших досліджень було вивчення та оцінка фізичної підготовленості студентів. З метою оцінки рівня фізичної підготовленості нами використані загальнодоступні методи бальної оцінки функціональних можливостей фізичної підготовленості студентів.

Дані про рівень фізичної підготовленості студентів представлені в табл. 2 (юнаки), 3 (дівчата) – абсолютні дані виконання тестів і табл. 4 (юнаки), 5 (дівчата) – бальна оцінка виконання тестів та здійснено порівняння з результатами аналогічних досліджень, проведених нами у 2017 р. [5].

За результатами проведених тестувань нами здійснено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів. Нами виявлені статеві розбіжності показників як у 2017, так і у 2021 році. Чоловіки мали вищі ніж дівчата показники бігу на 100 м, стрибків у довжину, гнучкості, піднімання тулуба з положення лежачи та майже однакові результати в бальному оцінюванні з човникового бігу.

Порівнюючи результати виконання тестів фізичної підготовленості студентами обох статевих груп у 2017 та 2021 роках, ми відмітили фактичне зниження результатів виконання тестів як у юнаків так і в дівчат.

**Висновки.** Проведені нами дослідження показали, що значна частина студентів в цілому має інтерес до фізичної культури як у 2017 році, так і в 2021 році. Проте, високий та дуже високий ступінь зацікавленості в заняттях за останні роки помітно зменшився. Також зменшилась кількість студентів, які під час навчання в школі займалися у спортивних секціях. Помітно зменшилась кількість студентів, які бажають займатися в спортивних секціях під час навчання в університеті.

Отримані дані свідчать про низький рівень та подальше зниження показників фізичної підготовленості студентів за останні чотири роки як у юнаків, так і у дівчат, що може бути зумовлено низькою якістю проведення уроків фізичної культури в школі, вимушеним проведенням занять в дистанційному режимі у зв'язку з карантинном по COVID-19, зниженням рухової активності в період карантинних обмежень, відсутністю у студентів стійкої мотивації та стимулів для самостійних занять фізичними вправами, не належним рівнем

знань щодо здорового способу життя. Вважаємо, що самостійні заняття суттєво сприяють збереженню й зміцненню здоров'я студентів та мотивують до здорового способу життя.

Враховуючи вище викладене, та з метою покращення фізичної підготовленості студентів вважаємо за доцільне:

1. Активно і систематично застосовувати різні форми та методи роботи щодо мотивації до самостійних занять фізичною культурою та формування у студентів свідомої самоорганізації, цілеспрямованої здоров'яформуючої поведінки, бажання фізично розвиватися та вдосконалюватися.

2. З метою якомога більшого залучення студентів до секційних занять проводити на спортивних базах закладів вищої освіти най-

більш популярні секції з фітнесу, атлетизму, бадмінтону, настільного тенісу, міні-футболу тощо.

3. Широко впроваджувати новітні технології та методики в організацію навчальної та виховної роботи на кафедрах фізичного виховання, які суттєво підвищують ефективність навчального процесу.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на продовження наукового пошуку дієвих форм та методів роботи щодо якомога ширшого залучення молоді до занять фізичною культурою, мотивації до самостійних занять, формування у студентів свідомої цілеспрямованої здоров'яформуючої поведінки, бажання фізично розвиватися та вдосконалюватися.

### Література

1. Белікова Н.О., Колесник С. В., Рудик О. П. Рухова активність студентів у період карантину з приводу COVID-19. *International scientific and practical conference Wloclawek, Republic of Poland March 5–6, 2021* С. 32–36.

2. Волженцева І. В. Динаміка тривожності студентів у навчальному процесі. *Педагогічний процес: теорія і практика*: зб. наук. праць. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ : П/п ЕКМО, 2004. Вип. 2. С. 319–329.

3. Гринько В.М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2015. № 1(45). С. 55–59.

4. Загородній В.В., Ярославська Л.П. Корекція організаційно-педагогічних заходів фізичного виховання студентів з урахуванням показників їхнього фізичного розвитку. *«Педагогічні науки»* : зб. наук. праць. Вип. LXXXIII, у 2-х т. Т. 2. Херсон : ХДУ, 2018. С. 84–88.

5. Загородній В.В., Ярославська Л.П., Обґрунтування організаційно-педагогічних заходів покращення фізичного виховання студентів на основі показників фізичної підготовленості. *«Молодий вчений»*. 2017. № 9 (49) вересень, «Гельветика», 2017. С. 130–133.

6. Мартинова Н.П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закла-

### References

1. Bielikova N.O., Kolesnyk S.V., Rudyk O.P. (2021). Rukhova aktyvnist studentiv u period karantynu z pryvodu COVID-19. [Movement activity of students during the period of quarantine due to COVID-19]. *International scientific and practical conference Wloclawek, Republic of Poland March 5–6, 32–36* [in Poland].

2. Volzhentseva, I. V. (2004). Dynamika stanu tryvozhnosti studentiv u navchalnomu protsesi. [Dynamics of students' anxiety in the educational process]. *Pedahohichnyi protses: teoriia i praktyka: zb. nauk. prats* / Instytut pedahohiky i psykhohohii profesiinoi osvity APN Ukrainy. [The pedagogical process: theory and practice: Coll. of sciences. Wash. Institute of Pedagogy and Psychology of Professional Education of APS of Ukraine], 2, 319-Grinko V. M. (2015), Stavlen-nya studentiv do fizichnogo vychovannja i zdorovogo sposobu zuttja ta ich samoostinka rivnja fizichnoi pidgotovlenosti [Attitude of students to physical education and healthy lifestyle and their self-esteem of the level of physical fitness]. *Slobozanskiy naukovy-sportivnyy visnyk*. 1(45), 55–59 [in Ukraine].

3. Zahorodniy, V.V., Yaroslavs'ka, L.P. (2018). Korektsiya orhanizatsiyno-pedahohichnykh zakhodiv fizychnoho vykhovannya studentiv z urakhuvannyam pokaznykiv yikhnoho fizychnoho rozvytkuyu. [Correction of organizational and pedagogical measures of physical education of students with taking into account of their indicators of physical development]. *«Pedahohichni nauky»* : zb. nauk. prats'.

дів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. Вип. № 4 (327), Ч. I, 2019. С. 62–70.

7. Петрица П. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту у процесі їх фізичного виховання. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи*. Львів, 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 212–216.

8. Футорний С.М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 98–102.

Вип. LXXXIII, u 2-kh t. Т. 2. Kherson : KhDU, 84–88 [in Ukrainian].

4. Zahorodniy, V.V., Yaroslavs'ka, L.P. (2017, veresen'). Obgruntuvannya orhanizatsiyno-pedahohichnykh zakhodiv pokrashchennya fizychnoho vykhovannya studentiv na osnovi pokaznykiv fizychnoyi pidhotovlenosti. [Study for institutional and educational measures to improve physical education of students based on indicators of physical fitness]. *Naukovyy zhurnal "Molodyy vcheny"* № 9 (49), «Helvetyka», 130–133 [in Ukrainian].

5. Martynova N. (2019). Samostiini zaniattia v systemi fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Independent classes in the system of physical education of students of higher education]. *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Series: Pedagogical sciences*. Vip. 4 (327), 62–70 [in Ukrainian].

6. Petrytsa P. (2015). Stavlennia studentiv do fizychnoi kultury i sportu u protsesi yikh fizychnoho vykhovannya. [Students' attitude to physical education and sport in the process of physical training]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zbirnyk naukovykh prats z haluzi fizychnoho vykhovannya, sportu i zdorovia liudyny*. Za zah. red. Yevhena Prystupy. Lviv. Vyp. 19. Т. 2, 212–216 [in Ukrainian].

7. Futorny S.M. (2011). Zdorovia studentiv i rol fizychnoho vykhovannya u yoho zabezpechenni. [Health of students and the role of physical education in its provision]. *Pedahohika, psykholojiya ta medyko-biologichni problem fizychnoho vykhovannya i sportu*. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 5, 98–102 [in Ukrainian].