

ЗАГАЛЬНО ДИДАКТИЧНА МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ УМІНЬ

Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола, Мельничук Микола

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація

Актуальність теми дослідження. У статті розглядається методика формування фізкультурно-спортивних умінь, а також дається характеристика методів формування рухової функції. Правильний підбір та застосування методики з формування рухових умінь забезпечує підвищення фахової майстерності викладача, а також дає змогу підвищити ефективність фізичного виховання та його вплив на засвоєння студентами великого обсягу загально-підготовчих, спортивних, ігрових і танцювальних вправ.

Мета. Здійснити теоретичний аналіз загально дидактичних методів формування фізкультурно-спортивних умінь на заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Методи дослідження. У роботі використовувались такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення навчальної та науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

General didactic method of forming physical and sports skills

*Krasnobaieva Tetiana,
Halaidiuk Mykola,
Melnychuk Mykola*

Abstract

The article discusses the method of formation of physical culture and sports skills, and also gives a description of the methods of formation of motor function. The correct selection and implementation of the methodology for the formation of motor skills provides an increase in the professional skills of the teacher, and also increases the effectiveness of physical education and its impact on the assimilation of a large amount of general developmental sports, game and dance exercises by students. The use of properly selected methods in the classroom from the selected types of physical activities allows students to master quickly and better new skills that contribute to increasing the level of their physical fitness and physical performance. Considered teaching process in the formation of motor skills.

The form of motor function in the teaching process in the formation of motor skills on the lessons of Physical Training. The article describes different methods of sports skills formation, which is used in the process of studying.

Ключові слова: заклад вищої освіти, студенти, фізичне виховання, рухові завдання

Keywords: institution of higher education, students, physical education, movement tasks

Постановка проблеми. Важливим фактором, що впливає на ефективність формування фізкультурно-спортивних умінь у здобувачів вищої освіти, є впровадження основних положень загально дидактичної методики. Наразі, під час навчання рухових дій широко використовуються різноманітні методики, що потребують ретельного теоретичного та психолого-педагогічного аналізу [2, 11]. Аналіз літературних та навчально-методичних джерел свідчить, що єдиного підходу до вирішення вищезначеного питання на сьогодні немає.

Аналіз літературних джерел. Загальними умовами, що сприяють найбільшій ефективності формування умінь, є розуміння людиною

узагальнених правил і зворотний зв'язок у процесі розв'язання нових завдань.

В основу цих умов покладено здатність людини до імітації (наслідування). Причиною наслідування є орієнтовний рефлекс, який І.П. Павлов назвав рефлексом «Що таке?». Повторюючи ту чи іншу дію, людина вправляється, виконуючи її. Внаслідок цього вдосконалюється виконання нею дії. Дія виконується дедалі швидше, легше, вільніше, вимагає менше напружень, зусиль і вольового контролю, кількість помилкових рухів зменшується. Людина усвідомлює мету дії, шлях досягнення цієї мети, техніка її досягнення функціонує незалежно, більш або менш автоматично, без участі свідомості. Отже, вдосконалення шляхом багаторазового повторення компонентів умінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дій, сприяють формуванню навички [12].

Наявність таких навичок значно полегшує людині виконання її свідомих завдань. Відомий учений І.М. Сеченов вказував, що за свідомістю залишається можливість починати, регулювати й закінчувати дію — сам же рух відбувається без будь-якого подальшого втручання волі, будучи реальним повторенням того, що вже робилося тисячі разів. Людина може усвідомлювати й автоматизовані компоненти дії, тобто рухи, з яких складається певна діяльність. У разі потреби вона може спрямовувати свою увагу на саму техніку написання літер з метою, наприклад, вивести їх каліграфічно, красиво. Можуть усвідомлюватися рухи артикуляційних органів під час вимовляння звуків мови, звичні рухи пальців при грі на музичному інструменті з метою її проконтролювати або змінити характер гри [7]. Рухи усвідомлюються в разі труднощів, перешкод у процесі їх виконання.

Н.Л. Боляк [1], опираючись на думку К.Д. Ушинського підкреслював, що наслідування у генезисі довільних рухів та мови є ефективним засобом виховного впливу. У процесі цілеспрямованого навчання наслідування набуває нових якісних особливостей. Із імпульсивного стихійного копіювання окремих сторін діяльності оточуючих воно переходить у спосіб свідомого засвоєння студентом рухової дії, що демонструється.

Експериментальними працями науковців [9, 10, 14] встановлено, що створення умінь у студентів шляхом наслідування більш ефективно, ніж шляхом самостійних спроб. Це пояснюється насамперед тим, що педагог, демонструючи відповідний рух, організовує його орієнтування і тим самим формує у студентів образ руху, перш ніж він буде виконаний. Показ вправ повинен бути правильним і в потрібному темпі, тому що студенти досить чітко копіюють дорослих, а неточність показу може бути причиною різних помилок у подальшому виконанні рухової дії.

Однак навчання як школярів, так і студентів, на початковому етапі формування умінь тільки методом показу не є ефективним, тому що часто, при вивченні нової вправи студент не може виділити ті головні елементи руху, які не супроводжуються поясненням, залишаються непоміченими. Низка вчених у галузі фізичного виховання [3, 5, 8 та ін.) звертають увагу на доцільність супроводжувати показ доступними для тих, хто навчається фізкультурно-спортивними термінами та словесними вказівками на початку навчання рухів.

Пояснення при виконанні рухів повинно бути лаконічним та зрозумілим.

Фахівці у галузі фізичного виховання та спорту наголошують, що під час показу рухів, який супроводжується словесною інструкцією, привчаючись усвідомлювати свої дії, оволодіння рухами проходить значно швидше і з меншою кількістю повторень [6, 7, 12]. Таке пояснення сприяє кращому усвідомленню руху, що вивчається, спонукає до активності і полегшує формування рухових уявлень. Наслідування будь-якого образу підвищує інтерес до руху і викликає емоційний підйом. Однак імітація рухових дій має і негативну сторону. Для уникнення не чіткого виконання рухів, помилок треба постійно дбати про уточнення деталей руху і стежити за виправленням помічених помилок.

Таким чином, значна кількість наведених підходів до процесу навчання новим рухам вимагає їх узагальнення відповідно до форм і організації фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти.

Мета роботи. Здійснити теоретичний аналіз загально дидактичних методів формування фізкультурно-спортивних умінь на заняттях з фізичного виховання.

Методи дослідження. У роботі використовувались такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення навчальної та науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Фізичне виховання в закладах вищої освіти на сьогодні переживає не найкращі часи. Відсутність цієї дисципліни в багатьох навчальних планах знижує відповідальність студентів до власного фізичного вдосконалення, а надзвичайні положення в країні пов'язані спочатку з всесвітньою пандемією, а потім з військовими діями здебільшого унеможливають або зводять до мінімуму практичні заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти [13]. Проте, проблема ефективного оволодіння руховими діями як у звичайному форматі, так і під час занять в режимі онлайн залишається актуальною.

Відомо, що процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, яка вивчається, та особистий руховий досвід студента [4, 8]. Важливою насамперед є словесна інформація, яка створює у студентів правильне уявлення про рухові дії. За допомогою слова активізується свідомість, створюється відповідна рухова установка, формується мотиваційна сфера, яка спонукає студентів до виконання руху. Зростаюча роль слова в цих процесах обумовлює перехід від механічного наслідування до наслідування розумного, свідомого. При цьому, пояснюючи нову рухову дію, увагу студентів викладач звертає на основну структуру руху та спосіб його виконання.

Дидактична майстерність педагога при поясненні та показі руху значною мірою зумовлює його вміння створити у студентів асоціації між поставленими руховими завданнями та його набутим руховим досвідом. У цьому відношенні важливі зіставлення та порівняння, особливо образні.

Образні уявлення про рухи, якщо вони спираються на особистий досвід, викликають усвідомлені форми їх відтворення («ідеомоторні реакції»), що сприяють формуванню готовності виконати нову рухову дію.

При формуванні рухових навичок у студентів-першокурсників, в яких

мислення переважно образне, а руховий досвід порівняно невеликий, показ рухів займає провідне місце. Пізніше, з накопиченням рухового досвіду, дедалі більшого значення набуває слово викладача. На старших курсах здебільшого використовують пояснення та вказівки. З цього приводу П.Ф. Лесгафт писав: «Якщо дитина засвоїть який-небудь механічний метод, не розуміючи повністю, який зміст мають його окремі прийоми, то й діятиме вона механічно — вона не зуміє застосувати такий метод в окремому випадку».

Багаторічні педагогічні спостереження та практичний досвід підтверджує, що студенти, які розуміють, що від них вимагають, можуть правильно пояснити виконання руху, швидше оволодіти ним і менше помилятися. Після показу та пояснення пробують самі виконати рух. Перші спроби руху, що вивчається, особливо якщо він має складну структуру (загально-підготовчі, спеціальні, бігові та стрибкові вправи), виконуються з різними помилками відносно ритму та темпу руху, ступеня м'язового напруження, узгодження деталей цілісного рухового акту тощо.

Спочатку навчання у студентів часто відсутнє цілісне уявлення про рухову дію, що вивчається (за умовою, що вправа має певну структурну складність). Тому першим формується уявлення про окремі, найбільш чітко виражені елементи цілісної дії. Потім, у міру набуття досвіду, рухові уявлення стають більш повними та усвідомленими. Наприклад, навчаючись метання предметів на дальність або в ціль студенти швидше запам'ятовують і відтворюють замах рукою перед початком кидка, а правильне вихідне положення ніг та тулуба засвоюється ними пізніше, після багаторазових повторень та акцентування уваги на цих елементах вправи.

Експериментально підтверджено, що під час навчання рухових дій, які не вимагають значних м'язових зусиль (стрибки у довжину з місця, метання предметів в ціль, прослизання в бар'єр тощо), доцільно виконувати вправу два-три рази підряд, після чого надається короткочасна перерва для відпочинку [16]. Подібне виконання дозволяє виправляти допущені помилки по «гарячих слідах» (при подальшому повторенні). У протилежному випадку після тривалої паузи студенти забувають про ті вказівки викладача, які були зроблені їм, та знову припускаються тих самих помилок.

Також слід врахувати, що на початку навчання рух засвоюється краще тоді, коли студенти виконують його не на повну силу. Так, при перших спробах стрибків у довжину з місця вони прагнуть, наприклад, стрибнути якомога далі, але при цьому невдало приземляються і втрачають рівновагу, іноді падають, бо окремі елементи стрибка вони ще не засвоїли. От чому на початковому етапі оволодіння рухом треба обмежувати непотрібні зусилля: зменшувати довжину стрибка (дівчатам до 120 – 150 см; хлопцям до 180-220 см); зменшувати відстань, коли студенти кидають предмети у ціль тощо.

Різноманітні повторення, ускладнення форм рухів, виконання їх в ігрових ситуаціях створюють передумови для застосування навички в різних умовах життєвої практики [3, 5, 9]. У такий спосіб, високий рівень оволодіння студентами рухом передбачає його пластичність та певну варіативність, пристосованість до умов, що змінюються, та умов діяльності. Практика свідчить, що студент, який може правильно пояснити послідовність виконання елементів рухової дії, значно швидше оволодіє нею і рідше припускається

помилки ніж ті, які не мають чіткого уявлення про вправу, що вивчається.

Позитивний вплив на засвоєння та покращення якісної сторони рухових дій (ходьба, біг, деякі види стрибків, загально розвивальні, гімнастичні, спортивні й танцювальні вправи) у студентів має виконання їх під музику. Емоційний фон, який створюється музикою в процесі виконання рухів студентами, у світлі сучасних нейрофізіологічних уявлень про рухову пам'ять людини значно збагачує формування та удосконалення рухових умінь і навичок. Емоційна зацікавленість студентів сприяє більш активній участі їх у педагогічному процесі, підвищує увагу дівчат і хлопців до запропонованих для виконання складних та складно координаційних рухових дій. Все це є важливою умовою успішного засвоєння рухів, що вивчаються [7].

У фізичному вихованні студентів, що займаються загально-фізичною підготовкою, більшість основних рухів вивчаються цілісним методом, тому що ізолювати окремі елементи рухових дій через їх простоту недоцільно. У такому випадку у студентів губиться чітка уява про рух. Однак, у процесі його виконання слід зосередити увагу на найбільш важливих елементах, дотримуючись при цьому принципу систематичності та послідовності. Чим конкретніше рухове завдання, тим воно зрозуміліше та доступніше. Наприклад, на початок навчання стрибка з місця акцентується увага на відштовхування обома ногами з одночасним махом та рухами рук уперед-угору, а потім, на наступних заняттях, — на згинання ніг у польоті (подолання перешкоди); пружинне та стійке приземлення.

Для оволодіння елементами складного за структурою руху доцільно використовувати підвідні вправи. Наприклад, щоб навчити правильної траєкторії при киданні предмета на дальність під оптимальним кутом, на двох стойках натягують шнур на висоті 1,2-1,5 м на відстані 5-7 м від місця кидка. Виконуючи метання через шнур, студенти засвоюють кидок оптимальною траєкторією, яка забезпечує найбільшу дальність польоту предмета.

Велике значення для студентів має зацікавленість запропонованим рухом, бажання виконати його правильно. Відомо, що зацікавленість значно підвищує ефективність навчання. Зацікавленість є мотивом, який спонукає студентів до рухових дій. Бажання виконати рух правильно, досягти певного результату (гарний показ вправи чи елемента на оцінку тощо). Для цього викладачу необхідно створювати установку на кращу якість у виконанні руху, застосовувати змагальний метод: хто точніше та далі стрибне, кине м'яч, вірно виконає підготовчу чи спеціальну вправу та ін. Враховуючи, що в основу зацікавленості студентів покладено емоційну привабливість до запропонованих рухових дій, слід широко використовувати різні засоби видозміни вправ, давати завдання ігрового характеру.

У процесі навчання рухів слід доводити їх до певного результату, систематично звертаючись до підкріплень. До них відносять: результати рухових дій (перестрибнув, влучив у ціль, пройшов по колоді тощо) та словесні вказівки педагога (добре, правильно, погано, неправильно). Схвалення викладача – позитивне підкріплення рухової дії. Вказівки на недоліки при виконанні рухів відносять до негативних (гальмуючих) підкріплень. Все це, як доводиться у різних дослідженнях [1, 4, 9 та ін.], є необхідною умовою для формування правильних навичок.

До того часу, поки рух не розучено в навчальних умовах на заняттях із фізичного виховання, не бажано повторювати його в іграх значної рухливості. В ігровій ситуації студенти, поспішаючи виконати рух, часто забувають про ті вказівки, які їм раніше давали, і внаслідок цього виконують його неправильно, з помилками [5]. Виконання недостатньо засвоєних рухів в обмежені проміжки часу (як цього вимагає ігрова ситуація) значно погіршується у зв'язку з тим, що на максимальній швидкості ускладнені сенсорні корекції у процесі виконання рухової дії. Таким чином, ще нестійка навичка може бути розформована. Особливо це стосується технічно складних для студентів основних рухів (метання предметів у ціль і на дальність, підтягування, стрибки у довжину, виконання танцювальних елементів та складно-координаційних вправ).

У програмі з фізичного виховання для студентів-першокурсників на факультативних заняттях має місце широкий спектр рухливих і спортивних ігор. Ігри широко використовуються в усіх вікових групах для вдосконалення основних рухів. Багато авторів у зв'язку з цим підкреслює, що хоч складні рухові навички засвоюються не в грі, а шляхом безпосереднього навчання, лише у грі створюються позитивні умови для подальшого їх удосконалення [3, 5, 6 та ін.].

Спеціальні дослідження [3, 9, 15] та практичні заняття з фізичного виховання у студентів показують, що в таких рухах, як ходьба, біг, деякі види стрибків, кидання та метання предметів, складно-координаційних вправ і танцювальні елементи формування міцних рухових навичок відбувається за умови доведення їх виконання до повного автоматизму. До цієї групи відносять також такі життєво важливі рухи, як ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання, їзда на велосипеді, танцювальні елементи «Самби», «Латини», «Хіп-хопу», що надалі можуть знадобитися в звичайному житті. І хоча деталі цих рухів складні і забуваються, проте основа їх залишається, а тому сформована навичка після певної кількості повторень швидко відновлюється.

Дискусія. Численні публікації науковців свідчать, що більшість рухових умінь і навичок, сформованих у дошкільному віці, у подальші, шкільні роки перебудовуються та змінюються під впливом більш вищого рівня розвитку рухових якостей у період студентства, а також анатомічних та фізіологічних змін пропорцій тіла [17]. Тому цілеспрямоване навчання фізичним вправам студентів на заняттях із фізичного виховання та факультативних заняттях спрямовується на формування пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які в перспективі вдосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму студентів [15]. Науковці говорять про те, що можна використовувати різноманітні методи формування фізкультурно-спортивних умінь і найбільш ефективним є безпосереднє навчання. Логіка вивчення кожного навчального предмету, як відомо, передбачає послідовне формування в студентів певної системи знань, вмінь і способів дій із ними. Така система знань може бути сформована на основі засвоєння змісту та обсягу спочатку окремого поняття (вправи), встановлення зв'язків між ним і іншим поняттям в межах однієї теми, розділу, а в подальшому і предмета в цілому. Проте досягти значно вищого рівня

узагальненості та систематизації знань та вмінь, як це доведено дослідженнями з дидактики та психології, можливо на основі правильно підібраної методики [6, 8, 11, 12, 16].

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу ми дійшли до висновку про те, що необхідність вивчення та удосконалення методів формування рухових умінь має важливе прикладне значення і сприяє більш ефективному формуванню необхідних рухових умінь і навичок у навчальному процесі студентів.

Загально дидактичні методи формування рухових умінь мають певні психологічні й функціональні особливості та змінюються під впливом більш вищого рівня розвитку рухових якостей у період студентства, а також за рахунок анатомічних та фізіологічних змін пропорцій тіла.

Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які відбуваються в організмі під впливом багаторазового повторення вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь під час факультативних занять з фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у подальшому вивченні та вдосконаленні сучасних методик формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів закладів вищої освіти та підборі педагогічної технології для реалізації поставлених завдань.

Список літературних джерел

1. Боляк Н.Л. (2009). Сучасні підходи до проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2. 23-25.
2. Войнарівський А.М. (2013). Протиріччя й проблеми традиційної системи фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах України. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2 (22). 6-9.
3. Горобей М.П., Чалий О.С., Дерябкина Т.В., Самойленко В.П. (2018). Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Т.2. 9-11.
4. Дутчак М.В., Трачук С.В. (2012). Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2. 11-16.
5. Іваненко Т.В. (2013). Особливості впливу спортивних ігор на розвиток особистості студенток університету. *Педагогіка*

References

1. Boliak N.L. (2009). Suchasni pidkhodi do problemi vdoskonalennia procesu fizichnogo vikhovannia students'koi molodi. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik*. Kharkiv: KhDAFK. 2. 23-25.
2. Vojnarovs'kij A.M. (2013). Protirichchia j problemi tradicijnoi sistemi fizichnogo vikhovannia students'koi molodi u vishchikh navchal'nikh zakladakh Ukraini. *Rhysical education, sport and health culture in modern society*. 2 (22). 6-9.
3. Gorobej M.P., Chalij O.S., Deriabkina T.V., Samojlenko V.P. (2018). Sportivni igri iak vazhlivij komponent zdorovogo sposobu zhittia studentiv. Problemi i perspektivi rozvitku sportivnikh igor i iedinoborstv u vishchikh navchal'nikh zakladakh. Т.2. 9-11.
4. Dutchak M.V., Trachuk S.V. (2012). Metodologichni zasadi organizacii fizichnogo vikhovannia v navchal'nikh zakladakh Ukraini. *Fizichna aktivnist', zdorov'ia i sport*. 2. 11-16.
5. Ivanenko T.V. (2013). Osoblivosti vplivu sportivnikh igor na rozvitok osobistosti studentok universitetu. *Pedagogika formuvannia tvorchoi osobistosti u vishchij i zagal'noosvitnij shkoli*. 30. 532-536.

- формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі.* 30. 532-536.
6. Костюкевич В.М. (2016) Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд. К.: КНТ. 683 с.
 7. Кенсичька Ш.Л. (2017). Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Дис. канд. наук з ф.в. та сп.: 24.00.02 — фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. К. 278 с.
 8. Круцевич Т.Ю. (2017). Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. [Підручник]. К.: Олімпійська література. 392 с.
 9. Кудрявцев М.Д., Гаськов А.В., Кузьмин В.А., Єрмаков С.С. (2016). Успешность развития общих и специальных физических качеств на различных стадиях подготовки боксеров-студентов. *Физическое воспитание студентов.* 1. 4-12.
 10. Левків В.І. (2001) Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді.* Львів. 56-58.
 11. Мандюк А.Б, Ярощук М.Я., Літкевич О.А. (2014). Порівняльний аналіз тестів фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків: ХДАФК. 2 (40). 90-94.
 12. Платонов В.Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимп. литература. 680 с.
 13. Положення про фізичне виховання і масовий спорт зі студентами перших, других, третіх курсів у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського на 2017-2018 н.р. Уклад.: М.А. Галайдюк, Т.М. Краснобаєва; Інститут фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. 2017.12 с. (Нормативний документ).
 6. Kostiukevich V.M. (2016) Upravlenie trenirovochnym processom futbolistov v godichnom cikle podgotovki: monografiia. 2-e izd. K.: KNT. 683 s.
 7. Kenc'ka Sh.L. (2017). Formuvannia cinnostej zdorovogo sposobu zhittia studentiv u procesi fizichnogo vikhovannia. Dis. kand. nauk z f.v. ta sp.: 24.00.02 — fizichna kul'tura, fizichne vikhovannia riznikh grup naseleennia. K. 278 s.
 8. Krucevich T.Iu. (2017). Teoriia ta metodika fizichnogo vikhovannia. Zagal'ni osnovi teorii ta metodiki fizichnogo vikhovannia. [Pidruchnik]. K.: Olimpijs'ka literatura. 392 s.
 9. Kudriavcev M.D., Gas'kov A.V., Kuz'min V.A., Iermakov S.S., (2016). Uspeshnost' razvitiia obshchikh i special'nykh fizicheskikh kachestv na razlichnykh stadiakh podgotovki bokserov-studentov. *Fizicheskoe vospitanie studentov.* 1. 4-12.
 10. Levkiv B.I. (2001) Shliakhi optimizacii fizichnogo vikhovannia v osvitchnakh zakladakh. *Aktual'ni problemi organizacii fizichnogo vikhovannia student'skoi ta uchniv'skoi molodi.* L'viv. 56-58.
 11. Mandiuk A.B, Iaroshchuk M.Ia., Litkevich O.A. (2014). Porivnial'nij analiz testiv fizichnoi pidgotovlenosti v Ukraini ta zarubizhnikh krainakh. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik.* Kharkiv: KhDAFK. 2 (40). 90-94.
 12. Platonov V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia: [ucheb. dla trenerov] : v 2 kn. K. Olimp. Literatura, 680 s.
 13. Polozhennia pro fizichne vikhovannia i masovij sport zi studentami pershikh, drugikh, tretix kursiv u Vinnic'komu derzhavnomu pedagogichnomu universiteti imeni Mikhajla Kociubins'kogo na 2017-2018 n.r. Uklad.: M.A. Galajdiuk, T.M. Krasnobaeva; Institut fizichnogo vikhovannia i sportu Vinnic'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni Mikhajla Kociubins'kogo. 2017.12 s. (Normativnij dokument).
 14. Sichov S.O. (2009). Fizichna aktivnist' iak faktor zmicnennia zdorov'ia ta pidvishchennia pracezdatnosti student'skoi molodi. *Pedagogika, psikhologiiia ta mediko-biologichni problemi fizichnogo*

14. Сичов С.О. (2009). Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 12. 173-175.
15. Чернишенко ТМ, Хоронжевський ЛС (2019). Характеристика ритму студентів факультету фізичного виховання і спорту *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Електронне видання]: збірник статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 21-22 березня 2019 р.)/гол. ред. ВМ Пристинський*. Слов'янськ. С. 405
16. Шиян Б.М, Вацеба О.М. (2008). Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті:[навчальний посібник]. Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан. 276 с.
17. Baldi K.A. (1991). An Overview of Physical Fitness of Female Cadets at the Military Academies. *Milit. Med.* 156. (10). 537-539
- vikhovannia i sportu. Kharkiv. 12. 173-175.
15. Chernishenko TM, Khoronzhevs'kij LLe (2019). Kharakteristika ritmu studentiv fakul'tetu fizichnogo vikhovannia i sportu Vzaiemodiia dukhovnogo j fizichnogo vikhovannia v stanovlenni garmonijnno rozvinenoi osobistosti [Elektronne vidannia]: zbirnik statej za materialami VI Mizhnarodnoi naukovo-praktichnoi onlajn-konferencii (Slov'ians'k, Ukraina, 21-22 bereznia 2019 r.)/gol. red. VM Pristin'skij. Slov'ians'k. С. 405
16. Shiian B.M, Vaceba O.M. (2008). Teoriia i metodika naukovikh pedagogichnikh doslidzhen' u fizichnomu vikhovanni i sporti:[navchal'nij posibnik]. Ternopil'.: Navchal'na kniga – Bogdan. 276 s.
17. Baldi K.A. (1991). An Overview of Physical Fitness of Female Cadets at the Military Academies. *Milit. Med.* 156. (10). 537-539

DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-45-53

Відомості про авторів:

Краснобаєва Т. М; [orcid.org/ 0000-0002-9607-4287](https://orcid.org/0000-0002-9607-4287); tatianaprofua@gmail.com <tatianaprofua@gmail.com>; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.

Галайдюк М. А.; orcid.org/0000-0003-3250-1005; halaidiuk.kolya@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.

Мельничук М. П.; [orcid.org/ 0000-0001-8381-4939](https://orcid.org/0000-0001-8381-4939); m.melnychuk2022@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.