

CHAPTER «PHYSICAL EDUCATION AND SPORT»

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES ON THE STATE OF PHYSICAL PREPAREDNESS

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Maryna Fidirko¹

Igor Moroz²

Anna Voloshyna³

DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-077-3-3>

Abstract. Intensive renewal of the socio-economic, scientific and technical spheres and the spiritual life of society determines high requirements for the capacity of the individual. Graduates of higher educational institutions determine the future of our country, so they must not only have a high level of professional readiness, but also be physically enduring, efficient and healthy. These personality traits are formed and improved during the student years by means of physical education. Physical education in higher educational institutions is an integral part of education. The level of their physical development and health depends on the quality of the organization and conduct of classes with students. At present, the health of the younger generation is of serious concern. Numerous works of modern researchers point to an increase in the level of diseases and focus on a decrease in the functional resistance of the body of students to physical activity. The subject of the research is the methodology of using

¹ Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Physical Education, National University «Odesa Law Academy», Ukraine

² Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Physical Education, National University «Odesa Law Academy», Ukraine

³ Senior Lecturer in Physical Education, National University «Odesa Law Academy», Ukraine

means of physical culture and health-improving orientation in physical education classes. The aim of the research is to determine the influence of physical culture and health-improving orientation classes on the physical fitness of first-year students. Research objectives: to conduct an analysis of scientific and methodological literature and advanced pedagogical experience in relation to the topic under study; to determine the level of physical fitness of female students, using complex testing and to reveal the dynamics of indicators of physical fitness; to develop a program of physical education classes to improve the level of physical fitness and health of female students; to experimentally check the developed training methodology and determine its feasibility of introducing it into the educational process in physical education. In the course of organizing and conducting a scientific experiment, the following methods were used: analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observations, control testing, mathematical processing of results. The study involved first-year students who study at the National University «Odesa Law Academy» and do not play sports. In the course of the experiment, a program of physical education classes was developed, which included sets of exercises for the development of physical qualities, as well as a health-improving orientation. These complexes were used in each physical education lesson twice a week on a schedule. The study made it possible to draw the following conclusions. The analysis of the results shows that at the initial stage of the research the majority of female students showed low results in all the tests. After conducting classes according to our methodology, at the second stage of the experiment, the results for some tests improved significantly. Thus, the proposed program of health related training had a positive impact on the results of physical fitness of female students.

1. Вступ

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Це специфічний вид соціальної діяльності молоді людини, у процесі якого відбувається задоволення фізичних і духовних потреб.

У сучасному світі істотно зростає усвідомлення ролі фізичної культури як фактора удосконалювання природи людини і суспільства. Здоровий спосіб життя в цілому, фізична культура і спорт зокрема, стають соціальним феноменом.

Фізична культура за допомогою фізичних вправ готує молодих людей до життя і праці, використовуючи природні сили та весь комплекс факторів, що визначають стан здоров'я людини і рівень його загальної і спеціальної фізичної підготовки. Вона не вичерпується тільки фізичними вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування, це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Ситуація, що склалася сьогодні, характеризується погіршенням фізичного, психічного і духовного здоров'я, особливо молодого покоління, і на думку вчених обумовлена способом життя людини, пов'язаним з відривом від природи, гіподинамією, курінням, вживанням алкоголю та ін.

Фізичне виховання студентів зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно та гармонійно розвинену особистість майбутнього фахівця, який має високий рівень стану здоров'я та необхідну фізичну підготовленість, аби відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики [10, с. 155].

Проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки кваліфікованих спеціалістів з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У зв'язку з цим адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, стійкої працездатності, фізичного здоров'я.

У закладах вищої освіти фізичне виховання є невід'ємною частиною освітнього процесу, оскільки від якості організації і проведення занять фізичною культурою зі студентами залежить рівень їхньої фізичної підготовленості та здоров'я. Говорячи про збереження здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості студентів на першому місці повинні стояти різноманітні засоби і методи фізичної культури, спрямовані на індивідуальні особливості кожного студента. У свідомості студентів такі поняття, як «молодість» і «здоров'я»,

нероздільні. Очевидно, тому студентській молоді притаманний доволі оптимістичний погляд на стан свого здоров'я, рівень особистісної фізичної культури. Проте, не можна не бачити протиріччя між уявленим станом здоров'я і фізичною підготовленістю та їх реальними показниками [4, с. 15].

У дослідженнях багатьох авторів відзначається загрозливий стан здоров'я студентської молоді, що погіршується з подальшим навчанням у вищому навчальному закладі й, особливо, на останньому курсі. У процесі навчання, незалежно від статі відзначається зниження рівня фізичної працездатності, аеробної продуктивності організму, зростання ступеня функціональної напруги механізмів регуляції серцево-судинної системи [1, с. 42].

За останні роки зріс обсяг навчального навантаження студентів університетів. Малорухомість, одноманітність робочої пози протягом 10-12 годин, обмеження м'язових зусиль є причиною захворювання різних систем організму. За період навчання в закладах вищої освіти кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80–90% від загальної кількості студентів.

Система фізичного виховання студентів спрямована нині лише на вирішення проблем сьогодення – задачу контрольних та залікових нормативів, що не сприяє виробленню в них прагнення до самостійного вдосконалення, націлює на виховання слухняного виконавця, орієнтованого на дотримання вимог програми з фізичного виховання. За таких умов фізичної культури не можна сформувати особистості. Для цього необхідно змінити цільові установки сфери фізичної культури з концепції оздоровлення та фізичного виховання на формування фізичної культури особистості в межах загальної культури.

Згідно із Законами України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державній національній програмі «Освіта», Концепції «Здоров'я через освіту» та ін. фізична освіта передбачає інтеграцію фізичного навчання та виховання, фізичного розвитку та збереження здоров'я, що забезпечує високий рівень фізичної культури особистості [7, с. 310]. Орієнтація фізичного виховання на засвоєння жорстко регламентованого програмного матеріалу, зміст якого визначається обов'язковою прикладною підготовкою та здаванням нормативних заліків, виклю-

чає можливість звернення до особистості студента та розвитку його індивідуальності.

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів, форм навчання та виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти й фізичної культури – студенти не повністю усвідомлюють та не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. Внаслідок цього фізичне виховання, як навчальний предмет закладу вищої освіти, не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування дієвого відношення людини до власного фізичного удосконалення, а отже, характеризується зниженням інтересу у більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшенням її престижу.

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності [3, с. 19].

Характеризуючи фізичну підготовленість молоді України можна зауважити, що ця вікова група відзначається погіршенням показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Про недостатній рівень фізичної підготовленості значної частини студентів до життєдіяльності та високопродуктивної праці свідчать також дані щорічного тестування з фізичної підготовленості населення.

Методологія дослідження. Актуальність теми, обраної нами для дослідження, полягає у виявленні рівня фізичної підготовленості студенток першого курсу; визначенні та підборі засобів фізичного виховання оздоровчої спрямованості для їх покращення.

Гіпотеза дослідження – припускаємо, що впровадження фізичних вправ оздоровчої спрямованості в навчальні заняття з фізичного виховання сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та здоров'я студенток-першокурсниць.

Наукова новизна дослідження полягала в розробці та удосконаленні програми занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості зі студентками першого курсу, які не займаються спортом.

Метою експериментальної роботи було:

– визначення впливу занять фізичним вихованням на результати стану фізичної підготовленості студенток 17–18 років, які не займаються спортом систематично;

– розроблення комплексів фізкультурно-оздоровчих вправ, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості студенток;

– з'ясування доцільності впровадження фізкультурно-оздоровчих занять на стан фізичної підготовленості та здоров'я студенток.

У ході організації та проведення дослідження були використані такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, контрольне тестування, методи математичної статистики.

Задачі дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури та передового педагогічного досвіду.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості студенток, які не займаються спортом за програмою комплексного тестування та виявити динаміку показників фізичної підготовленості.

3. Розробити програму занять зі спеціально підібраними вправами оздоровчої спрямованості для підвищення рівня фізичної підготовки та здоров'я.

4. Здійснити апробацію обраної методики та визначити її доцільність впровадження у навчально-виховний процес фізичного виховання.

Дослідження проводилось на базі Національного університету «Одеська юридична академія» на протязі 2019–2020 навчального року. В експерименті взяли участь студентки – першокурсниці, які не займаються спортом систематично.

2. Взаємозв'язок фізичної підготовленості та здоров'я

У сучасній науковій літературі фізичну підготовленість людини характеризують сукупністю таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність. Вона в значному ступені визначається морфологічними особливостями і функціональним станом всього організму та окремих його систем, і в першу чергу – серцево-судинної і дихальної систем.

Сьогодення змінює вимоги до фізичної підготовленості особистості, спонукає до визначення та усвідомлення ролі фізичної культури, як складової частини загальної культури, та необхідності вирішення проблем пов'язаних із здоров'ям. Упродовж останніх десятиліть спеціалістів хвилює проблема фізичної підготовленості студентів. Незважаючи на постійне покращення системи фізичного виховання у вищих

начальних закладах, вона залишається поки невирішеною. Однією з причин цього є бурхливий ріст науково-технічного прогресу, що значно знизив рухову активність людей.

Проблема фізичної підготовленості досліджувалася такими вченими, як Б.П. Ашмарін, М.М. Булатова, О.Д. Дубогай, В.М. Заціорський, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвєєв, В.Н. Платонов, Б.М. Шиян, В.М. Болобан, В.П. Філін та ін.

Результати обстеження багатьма дослідниками стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів, які навчаються в закладах вищої освіти, сьогодні викликають серйозну тривогу [13, с. 281; 14, с. 185]. На підставі одержаних даних виявляється така закономірність: зниження загального рівня здоров'я неодмінно викликає зниження рівня фізичної підготовленості.

Окрім вище зазначеного необхідно відмітити, що оптимальний рівень фізичної підготовленості значним чином залежить від рухового режиму.

Фахівці вважають, що нормою рухової активності студентів є 8-10 годинний обсяг фізичної активності на тиждень. Таке фізичне навантаження запобігає фізичній деградації студентської молоді. На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє особистості повністю реалізувати свої природні здібності й виконати своє соціальне призначення. Гіподинамія, на яку страждає 90% студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження активності ферментів, деструктивних змін у клітинах і взагалі негативно впливає на роботу всіх органів та систем організму. Гіподинамія призводить до дії закону «згортання функцій за непотрібністю», коли зниження рівня функціонування системи веде до атрофії чи дистрофії її тканин зі зменшенням функціональних резервів. М'язова активність є одним із механізмів інтеграції функціональних систем організму, налаштування їх на оптимальний рівень активності [2, с. 211; 9, с. 310]. Механізми взаємозв'язку рухової активності та функціональних спроможностей організму, що розвивається, розкриваються у багатьох дослідженнях (Аршавський І.А., Апанасенко Г.Л., Бальсевич В.К., Бернштейн Н.А. та ін.).

Критерії оптимальної норми рухової активності – надійність функціонування усіх систем організму, здатність адекватно реагувати на умови навколишнього середовища, що змінюються [10, с. 17].

Проблема тестування фізичної підготовленості є однією з найбільш розроблених в теорії і методиці фізичного виховання. За останні десятиріччя в цій галузі накопичено великий і дуже різноманітний матеріал: визначення завдань тестування; історичні відомості про модифікації тестів; зумовленість результатів тестування різними факторами; розробка тестів для оцінки окремих рухових здібностей; програми тестів, що характеризує фізичну підготовленість молоді [5, с. 10; 11, с. 35; 14, с. 58].

Тестування рухових можливостей людини допомагає вирішенню низки складних педагогічних завдань: виявити рівень розвитку рухових здібностей, оцінити якість технічної і тактичної підготовленості. На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як окремих студентів, так і цілих груп; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль за навчанням студентів; визначати переваги та недоліки застосованих засобів, методів навчання і форм організації занять; обґрунтувати норми (вікові, індивідуальні) фізичної підготовленості молоді [12, с. 154; 15, с. 87].

Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України значною мірою регламентує фізичне виховання, визначає його мету і спрямованість на різних етапах становлення та розвитку особистості й рішуче впливає на її фізичну підготовленість і фізичний розвиток і, як наслідок, на здоров'я в цілому.

Актуальність впровадження держаних тестів у програму з фізичного виховання студентів зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно та гармонійно розвинену особистість майбутнього фахівця, який має високий рівень здоров'я та необхідну фізичну підготовленість, аби відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

3. Результати досліджень та їх обговорення

Основними причинами негативного стану здоров'я майбутніх фахівців є дефіцит рухової активності і дуже слабка її орієнтованість на формування й розвиток значущих фізичних якостей, їхніх здібностей та схильностей, відсутність у них сформованих ціннісних орієнтацій на підтримку і зміцнення здоров'я [6, с. 54; 8, с. 132; 16, с. 126].

З огляду на вищезазначене темою роботи стало виявлення впливу занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості на стан фізичної підготовленості студенток першого курсу.

Дослідження проводились на базі Національного університету «Одеська юридична академія» в період з вересня 2019 року по травень 2020 року, виняток склали січень та лютий. У період зимових канікул студенткам були надані комплекси вправ з методичними вказівками, які вони виконували самостійно.

В експерименті взяли участь 96 студенток 17-18 років факультету цивільної та господарської юстиції, які не займалися спортом систематично.

У процесі дослідження на початку навчального року (перший етап – вересень) і після семи місяців занять (другий етап – травень) було проведено тестування стану фізичної підготовленості студенток першого курсу та здійснено порівняльний аналіз.

Рівень фізичної підготовленості визначався за результатами чотирьох стандартних шкільних тестів, а саме:

1. «Біг на місці» тривалістю 10 сек.

Ця вправа проводилась для визначення швидкості. Виконувалась з підніманням колін до 900 на місці.

2. «Ножиці» ногами в положенні лежачи на спині.

Вправа проводилась для визначення сили м'язів живота. Ноги повинні бути підняті на 15-20 см від підлоги, в колінних суглобах не згинати, виконується максимальна кількість раз до втоми.

3. «Нахил тулуба вперед» із вихідного положення стійка ноги разом. Ця вправа використовується для визначення гнучкості хребта. Виконувалась нахил з прямими ногами у колінних суглобах з утримуванням 3 сек.

4. «Статична рівновага» за методикою Бондаревського. Ця вправа проводилась для визначення координації рухів. Студентка, заплющивши очі (руки в сторони), стоїть на одній нозі, торкаючись п'яткою коліна ноги, яка на опорі. Треба якнайдовше простояти в такому положенні.

Для отримання достовірних результатів тестування фізичної підготовленості використовувалась шкала оцінювання в балах:

1. «Біг на місці»: мінімальний – 12 разів (1 бал); задовільний – 16 разів (2 бали); добрий – 20 разів (3 бали); дуже добрий – 25 разів (4 бали); високий – 30 разів (5 балів); значний – 35 разів (6 балів).

2. «Ножиці»: мінімальний – 12 сек. (1 бал); задовільний – 30 сек. (2 бали); добрий – 1 хв. (3 бали); дуже добрий – 1,5 хв. (4 бали); високий – 2 хв. (5 балів); значний – 3 хв. (6 балів).

3. «Нахил тулуба вперед»: долоні торкаються підлоги – 7 балів; перші фаланги пальців, стиснутих у кулак, торкаються підлоги – 6 балів; середні фаланги пальців рук торкаються підлоги – 5 балів; кінчики пальців рук торкаються підлоги – 4 бали; кінчики пальців рук торкаються кінчиків пальців ніг – 3 бали; кінчики пальців рук торкаються будь-якої частини ступні – 2 бали; пальці рук торкаються гомілки – 1 бал.

4. «Статична рівновага»: мінімальний – 5 сек. (1 бал); задовільний – 10 сек. (2 бали); добрий – 15 сек. (3 бали); дуже добрий – 25 сек. (4 бали); високий – 45 сек. (5 балів); значний – 1 хв. (6 балів).

У ході опрацювання методичної літератури нами було розроблено програму занять, яка включала спеціальні вправи оздоровчої спрямованості на профілактику плоскостопості, викривлень хребта, укріпленні м'язів черевного пресу.

Студенткам були запропоновано такі комплекси вправ: розминку з предметами і без предметів; танцювальні вправи, різноманітні підскоки і стрибки; вправи для розвитку сили різних груп м'язів; спеціальні вправи для розвитку гнучкості, дихальні вправи.

Всі запропоновані комплекси використовувались на протязі навчального року під час проведення занять з фізичного виховання в студентських групах за розкладом. Після проведення дослідження результати були порівняні та математично оброблені.

Встановлено, що мінімальний показник виконання тесту з бігу на місці на першому етапі показали 50% досліджуваних студенток та 23,08% на другому етапі; задовільний 26,92% на першому етапі та 38,46% на другому; добрий 23,08% на першому етапі та 38,46% на другому етапі (рис. 1).

У вправі, що визначає силу м'язів черевного пресу мінімальний рівень виконання був помічений у 57,69% студенток на першому етапі та 38,46% на другому; задовільний 30,77% (перший етап) та 34,62% на другому етапі; добрий 11,5% (перший етап) та 26,92% досліджуваних на другому етапі (рис. 2).

Виконуючи вправу «нахил тулуба вперед» з вихідного положення стійка ноги разом 23,08% досліджуваних торкнулись долонями під-

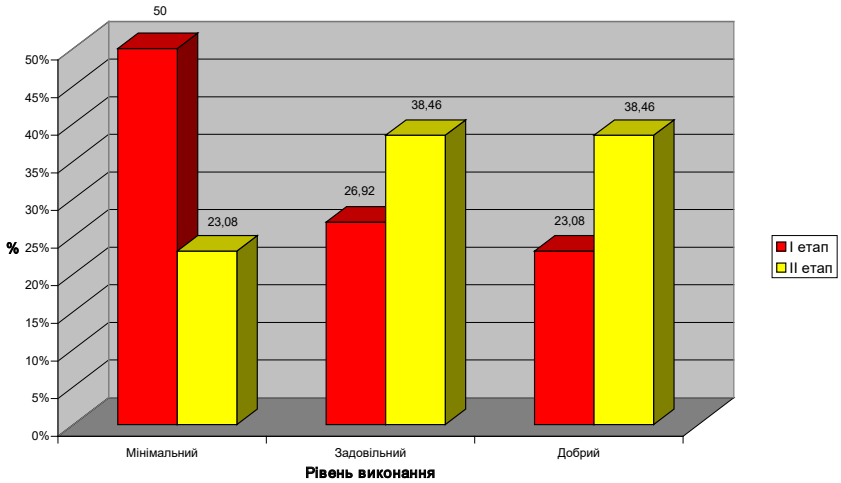


Рис. 1. Результати тестування за вправою «Біг на місці»

логи на першому етапі та 7,96% на другому етапі, що склало 7 балів. Торкаючись підлоги фалангами пальців на 6 та 5 балів виконало по 38,46% досліджуваних, як на першому так і на другому етапах. На 4 та

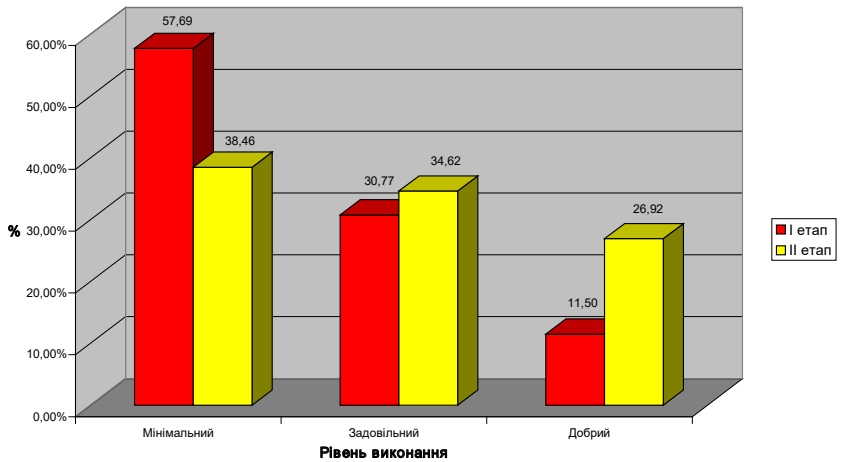


Рис. 2. Результати тестування за вправою «Ножиці»

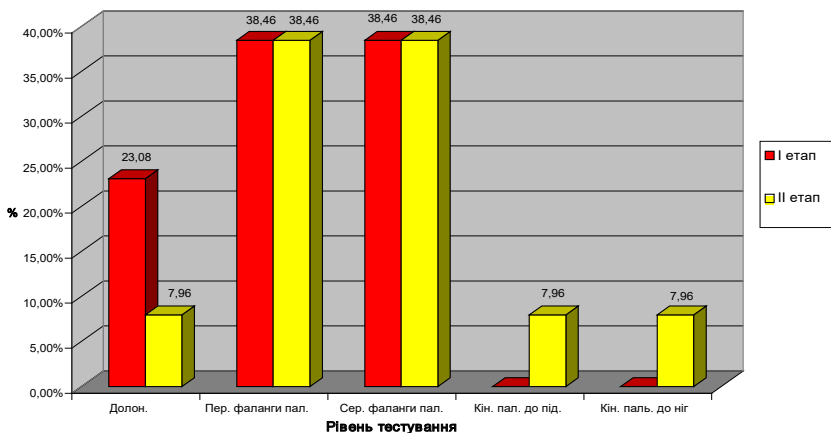


Рис. 3. Результати тестування за вправою «Нахил тулуба»

3 бали на першому етапі жодна студентка не виконала цю вправу, торкаючись підлоги кінчиками пальців рук. Натомість на другому етапі 12 студенток торкнулися кінчиками пальців рук будь-якої частини стопи та одержали 4 і 3 бали, що становить 7,96% (рис. 3).

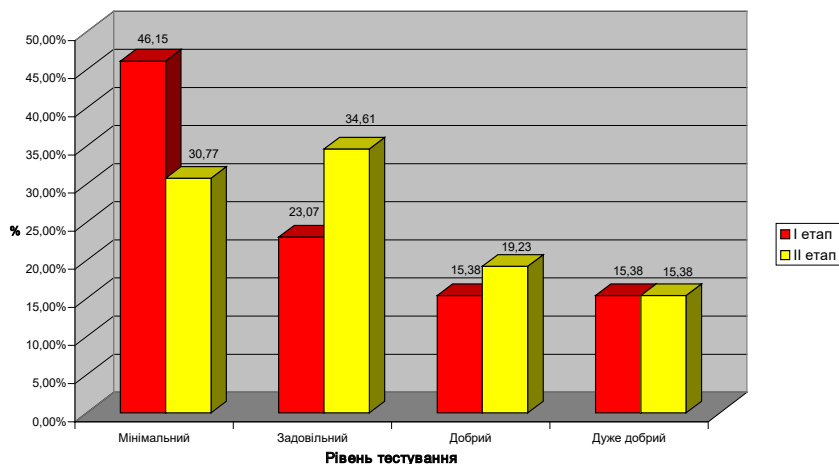


Рис. 4. Результати тестування за вправою «Статична рівновага»

У вправі на статичну рівновагу мінімальний рівень показали 46,15% досліджуваних дівчат на першому етапі та 30,77% на другому етапі; задовільний рівень 23,07% на першому етапі та 34,61% на другому; добрий рівень показали на першому етапі 4 студентки (15,38%), на другому етапі 5 студенток 19,23%; дуже добрий рівень на першому та другому етапі продемонстрували 4 студентки, що склало 15,38% (рис. 4).

Аналіз первинних даних тестування, одержаних на першому етапі дослідження, засвідчив, що в тестах «біг на місці» та «ножиці» переважає мінімальний рівень виконання, у тесті «нахил тулуба» переважають результати низьких балів, тест «статична рівновага» більшість дівчат виконує також на мініальному рівні.

У повторному тестуванні на другому етапі дослідження в тесті «біг на місці» та «ножиці» переважають показники з оцінкою «задовільно» та «добре», у тесті «нахил тулуба вперед» покращились результати до 5 і 6 балів, а тест «статична рівновага» більшість студенток виконує з результатом «задовільно».

4. Висновки

Під час дослідження ми:

1. Провели аналіз науково-методичної літератури та передового педагогічного досвіду.
2. Визначили рівень фізичної підготовленості студенток, які не займаються спортом за програмою комплексного тестування та виявити динаміку показників фізичної підготовленості.
3. Розробили програму занять зі спеціально підібраними комплексами вправам оздоровчої спрямованості для підвищення рівня фізичної підготовки та здоров'я.
4. Здійснили апробацію обраної методики та визначили її доцільність впровадження у навчально-виховний процес фізичного виховання.

На основі огляду науково-методичної та спеціальної літератури з досліджуваної теми була розкрита сутність поняття «фізична підготовленість», розглянуто способи її визначення за допомогою тестів.

У ході опрацювання методичної літератури було розроблено програму занять, яка включала спеціальні вправи оздоровчої спрямованості на профілактику плоскостопості, викривлень хребта, укріпленні м'язів черевного пресу. Студенткам були запропоновано такі комплекси вправ:

розминку з предметами і без предметів; танцювальні вправи, різноманітні підскоки і стрибки; вправи для розвитку сили різних груп м'язів; спеціальні вправи для розвитку гнучкості, дихальні вправи.

Ця програма використовувалась під час проведення навчальних занять з фізичного виховання два рази на тиждень на протязі навчального року.

Аналіз даних, отриманих у ході дослідження засвідчив про те, що більшість дівчат за проведеними тестами на початку експерименту показали низькі результати, а наприкінці експерименту результати за показниками виконання тестів «ножиці», «нахил тулуба вперед» та «статистична рівновага» підвищилися.

Це дає змогу вважати, що систематичні заняття фізичним вихованням за удосконаленою програмою поліпшили стан фізичної підготовленості студенток.

Зниженню рівня фізичної підготовленості, на нашу думку, сприяє і традиційний підхід до тестування, коли результати стандартизованих тестів і нормативів порівнюються з показаним результатом, що викликає у більшості студентів негативне ставлення до тестування. Тестування ж має сприяти підвищенню зацікавленості студентів, приносити їм радість, а не приводити до розвитку комплексу неповноцінності.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні розробленої програми в навчальний процес закладів вищої освіти.

Доцільно також провести аналіз рівня фізичної підготовленості студентів за тестами, які виявляють витривалість і швидко-силові якості, та зробити його після більш тривалого експерименту.

Список літератури:

1. Апанасенко Г.Л. Двигательная активность как фактор, лимитирующий жизнь. Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие. Ростов-на-Дону, 2019. С. 42–46.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. Москва : Наука, 1981. 282 с.
3. Бальсевич В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема. *Вопросы философии*. 1981. № 8. С. 18–22.
4. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование. Москва : Советский спорт, 1996. 24 с.
5. Волков В., Терещенко О. Контроль та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді : Навч.-метод. посібн. Київ : Нора-Друк, 2006. 65 с.

6. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.
7. Законодавчі акти України з питань освіти / Верховна Рада України. Комітет з питань науки і освіти: Офіц. вид. Київ : Парламентське вид-во, 2004. 404 с.
8. Ивашенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев : Здоровье, 1988. 156 с.
9. Коваленко В.С., Гуровский Н.Н. Гипокинезия. Москва : Медицина, 1980. 380 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2. Київ : Олімпійська література, 2008. 367 с.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании. Москва : АСТ, 1998. 271 с.
12. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.
13. Самоленко Т.В., Апайчев О.В. Показники фізичної підготовленості студентів першого курсу зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка». *Наук. записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Бердянськ : БДПУ, 2018. Вип. 2. С. 281–288.
14. Севдалев С.В., Бондаренко К.К., Зацепин А.В. Особенности оценки физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста, проживающих в г. Гомеле. *Адаптаційні можливості дітей та молоді* : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. Одеса : ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2004. С. 185–187.
15. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 168 с.
16. Фідірко М.О. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. *Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов* : матеріали міжнарод. наук. симпозиуму. Одеса : Наука і техніка, 2008. С. 126–129.

References:

1. Apanasenko G.L. (2019) Dvigatel'naya aktivnost kak faktor, limitiruyuschiy zhizn. *Fizicheskaya kultura, sport, zdorove i dolgoletie*. Rostov-na-Donu, pp. 42–46.
2. Arshavskiy I.A. (1981) Fiziologicheskie mehanizmy i zakonomernosti individualnogo razvitiya. Moskva: Nauka, 282 p.
3. Balsevich V.K. (1981) Fenomen fizicheskoy aktivnosti kak sotsialno-biologicheskaya problema. *Voprosy filosofii*, no. 8, pp. 18–22.
4. Vilenskiy M.Ya. (1996) Zdoroviy obraz zhizni studentov: suschnost, stroenie, formirovanie. Moskva: Sovetskiy sport, 24 p.
5. Volkov V., Tereshchenko O. (2006) Kontrol ta otsinka fizychnoi pidhotovlenosti studentskoi molodi: Navch.-metod. posibn. Kyiv: Nora-Druk, 65 p.
6. Davydenko O.V. (2003) Osnovy prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat z dytiachym kontynhentom. Ternopil: Aston, 144 p.
7. Zakonodavchi akty Ukrainy z pytan osvity / Verkhovna Rada Ukrainy. Komitet z pytan nauky i osvity: Ofits. vyd. Kyiv: Parlamentske vyd-vo, 2004. 404 p.

8. Ivaschenko L.Ya., Strapko N.P. (1988) Samostoyatelnyie zanyatiya fizicheskimi uprazhneniyami. Kiev: Zdorove, 156 p.
9. Kovalenko V.S., Gurovskiy N.N. (1980) Gipokineziya. Moskva: Meditsina, 380 p.
10. Krutsevych T.Iu. (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. T. 2. Kyiv: Olimpiiska literatura, 367 p.
11. Lyah V.I. (1998) Testyi v fizicheskom vospitanii. Moskva: AST, 271 p.
12. Romanenko V.A. (2005) Diagnostika dvigatelnykh sposobnostey. Donetsk: DonNu, 290 p.
13. Samolenko T.V., Apaichev O.V. (2018) Pokaznyky fizychnoi pidhotovlenosti studentiv pershoho kursu zi spetsializatsii «Zahalna fizychna pidhotovka». *Nauk. zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky*: zb. nauk. pr. Berdiansk: BDPU, vol. 2, pp. 281–288.
14. Sevdalev S.V., Bondarenko K.K., Zatsypyn A.V. (2004) Osobennosti otsenky fizycheskoi podhotovlennosti uchashchykh i starsheho shkolnoho vozrasta, prozhyvaiushchykh v h. Homele. *Adaptatsiini mozhlyvosti ditei ta molodi*: materialy V mizhnarod. nauk.-prakt. konf. Odesa: PDPU im. K.D. Ushynskoho, pp. 185–187.
15. Serhiienko L.P. (2001) Testuvannia rukhovyykh zdibnostei shkolariv. Kyiv: Olimpiiska literatura, 168 p.
16. Fidirko M.O. (2008) Vykorystannia suchasnykh fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv. *Fyzycheskoe vospytanye y sportyvnoe sovershenstvovanye studentov*: materialy mizhnarod. nauk. sympoziumu. Odesa: Nauka i tekhnika, pp. 126–129.