

Огляд

Оздоровчо-профілактична спрямованість фізичного виховання студентської молоді

Ольга Палієнко, Оксана Іваненко

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Переяслав, Україна

DOI: 10.15391/prrht.2022-7.03

Надіслано: 22.01.2022

Опубліковано: 30.03.2022

Цитування

Палієнко, О., Іваненко, О. (2022). Оздоровчо-профілактична спрямованість фізичного виховання студентської молоді. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 7(1), 11-15. doi: 10.15391/prrht.2022-7.03

Citation:

Palienko, O. & Ivanenko, O. (2022). Health and preventive orientation of physical education of student youth. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 7(1), 11-15. doi: 10.15391/prrht.2022-7.03

Відповідальний автор

Палієнко Ольга Адольфівна,
(Olga Palienko)

кандидат історичних наук, доцент
кафедри медико-біологічних дисциплін
і валеології, ДВНЗ «Університет
Григорія Сковороди в Переяславі»,
Переяслав, Україна
orcid.org/0000-0002-1832-7154
e-mail: olgapalienko03@gmail.com



Авторське право: © 2022 за авторами.
Ця стаття є статтею з відкритим доступом
поширюється на умовах Creative Commons
Ліцензія Attribution (CC BY) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Анотація

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати доцільність комплексної оцінки рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я як засобу індивідуалізації навчального процесу з фізичного виховання студентів. У статті висвітлені сучасні проблеми зміцнення і збереження здоров'я студентської молоді. Висвітлені пріоритетні напрямки оцінки соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів, використання інноваційних методів фізичної культури з оздоровчою метою, так як недоліки в організації фізичного виховання у вишах не відповідають нормі, яка б забезпечувала оптимальний рівень здоров'я студентів. Проаналізована диференційована система оцінки рухової підготовленості та фізичного здоров'я молоді, що базується на врахуванні рівня їхнього здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, валеологія, індивідуальне здоров'я, фізична підготовленість, соматичне здоров'я.

Abstract

Olga Palienko & Oksana Ivanenko Health and preventive orientation of physical education of student youth. The purpose of the study is to theoretically substantiate the feasibility of a comprehensive assessment of motor fitness and somatic health as a means of individualization of the educational process of physical education of students. The article highlights the current problems of strengthening and maintaining the health of student youth. The priority areas of assessment of somatic health and physical fitness of students, the use of innovative methods of physical culture for health purposes, as shortcomings in the organization of physical education in universities do not meet the norm that would ensure optimal health of students. A differentiated system for assessing the physical fitness and physical health of young people, based on their level of health, is analyzed.

Keywords: physical education, valeology, individual health, physical fitness, somatic health.

Вступ

За останні десятиліття в Україні різко погіршилося здоров'я студентської молоді, внаслідок несприятливої екологічної ситуації, складних економічних і соціальних умов. Близько 80-90% юнаків та дівчат мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Лише у 11,2% студентів відсутні хронічні соматичні захворювання, не більше ніж 7,3% мають сприятливий морфологічний статус. До вищих навчальних закладів абітурієнти приходять із відхиленнями у фізичному розвитку, які усунути складно, а іноді й неможливо [10]. Останніми роками на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану [8]. Дефіцит рухової активності студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Тому суттєва роль покладається на їхню фізичну активність, яка в кінцевому результаті спрямована на зміну стану організму, набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей, яких не можна досягти ніяким іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами та оздоровчими тренуваннями.

Відомо, що процес навчання сам по собі пов'язаний з гіподинамією,

при якому енергетичні витрати організму менші за фізіологічну норму. Також за останні роки відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості майбутніх фахівців, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їхнього здоров'я [3]. Як наслідок, у ВНЗ України в 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп. За даними різних авторів, до 90% учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, 30-50% – незадовільну фізичну підготовленість [16].

За даними Литвинова Г., тестування соматичного здоров'я студентів 1-2 курсів показало, що лише 10% мають високий і вище середнього рівень, середній – 30% і нижче середнього – 60% обстежених. Ще більш сумні показники отримані при порівнянні біологічного та паспортного віку: він співпадає лише в 2,4% дівчат, тоді як у хлопців – взагалі не має співпадіння. Середній біологічний вік дівчат дорівнює 33,2 р., хлопців – 39,3 р. Вихід із цього положення автори вбачають у подальшій гуманізації фізичного виховання та впровадженні рекреаційно-фізкультурної освіти [15].

Національна система вищої освіти в Україні передбачає її гуманізацію та демократизацію, спрямовану на формування фахової еліти, здатної плідно працювати в нових соціально-економічних умовах. У цьому аспекті фізичному вихованню належить чільне місце як гуманітарній дисципліні, обов'язковій для студентів усіх вищих навчальних закладів України. Особливий статус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» обумовлено тим, що її програма передбачає безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою і спортом – цих найбільш дійових сучасних засобів зміцнення здоров'я та підвищення працездатності майбутніх фахівців.

Оздоровча спрямованість фізичної культури і спорту, закріплена у державно-правових та законодавчо-нормативних документах освітньої галузі, вимагає впровадження у фізичне виховання студентської молоді новітніх технологій індивідуалізації навчання, які базуються на врахуванні рівня здоров'я кожного студента, як найбільшої гуманістичної цінності [14].

Науковці та практики висловлюють обґрунтоване занепокоєння з приводу невтішного стану здоров'я сучасної студентської молоді, невирішеності багатьох питань, пов'язаних із покращанням викладання фізичного виховання як навчальної дисципліни, покликаної формувати у студентів потребу до здорового способу життя.

Існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України орієнтована передусім на виконання студентом Державних тестів і нормативів з оцінки фізичної підготовленості населення України, які є визначальними при оцінюванні успішності з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів. При цьому емпірично вважається, що успішне виконання залікових нормативів із фізичної підготовленості не залежить від рівня індивідуального здоров'я студентів. Разом із тим, численні дослідження останніх років свідчать про неоднорідність студентів за рівнем їх фізичного здоров'я, яке репрезентоване у широкому діапазоні від «низького» до «середнього» і «вище середнього» [6]. Різноманітність функціональних відхилень у стані здоров'я, різний вихідний рівень рухової підготовленості студентів, потребує, на наш погляд, диференційного підходу до застосування нормативних вимог щодо оцінювання результатів виконання рухових тестів, пов'язуючи їх з індивідуальним рівнем соматичного

здоров'я студента. Цілком логічно, що розвиток і вдосконалення рухових якостей не повинні вважатися найважливішим результатом фізичного виховання студентів. Оцінювання ефективності навчального процесу з фізичного виховання, при якому беруться до уваги не тільки рухові (фізичні) якості студентів, але й враховується рівень їх фізичного здоров'я, може бути одним із напрямків його подальшої індивідуалізації та гуманізації.

У зв'язку із цим, наукове обґрунтування та впровадження нової комплексної системи оцінювання успішності студентів із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за об'єктивними показниками рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я, є актуальною проблемою сучасної вищої школи, вирішення якої сприятиме подальшому вдосконаленню навчального процесу фізичного виховання студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати доцільність комплексної оцінки рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я як засобу індивідуалізації навчального процесу з фізичного виховання студентів.

Результати дослідження та їх обговорення

Стратегічна важливість сфери фізичного виховання студентської молоді обумовлена її тісним зв'язком із розвитком та зміцненням стану здоров'я і фізичного стану майбутніх фахівців [7].

Фізичне виховання входить до блоку десяти гуманітарних дисциплін, обов'язкових для вищих навчальних закладів України. Це єдина навчальна дисципліна, викладання якої передбачає: розуміння пріоритету здоров'я серед усіх людських цінностей; формування в студентів шанобливого ставлення до власного здоров'я; оволодіння методами фізичного та психічного самовдосконалення; вміння оцінювати стан власного здоров'я та здійснювати його корекцію у необхідному напрямку.

Валеологічна спрямованість фізичного виховання надає цьому навчальному предмету особливий статус як такого, що вирішує найважливішу соціально-біологічну функцію – підготовку фізично здорової, гармонійно розвиненої молоді до повноцінного творчого життя та ефективної професійної діяльності [9]. Здоров'я нації було, є й залишається найвищою цінністю держави, передумовою стійкого і впевненого розвитку її економіки і культури [4].

Основними причинами погіршення стану здоров'я населення взагалі, і студентської молоді, зокрема, є: знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту; відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки та перепідготовки фізкультурних кадрів; недооцінка у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту та залишковий принцип її фінансування. Приймаючи до уваги, що основними показниками, які характеризують стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах, є рівень здоров'я та рухової підготовленості студентів.

Більшість існуючих дефініцій здоров'я так чи інакше пов'язані з характеристикою функціонального стану людини, який визначає рівень адаптаційних можливостей організму щодо зовнішніх умов його життєдіяльності. Саме адаптація, як універсальний закон існування живих істот, дозволяє людині виконувати біологічні та соціальні функції у реальних умовах життя.

Отже, в узагальненому сенсі під здоров'ям розуміється здатність організму ефективно адапту-

ватися до оточуючого середовища, що сприяє успішній реалізації біологічних і соціальних функцій людини [2, с. 2-3].

У педагогічній науці знайшло широке застосування поняття здоров'я як стану фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, сукупність яких створює умови для успішної реалізації соціальних і біологічних функцій людини [11].

Такий підхід до розуміння здоров'я відповідає потребам педагогіки фізичного виховання студентської молоді. Адже об'єктом фізичного виховання є людина, сутність якої пов'язана з її біологічною та соціальною природою.

Виходячи із двоєдиної природи людини й розуміння здоров'я як прояву трьох взаємопов'язаних складових компонентів: фізичного, психічного та соціального, у категорії здоров'я відповідно розрізняють фізичні (соматичні), психічні та соціальні аспекти його сутності.

Рівень фізичного здоров'я визначає фон, на тлі якого розгортається взаємодія захисних сил організму з несприятливими зовнішніми та внутрішніми факторами. Чим вищий рівень фізичного здоров'я, тим більше опір організму цим факторам [2, с. 4-8].

Здатність жити і зберігати здоров'я залежить не від наявності хвороби чи патологічних процесів в організмі, а від ступеню його опору несприятливим впливам.

Значимо, що сучасний науковий погляд на характеристику фізичного здоров'я не зводиться до визначення лише показників морфо-функціонального стану організму чи його енергетичного потенціалу.

Провідним у характеристиці здоров'я є оптимальна взаємодія неенергетичного та енергетичного компонентів, які обумовлюють якісні параметри життєдіяльності організму.

Предметом нашого наукового інтересу є саме фізичне здоров'я, тобто стан тіла людини як фізичного об'єкту, що зазнає суспільного, природного та техногенного впливу.

Ідея про можливість вимірювання здоров'я за показниками діяльності функціональних систем організму виникла в науковому середовищі на початку 70-х років минулого сторіччя. Тоді знаменитий хірург-кардіолог М.М. Амосов у блискучих публічних виступах закликав фахівців використовувати об'єктивні методи оцінки стану здоров'я за показниками резервних можливостей організму. Він запропонував поняття «резерви здоров'я», які визначають у кількісних показниках рівень фізичного здоров'я людини [1].

У доступній нам літературі за матеріалами наукових конференцій та публікацій у фахових виданнях, здоров'я студентів є предметом широкого наукового обговорення. На думку багатьох дослідників, сучасний стан здоров'я студентської молоді має стійку тенденцію до погіршення, про що свідчить збільшення кількості студентів спеціальної медичної групи, яка сягає у різних ВНЗ від 15 до 25%. Разом із тим, в останні роки увагу фахівців привертає проблема визначення стану здоров'я всього загалу студентів, які займаються фізичним вихованням у ВНЗ. Показово у цьому аспекті є дослідження самооцінки студентами стану здоров'я: хорошим його вважають лише 44,2% респондентів, 18,5% оцінюють здоров'я як задовільне, а майже кожний 20-ий стверджує, що в нього воно погане [9]. Ці тривожна статистика підштовхує вчених до пошуку більш ефективних методів оцінки стану здоров'я молоді та індивідуалізації у підходах до їх корекції.

Серед найбільш розповсюджених та інформативних прийомів кількісної оцінки індивідуального

здоров'я в наш час застосовуються: методика визначення адаптаційного потенціалу системи кровообігу Р.М. Баєвського, методика оцінки витривалості як прояву аеробних можливостей організму К. Купера, методика оцінки резервів енергопотенціалу організму Г.Л. Апанасенка [9].

Для оцінки здоров'я дослідниця Т.Ю. Круцевич [13], на підставі фундаментальних досліджень, запропонувала використовувати п'ять інформативних критеріїв, які дозволяють отримати об'єктивну характеристику рівня фізичного здоров'я: рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, відповідність біологічного віку календарному; рівень функціонування основних систем організму; рівень фізичної підготовленості; ступінь опору організму несприятливим впливам; наявність чи відсутність хронічних захворювань.

Дослідниця Дубогай О. [5] зазначала, що стан здоров'я студентів у більшості досліджень визначається тільки за рівнем захворюваності, що не дозволяє охарактеризувати індивідуальне здоров'я як прояв комфортності внутрішнього стану організму та рівня біологічної й соціальної активності людини.

Такий методичний підхід, на нашу думку, не є коректним, бо в цьому випадку робиться спроба визначити здоров'я через альтернативне поняття (здоров'я – хвороба). Ми вважаємо, що зростання кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціального медичних груп, свідчить про погіршення здоров'я популяції загалом, і не може характеризувати стан індивідуального здоров'я студента. Адже тільки сукупна характеристика рівня здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням, може відображати справжню характеристику стану здоров'я студентської молоді.

Узагальнюючи викладене, певний науковий інтерес має аналіз ситуації з використанням методів оцінки стану здоров'я у практиці фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України.

На нашу думку, існуючий стан справ у підході до розподілу студентів для занять фізичним вихованням несе в собі потенційну небезпеку, пов'язану з можливістю виникнення гострого фізичного перенапруження у студентів із низьким рівнем здоров'я, особливо під час складання контрольних нормативів.

Звідси стає необхідним обов'язкове врахування індивідуального стану здоров'я при заняттях фізичними вправами, а також при проведенні поточно-го чи підсумкового тестування рухової підготовленості студентів, і це нагальна потреба часу.

Різноманітність функціональних відхилень у стані здоров'я, різний вихідний рівень рухової підготовленості студентів вимагає, на наш погляд, диференційного підходу як до застосування засобів фізичного виховання, так і до нормативних вимог щодо оцінки результатів виконання рухових тестів, пов'язуючи їх з індивідуальним рівнем соматичного здоров'я студентів.

Використання науково обґрунтованої системи оцінки ступеню рухової підготовленості студентів на підставі об'єктивної кількісної характеристики стану їх соматичного здоров'я дозволить індивідуалізувати процес фізичного виховання та підвищити його ефективність. Слід зазначити, що лише в поодиноких дисертаційних дослідженнях висвітлюється зв'язок між динамікою показників рухової підготовленості та станом здоров'я студентів під впливом занять фізичним вихованням. Усе це вказує на необхідність проведення наукових досліджень саме в напрямку визначення впливу занять фізичним вихованням на стан здоров'я студентів.

Висновки

Отже, оздоровча спрямованість фізичного виховання студентів вимагає диференційованої системи оцінки рухової підготовленості, яка базується на врахуванні рівня здоров'я. Тому необхідна розробка контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів, показники яких диференціювалися б у залежності від індивідуального стану (рівня) соматичного здоров'я. Це дозволить у значній мірі гуманізувати

процес фізичного виховання студентів, підвищити його оздоровчу ефективність.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Амосов, Н.М. (1997). *Раздумья о здоровье*. Физкультура и спорт. Киев.
2. Апанасенко, Г.Л. (2001). Валеология: первые шаги и ближайшие перспективы. *Теория и практика физ. культуры*, 6, 2-8.
3. Боднар, І.Р. (2019). *Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту*. Луцьк. 19 с.
4. Драйчук, А., Галайдюк, М., Романенко, В. (2011). Соціально-психологічні аспекти життя молоді України і питання покращення стану фізичного виховання. *Матеріали міжн. наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Київ-Вінниця, 208-212.
5. Дубогай, О., Цьось, А., Євтушок, М. (2012). *Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Луцьк.
6. Єднак, В. (2012). Система оцінки рівня фізичного стану юнаків-студентів основного відділення вузу. *Вісник Технологічного університету Поділля*, 5(48), 102-104.
7. Жаліло, Л. (2009). Проблеми валеологічної освіти в Україні. *Вісник Української Академії Державного Управління при Президентові України*, 3, 253-256.
8. Захаріна, Є.А. (2008). *Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту*. Київ. 18 с.
9. Зеленюк, О.В. (2014). Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*, Вип. 8: Т. 3, 131-135.
10. Земцова, В. (2016). Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 12-15.
11. Кривецький, С.Й. (2002). Підвищення показників фізичного здоров'я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на територіях радіаційного забруднення. *Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту*. Рівне. 18 с.
12. Круцевич, Т.Ю. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Методика фізичного виховання різних груп населення*. Київ. Т2.
13. Круцевич, Т.Ю. (2012). *Теорія і методика фізичного виховання. Методики фізичного виховання різних груп населення: Підручник*, під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. Олімпійська література. Київ, Т.2.
14. Круцевич, Т.Ю.; Пангелова, Н.Є. (2016). Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 109-114.
15. Літвінов, Г., Косячук, Н. (2012). До питання застосування етапного контролю фізичної реабілітації студентів початкових курсів вищого навчального закладу з слабкою фізичною підготовленістю. *Вісник Технологічного університету Поділля*, 5, ч.3 (48), 228-229.
16. Нестерова, Т., Павлюк, А. (2014). Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*. Київ, 51-52.

References

1. Amosov, N.M. (1997). *Razdumya o zdorove*. Fizkultura i sport. Kiev.
2. Apanasenko, G.L. (2001). Valeologiya: pervyie shagi i blizhayshie perspektivy. *Teoriya i praktika fiz. kulturyi*, 6, 2-8.
3. Bodnar, I.R. (2019). *Fizychnye vykhovannia studentiv z nyzkym rivnem pidhotovlenosti : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu*. Lutsk. 19 s.
4. Draichuk, A., Halaidiuk, M. & Romanenko, V. (2011). Sotsialno-psykholohichni aspekty zhyttia molodi Ukrainy i pytannia pokrashchennia stanu fizychnoho vykhovannia. *Materialy mizhn. nauk.-prakt. konf. «Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii»*. Kyiv-Vinnytsia, 208-212.
5. Dubohai, O., Tsos, A. & Yevtushok, M. (2012). *Metodyka fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv*. Lutsk.
6. Yednak, V. (2012). Systema otsinky rivnia fizychnoho stanu yunakiv-studentiv osnovnoho viddilennia vuzu. *Visnyk Tekhnolohichnoho universytetu Podillia*, 5(48), 102-104.
7. Zhalilo, L. (2009). Problemy valeolohichnoi osvity v Ukraini. *Visnyk Ukrainsoi Akademii Derzhavnoho Upravlinnia pry Prezidentovi Ukrainy*, 3, 253-256.
8. Zakharina, Ye.A. (2008). *Formuvannia motyvatsii do rukhovoi aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu*. Kyiv. 18 s.
9. Zeleniuk, O.V. (2014). Kompleksna otsinka ozdorovchoho vplyvu zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv yak zasib indivydualizatsii navchalnoho protsesu. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, Vyp. 8: Т. 3, 131-135.
10. Zemtsova, V. (2016). Osnovni tendentsii v dynamitsi stanu zdorov'ia naselennia Ukrainy: neobkhdnist novoi stratehii. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 12-15.

11. Kryvytskyi, S.Y. (2002). *Pidvyshchennia pokaznykiv fizychnoho zdorov'ia v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv, yaki prozhyvaly na terytoriakh radiatsiinoho zabrudnennia. Avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu.* Rivne. 18 s.
12. Krutsevych, T.Yu. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchych navch. zakladiv fiz.. vykhovannia i sportu: Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia.* Kyiv. T2.
13. Krutsevych, T.Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Metodyky fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia: Pidruchnyk, pid. zah. red. T.Yu. Krutsevych.* Olimpiiska literatura. Kyiv, T.2.
14. Krutsevych, T. Yu. & Panhelova, N. Ye. (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchych navchalnykh zakladakh. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 3, 109-114.
15. Litvinov, H. & Kosiachuk, N. (2012). Do pytannia zastosuvannia etapnoho kontroliu fizychnoi rehabilitatsii studentiv pochatkovykh kursiv vyshchoho navchalnoho zakladu z slabkoiu fizychnoiu pidhotovlenistiu. *Visnyk Tekhnolohichnoho universytetu Podillia*, 5, ch.3 (48), 228-229.
16. Nesterova, T. & Pavliuk, A. (2014). Struktura motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannia i sportu studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. *Fizychna kultura i sport u suchasnomu suspilstvi: dosvid, problemy, rishennia.* Kyiv, 51-52.

Інформація про авторів:

Палієнко Ольга Адольфівна,
кандидат історичних наук, доцент кафедри
медико-біологічних дисциплін і валеології, ДВНЗ
«Університет Григорія Сковороди в Переяславі»,
Переяслав, Україна
orcid.org/0000-0002-1832-7154
e-mai: olgapalienko03@gmail.com

Іваненко Оксана Григорівна,
магістрант факультету фізичної культури, спорту і
здоров'я, ДВНЗ «Університет Григорія Сковороди
в Переяславі», Переяслав, Україна
e-mai: ivanenkokookana77@gmail.com