

УДК 796.011.3:796.853.23

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ДЗЮДО

*Інна Вовченко, Валентина Філіна, Дмитро Гедзюк*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

### Анотація:

#### Актуальність теми дослідження.

Вирішення питання щодо ефективності проведення навчально-тренувальних занять зі східних единоборств займалися багато науковців, але залишається маловивченим питання щодо впровадження засобів дзюдо у процес фізичного виховання студентів.

**Мета й методи дослідження.** Мета дослідження – визначити ефективність використання дзюдо на заняттях з фізичного виховання для підвищення мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Для досягнення мети та вирішення завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел з питання, яке досліджується, анкетування, педагогічний експеримент.

**Результати роботи та ключові висновки.** Представлено результати анкетування студентів і виявлено, як студенти оцінюють свій рівень фізичної підготовленості, бажання займатися фізичними вправами самостійно та на заняттях з фізичного виховання, а також встановлено, що 75% студентів незадоволені змістом програми з фізичного виховання у вищому навчальному закладі, 60% мають бажання на заняттях з фізичного виховання вивчати елементи техніки дзюдо для самооборони.

За результатами проведення педагогічного експерименту встановлено, що студенти експериментальної групи почали більше займатися самостійно та відвідувати секції з видів спорту. За період використання засобів дзюдо на заняттях з фізичного виховання збільшилася кількість бажаючих вивчати елементи техніки дзюдо для самооборони до 60% дівчат і до 90% юнаків та спостерігали позитивну мотивацію до занять з фізичного виховання. У студентів контрольної групи відбулися незначні зміни щодо мотивації до занять з фізичного виховання.

Доведено, що використання засобів дзюдо на заняттях з фізичного виховання позитивно впливає на мотивацію студентів до занять фізичною культурою та спортом.

### Ключові слова:

*мотивація, студентська молодь, фізичне виховання, засіб, дзюдо.*

### Motivating college students' involvement in physical education activities by means of judo

#### The relevance of the topic.

The question, of the effectiveness of conducting training sessions in Eastern martial arts was examined by a wide range of researchers. Nowadays the issue of the introduction of judo means in the process of physical education of students is still insufficiently known.

#### The aim and research methods.

The aim of the research is to define the effectiveness of using judo in physical education classes to increase the motivation of doing sports among students

To achieve the goal and solve the problems, the following research methods were used: analysis and synthesis of literary sources on the subject under investigation, questionnaires, pedagogical experiment.

#### The results and key conclusions.

The results of students' questionnaire show how students evaluate their level of physical fitness, the desire to engage in physical exercises independently and during physical education lessons. Moreover, it is established that 47,2% of students are dissatisfied with the content of physical education program at a given higher educational institution, 40% of students have a desire to study the elements of judo technique during the lessons of physical education for self-defense purposes.

According to the results of the pedagogical experiment, it has been determined that the students of the experimental group started to do more physical activities independently and to attend different sports sections. Within the period of using judo elements during physical education classes, the number of girls and boys who wanted to study judo techniques for self-defense increased up to 71,4% and 80% respectively, as well as a positive motivation for engaging in physical education classes was observed. The students of the control group made minor changes in motivation for engaging in physical education classes.

It has been proved that the use of judo elements during physical education classes positively influences students' motivation for physical education and sports.

*motivation, college students, physical education, judo elements.*

### Формирование мотивации у студенческой молодежи к занятиям по физическому воспитанию средствами дзюдо

#### Актуальность темы исследования.

Решением вопроса об эффективности проведения учебно-тренировочных занятий по восточным единоборствам занимались многие ученые, но остается малоизученным вопрос о введении средств дзюдо в процесс физического воспитания студентов.

**Цель и методы исследования.** Цель исследования – определить эффективность использования дзюдо на занятиях по физическому воспитанию для повышения мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения цели и решения задач были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников по вопросу, который исследуется, анкетирование, педагогический эксперимент.

**Результаты работы и ключевые выводы.** Представлены результаты анкетирования студентов и выявлено, как студенты оценивают свой уровень физической подготовленности, желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно и на занятиях по физическому воспитанию, а также установлено, что 75% студентов недовольны содержанием программы по физическому воспитанию в вузе, 60% хотят на занятиях по физическому воспитанию изучать элементы техники дзюдо для самообороны.

По результатам проведения педагогического эксперимента установлено, что студенты экспериментальной группы стали больше заниматься самостоятельно и посещать секции по видам спорта. За период использования средств дзюдо на занятиях по физическому воспитанию увеличилось количество желающих изучать элементы техники дзюдо для самообороны до 71,4% девушек и 80% юношей, наблюдали положительную мотивацию к занятиям по физическому воспитанию. У студентов контрольной группы произошли незначительные изменения относительно мотивации к занятиям по физическому воспитанию.

Доказано, что использование средств дзюдо на занятиях по физическому воспитанию положительно влияет на мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом.

*мотивация, студенческая молодежь, физическое воспитание, средства, дзюдо.*

**Постановка проблеми.** В останні роки спостерігається зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану, у зв'язку із чим особливої уваги набувають питання збереження та зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) [2].

Для формування мотивації у студентської молоді до занять з фізичного виховання та збільшення їх рухової активності можна використовувати східні єдиноборства [9] як засоби фізичного виховання, які доступні широким верствам населення та користуються великою популярністю серед студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Фізичне виховання у ВНЗ потребує удосконалення у зв'язку зі зниженням мотивації у студентів до занять, фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я, і має містити науково-обґрунтовані підходи з урахуванням інтересів студентів, вирішувати проблему індивідуалізації та диференціації навчального процесу.

Для більшості студентів заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є одним із засобів підвищення рухової активності, збереження та зміцнення здоров'я.

Вибір виду спорту для занять фізичними вправами залежить від мотивації студентів. Юнаки хочуть досягнути високого рівня розвитку фізичних якостей, а також прагнення до самоствердження [3, 14]. Дівчата прагнуть мати гарну статуру тіла, але мотиви, які спонукають до занять спортом можуть бути різні [8, 15].

У дослідженнях виявлено, що пріоритетними видами спорту у сучасних студентів є футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс і аеробіка [7].

За результатами досліджень встановлено, що пріоритетною формою організації процесу фізичного виховання студентів є заняття з шейпінгу [12], стретчингу та степ-аеробіки [5, 13], міні-футболу [11], аеробіки [13], баскетболу [4] та ін..

Пріоритетними мотивами на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ є зміцнення здоров'я, активний відпочинок. Позитивне ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою й спортом складаються у відповідності між завданням фізичного виховання та індивідуальною зацікавленістю студентів, а також врахування реально існуючих можливостей [2].

Мотиви до занять фізичною культурою та спортом для більшості студентів є не досить пріоритетними. Це може аргументуватися тим, що студенти мають низький рівень фізичної підготовки або навпаки, деякі представники студентської молоді мають високий рівень фізичної підготовки, тому їм не цікаво виконувати стандартні фізичні вправи.

Східними єдиноборствами можна займатися як школярам так і студентській молоді. Заняття з самооборони надають студентам впевненості у власних силах, формується позитивне ставлення до фізичної культури та спорту.

Єдиноборства сприяють розвитку та удосконаленню фізичних якостей таких як швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, сила.

У зміст програми з фізичного виховання у навчальних закладах Японії входить дзюдо як засіб, який спрямований на зміцнення здоров'я, збільшення рухової активності, розвиток фізичних здібностей, підвищення зацікавленості до занять фізичними вправами [6].

Вирішенням питання щодо ефективності проведення навчально-тренувальних занять зі східних єдиноборств займалися багато науковців [1, 10], але залишається маловивченим питання щодо впровадження засобів дзюдо у процес фізичного виховання студентів.

Аналіз науково-методичної літератури дає можливість стверджувати, що для підвищення мотивації до занять з фізичного виховання та удосконалення навчального процесу серед студентської молоді є впровадження популярних видів спорту.

**Мета дослідження** – визначити ефективність використання дзюдо на заняттях з фізичного виховання для підвищення мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити та узагальнити спеціальну літературу з питання, яке досліджується.
2. Провести анкетування серед студентів для визначення мотивів до занять з фізичного виховання.
3. Експериментально перевірити ефективність впровадження засобів дзюдо для підвищення мотивації студентів до занять.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел з питання, яке досліджується, анкетування, педагогічний експеримент. У дослідженнях брали участь 100 студентів I–II курсів факультету філології та журналістики та історичного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка, які були розділені на 2 групи контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) по 50 чоловік. Дослідження проводилось протягом 6 місяців (вересень 2017 р. – березень 2018 р.). На заняттях з фізичного виховання експериментальної групи окрім традиційної програми відводився час на виконання фізичних вправ з елементами техніки дзюдо для самооборони, а контрольна група працювала за традиційною програмою.

**Результати дослідження.** Обробка результатів анкетування дозволила визначити те, що 52,8% дівчат і 60% юнаків задоволені змістом програми з фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

На запитання «Чому Ви не бажаєте займатися на заняттях з фізичного виховання?» 42% дівчат вказало на те, що їм важко здавати нормативи та 52% юнаків бажають займатися одним видом спорту.

61% дівчат та 46% юнаків вважають, що у них середній рівень фізичної підготовленості.

На запитання «Чи займаєтесь Ви фізичними вправами самостійно?» 55% дівчат та 52% юнаків вказали, що не займаються, лише 12% дівчат займаються у спортивній секції та 20% юнаків виконують фізичні вправи самостійно.

51% дівчат вважають, що мати високу фізичну підготовленість – це не головне, на відміну від 56,7% юнаків, які вважають, що хотіли б мати високу спортивну підготовленість.

71,4% дівчат і 70% юнаків отримують задоволення від рухової активності а також вважають, що дозвілля повинно бути активним для 54,3% дівчат і 73,4% юнаків.

58% юнаків бажали б вивчати на заняттях з фізичного виховання елементи техніки дзюдо для самооборони та 62% – виконувати спеціальні вправи зі східних єдиноборств на заняттях з фізичного виховання, на відміну від дівчат – 49% та 45%.

На запитання «За допомогою яких видів східних єдиноборств Ви хотіли б розвивати та удосконалювати свої фізичні якості?» із запропонованих варіантів єдиноборств більшість 44% дівчат та 48% юнаків обрали дзюдо (табл. 1).

У результаті проведення педагогічного експерименту виявлено, що у дівчат та юнаків експериментальної групи на відміну від контрольної групи покращився показник задоволення змістом програми з фізичного виховання, який становив 62,9% і 66,7% відповідно.

В експериментальній групі збільшилась кількість бажаючих вивчати на заняттях з фізичного виховання елементи техніки дзюдо для самооборони до 71,4% дівчат і до 80% юнаків. У контрольній групі збільшилось до 66,7% юнаків, які бажали вивчати елементи техніки дзюдо для самооборони.

У 51,4% дівчат та у 73,4% юнаків експериментальної групи з'явилося бажання займатися певним видом спорту. Також зовсім не було респондентів, яким не подобалося виконувати фізичні вправи. У контрольній групі виявлено до 25,7% студентів, яким не подобалося виконувати фізичні вправи та не цікаво на заняттях.

68,6% дівчат та 66,7% юнаків експериментальної групи хотіли б вивчати або виконувати спеціальні вправи зі східних єдиноборств на заняттях з фізичного виховання, на відміну від контрольної групи – 42,8 та 53,3%.

Респонденти експериментальної групи 65,7% дівчат та 80% юнаків за допомогою дзюдо хотіли б розвивати та удосконалювати свої фізичні якості. У контрольній групі відбулися незначні зміни, більшість дітей також вибрали дзюдо – 48,6% дівчат і 46,7% юнаків.

34,3% дівчат і 40% юнаків експериментальної групи та 25,7% дівчат і 26,7% юнаків контрольної групи оцінили свій рівень фізичної підготовленості як високий. Не виявилось юнаків експериментальної групи, які оцінюють свій рівень фізичної підготовленості як низький на відмінну від контрольної групи до 13,3% юнаків та 14,3% дівчат.

Результати анкетування студентів (%)

№ п/п	Запитання	Дівчата, n = 70	Юнаки, n = 30
1.	Чи задоволені Ви змістом програми з фізичного виховання у вищому навчальному закладі? 1. Так 2. Ні	52,8 47,2	60 40
2.	Чому Ви не бажаєте займатися на заняттях з фізичного виховання? 1. Важко здавати нормативи. 2. Бажання займатися одним видом спорту. 3. Не подобається виконувати фізичні вправи. 4. Не цікаво на заняттях.	42 25 23 10	22 52 18 8
3.	Як Ви оцінюєте свій рівень фізичної підготовленості? 1. Високий 2. Середній 3. Низький	18 61 21	39 46 15
4.	Чи займаєтесь Ви фізичними вправами самостійно? 1. Займаюсь у спортивній секції 2. Виконую вдома фізичні вправи 3. Ні, не займаюсь	12 33 55	28 20 52
5.	Чи хотіли б Ви мати високу фізичну підготовленість? 1. Так 2. Ні, це не головне	49 51	56,7 43,3
6.	Чи отримуєте ви задоволення від рухової активності? 1. Так 2. Ні	71,4 28,6	70 30
7.	Чи вважаєте Ви, що дозвілля повинно бути активним? 1. Так 2. Ні	54,3 45,7	73,4 26,6
8.	Чи бажаєте вивчати на заняттях з фізичного виховання елементи техніки дзюдо для самооборони? 1. Так 2. Ні	49 51	58 32
9.	Чи хотіли б Ви вивчати або виконувати спеціальні вправи зі східних єдиноборств на заняттях з фізичного виховання? 1. Так 2. Ні	45 55	62 38
10.	За допомогою яких видів східних єдиноборств Ви хотіли б розвивати та удосконалювати свої фізичні якості? 1. Айкидо 2. Дзюдо 3. Бажаю обрати інший вид спорту	30 44 26	32 48 20

Студенти експериментальної групи 42,8% дівчат і 40% юнаків відвідують спортивні секції; 51,4% дівчат і 60% юнаків почали самостійно виконувати фізичні вправи, а також не виявилось юнаків, які б не займалися фізичними вправами самостійно. У контрольній групі відбулися незначні зміни.

62,9% дівчат і 66,7% юнаків експериментальної групи хотіли б мати високу фізичну підготовленість, на відміну від контрольної групи – 42,8% і 60% відповідно.

До 71,4% дівчат і до 80% юнаків експериментальної групи отримують задоволення від рухової активності, на відміну від респондентів контрольної групи – 57,1% дівчат та 53,4% юнаків.

Те, що дозвілля повинно бути активним 57,1% дівчат і 60% юнаків вважають респонденти експериментальної групи на відміну від контрольної групи 42,9% дівчат і 40% юнаків.

**Дискусія.** Підтверджуються дані багатьох науковців [7, 11, 12, 13] про значущість пріоритетних видів спорту в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Доповнюються і розширюються дані літератури про використання дзюдо з метою підвищення мотивації серед студентської молоді на заняттях з фізичного виховання.

### Висновки

1. Проведений аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що у студентів ВНЗ спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості та мотивації до занять з фізичного виховання, але для багатьох студентів ці заняття є одним із засобів забезпечення достатньої рухової активності, тому залишається актуальним питання щодо підбору засобів фізичного виховання з метою підвищення мотивації до занять з фізичного виховання серед студентської молоді.

2. За результатами анкетування виявлено, що 47,2% дівчат та 40% юнаків не задоволені змістом програми з фізичного виховання у вищому навчальному закладі, 49% дівчат та 58% юнаків мають бажання на заняттях з фізичного виховання вивчати елементи техніки дзюдо для самооборони.

3. У результаті проведення педагогічного експерименту встановлено, що студенти експериментальної групи почали більше займатися самостійно: 42,8% дівчат і 40% юнаків – відвідували секції з видів спорту. За період використання засобів дзюдо на заняттях з фізичного виховання збільшилася кількість бажаючих вивчати елементи техніки дзюдо для самооборони до 71,4% дівчат і до 80% юнаків та спостерігалась позитивна мотивація до занять з фізичного виховання. У студентів контрольної групи відбулися незначні зміни щодо мотивації до занять з фізичного виховання. 80% студентів експериментальної групи вважають, що дозвілля має бути активним, бажають займатися певним видом спорту а також самостійно та отримують задоволення від рухової активності.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на підвищення фізичної підготовленості студентів засобами дзюдо.

### Список літературних джерел

1. Арзютов Г. М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки по поясах. Кн. 1: Білий пояс – Жовтий пояс. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2001, 36 с.
2. Вовченко І. І., Ус І. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вищому навчальному закладі. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві: матеріали IV Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Вінниця. 2011, с. 14–16.
3. Волков В. Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка борців. К.: Різграфіка. 2005, 94 с.
4. Грициляк С., Зубрицький Б. Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Вип. 2 (14). Луцьк. 2011, с. 53–56.
5. Жуковська М. Вдосконалення гнучкості у студентів вищих навчальних закладів засобами стретчингу в навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О. 2016, с. 42–46.
6. Коваленко І. М. Застосування дзюдо в процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Фізичне виховання та спорт: Вісник Запорізького національного університету. Вип. 2. Запоріжжя.

### References

1. Arziutov H. M. Shkola dziudo: Ukrainaska metodyka pidhotovky po poiasakh. Kn. 1: Bilyi poias – Zhovtyi poias. K.: NPU im. M. P. Drahomanova. 2001, 36 s.
2. Vovchenko I. I., Us I. V. Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom pid chas navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi. Fizychna kultura, sport ta fizychna reabilitatsiia u suchasnomu suspilstvi: materialy IV Vseukr. stud. nauk.-prakt. konf. Vinnytsia. 2011, s. 14–16.
3. Volkov V. L. Vilna borotba: bazova fizychna pidhotovka bortsiv. K.: Rizohrafika. 2005, 94 s.
4. Hrytsyliak S., Zubrytskyi B. Vplyv zasobiv basketbolu na stan fizychnoi pidhotovlenosti studentiv. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. Vyp. 2 (14). Lutsk. 2011, s. 53–56.
5. Zhukovska M. Vdoskonalennia hnuchkosti u studentiv vyshchых navchalnykh zakladiv zasobamy stretchingu v navchalno-vykhovnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 2. Zhytomyr: Vydvo FOP Yevenok O. O. 2016, s. 42–46.
6. Kovalenko I. M. Zastosuvannia dziudo v protsesi fizychnoho vykhovannia uchnivskoi ta studentskoi molodi. Fizychno vykhovannia ta sport: Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Vyp. 2. Zaporizhzhia. 2014, s. 22–25.

2014, с. 22–25.

7. Кравченко Е., Кривец Ю. Приоритетность и обоснование выбора вида спорта современных студентов высших учебных заведений. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Вип. 4 (23). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О. 2017, с. 180–185.

8. Кулиш Н. Н. Низкая мотивация молодежи к занятием спортом и физической культурой – проблема формирования здорового образа жизни. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Вип. 4. 2012, с. 66–70.

9. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програм розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. Вип. 1. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2014, с. 61–65.

10. Кучерук В. А. Мотиви до занять боротьбою дзюдо у дітей ДЮСШ. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць студ. та магістрантів. Вінниця. 2013, с. 69–72.

11. Луценко Т. В. Міні-футбол як ефективний засіб підвищення рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів у вишах. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Вип. 4 (23). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О. 2017, с. 190–194.

12. Маленюк Т. В. Секционные занятия – приоритетная форма организации процесса физического воспитания студентов (на примере шейпинга). Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Вип. 4. 2015, с. 38–42.

13. Сіпліва М. О. Формування позитивної мотивації у студентів до занять фізичною культурою засобами степ-аеробіки. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програм розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. праць. Вип. 1. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2014, с. 196–199.

14. Філіна В. А., Кутек Т. Б. Удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10–11 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 4. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017, с. 118–122.

15. Kozina Z. The applying of the concept of individualization in sport. Journal of Physical Education and Sport. 2015, pp.172–177.

7. Kravchenko E., Kryvets Yu. Pryorytetnost y obosnovanye vybora vyda sporta sovremennykh studentov vysshykh uchebnykh zavedenyi. Fizychna kultura, sport ta fizychna reabilitatsiia v suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. Vyp. 4 (23). Zhytomyr: Vyd-vo FOP Yevenok O. O. 2017, s. 180–185.

8. Kulysh N. N. Nyzkaia motyvatsiia molodezhy k zaniatyem sportom y fizycheskoi kulturoi – problema formirovaniya zdorovoho obraza zhyzny. Pedahohyka, psykhohohyia y medyko-byolohycheskye problemy fizycheskoho vospytanyia y sporta. Vyp. 4. 2012, s. 66–70.

9. Kutek T. B., Kucheruk V. A. Spetsialna fizychna ta tekhnichna pidhotovka yunykh dziudoistiv. Fizychno vykhovannia ta sport u konteksti derzhavnoi prohram rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy: zbimyk naukovykh prats. Vyp. 1. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 2014, s. 61–65.

10. Kucheruk V. A. Motyvy do zaniat borotboiu dziudo u ditei DluSSH. Fizychna kultura, sport ta fizychna reabilitatsiia v suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats stud. ta mahistrantiv. Vinnytsia. 2013, s. 69–72.

11. Lutsenko T. V. Mini-futbol yak efektyvnyi zasib pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti maibutnykh uchyteliv tekhnolohii ta inzheneriv-vykladachiv u vyshakh. Fizychna kultura, sport ta fizychna reabilitatsiia v suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. Vyp. 4 (23). Zhytomyr: Vyd-vo FOP Yevenok O. O. 2017, s. 190–194.

12. Maleniuk T. V. Sektsyonnye zaniatyia – pryorytetnaia forma orhanyzatsyy protsessu fizycheskoho vospytanyia studentov (na prymere sheipynha). Pedahohyka, psykhohohyia y medyko-byolohycheskye problemy fizycheskoho vospytanyia y sporta. Vyp. 4. 2015, s. 38–42.

13. Sipliva M. O. Formuvannia pozytyvnoi motyvatsii u studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu zasobamy step-aerobiky. Fizychno vykhovannia ta sport u konteksti derzhavnoi prohram rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy: zb. nauk. prats. Vyp. 1. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 2014, s. 196–199.

14. Filina V. A., Kutek T. B. Udoskonalennia tekhnichnoi pidhotovlenosti dziudoistiv 10–11 rokiv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 4. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2017, s. 118–122.

15. Kozina Z. The applying of the concept of individualization in sport. Journal of Physical Education and Sport. 2015, pp.172–177.

**DOI: <http://doi.org/>**

**Відомості про авторів:**

Вовченко І. І.; [orcid.org/0000-0001-5267-462X](https://orcid.org/0000-0001-5267-462X); [inna\\_v2012@meta.ua](mailto:inna_v2012@meta.ua); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Філіна В. А.; [orcid.org/0000-0003-1867-6108](https://orcid.org/0000-0003-1867-6108); [valentinafilinabest@gmail.com](mailto:valentinafilinabest@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Гедзюк Д. О.; [orcid.org/0000-0001-7803-4719](https://orcid.org/0000-0001-7803-4719); [111dimonys111@gmail.com](mailto:111dimonys111@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.