

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Рустам Ахметов¹, Михайло Овсянніков², Євгеній Бабчук¹

¹ Житомирський державний університет імені Івана Франка

² Київський транспортно-економічний фаховий коледж

Національного транспортного університету

Анотація:

Актуальність теми дослідження. У статті розглядається можливість удосконалення фізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання з елементами легкої атлетики. Науковці постійно ведуть пошук нових форм і методів навчання студентів у процесі викладання фізичного виховання. З огляду на те, що ефективне навчання легкоатлетичним вправам у процесі фізичного виховання вимагає нових підходів, які здатні підвищити фізичну підготовленість студентів, дослідження даного питання є актуальним. **Мета роботи** – вивчити ефективність проведення занять з фізичного виховання з елементами легкої атлетики. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз стану проблеми та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування розвитку рухових здібностей, порівняльний аналіз, методи математичної статистики. **Результати роботи.** Проведені дослідження фізичної підготовленості студентів на заняттях фізичного виховання з елементами легкої атлетики дозволили встановити, що вона характеризується низьким рівнем і відсутністю тенденції до зростання, тому виникає необхідність пошуку нових ефективних методів і засобів для підвищення рівня фізичної підготовленості. Порівняння навчальних програм з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (університетах, коледжах) показало, що на базові легкоатлетичні види відводиться недостатньо годин, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості. Таким чином, потребують удосконалення програми фізичного виховання з акцентом на підвищення фізичної підготовки студентів, як прикладного виду необхідного для життєдіяльності. Навчальний процес з фізичного виховання має будуватися з обов'язковим поточним коригуванням, з індивідуальною спрямованістю навчання, чітким контролем за його якістю.

Ключові слова:

педагогічні методи, тестування, фізичне виховання, фізичні якості, легка атлетика.

Peculiarities of Physical Training of Students in Physical Education Classes with Elements of Athletics.

Rustam Akhmetov, Mykhailo Ovsyannikov, Yevhenii Babchuk

Relevance of the research topic. The article considers the possibility of improving the physical training of students in the process of physical education with elements of athletics. Scientists are constantly searching for new forms and methods of teaching students in the process of teaching physical education. Given the fact that effective teaching of athletics exercises in the process of physical education requires new approaches that can increase the physical fitness of students, the study of this issue is relevant. **The purpose of the work** is to study the effectiveness of conducting physical education classes with elements of athletics. **Research methods:** theoretical analysis of the state of the problem and generalization of literary sources, pedagogical observation, testing the development of motor abilities, comparative analysis, methods of mathematical statistics. **Work results.** Conducted studies of the physical fitness of students in physical education classes with elements of athletics allowed us to establish that it is characterized by a low level and the absence of a tendency to growth, therefore there is a need to find new effective methods and means to increase the level of physical fitness. A comparison of educational programs on physical education in higher educational institutions (universities, colleges) showed that not enough hours are allocated to basic athletics, which leads to a decrease in indicators of physical fitness. Thus, there is a need to improve the physical education program with an emphasis on improving the physical training of students as an applied type necessary for life. The educational process of physical education should be built with mandatory current adjustment, with individual orientation of education, clear control over its quality.

pedagogical methods, testing, physical education, physical qualities, athletics.

Постановка проблеми. Підготовка студентів у сучасних умовах життя проходить під впливом потужного інформаційного потоку, що призводить до перенавантаження центральної нервової системи та погіршення фізичної підготовки.

Основним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти України є покращення здоров'я, рухової активності, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти більшою мірою зводяться до виконання нормативів з фізичної підготовки, але недостатня увага приділяється формуванню рухових навичок з базових видів вправ, зокрема легкоатлетичних, які спрямовані на розвиток та удосконалення життєво-необхідних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці постійно ведуть пошук нових засобів, методів і форм навчання студентів у процесі викладання фізичного виховання. Одні пропонують удосконалити організацію навчального процесу [3; 10; 11] інші приділяють увагу питанням програмованого навчання [7; 14; 15], розробляють технологію інтенсивного навчання [2; 5; 13], використовують удосконалені методи контролю за рівнем знань [9; 12; 13], а також за фізичним розвитком студентів [3;4;9;13].

З огляду на те, що організація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти вимагає нових підходів, які здатні підвищити рівень розвитку життєво-необхідних фізичних якостей студентів та фізичної підготовленості в цілому, дослідження даного питання є актуальним.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні ефективності викладання фізичного виховання з елементами легкої атлетики у закладах вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз стану проблеми та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування розвитку рухових здібностей, порівняльний аналіз, методи математичної статистики.

Дослідження проходило на базі Поліського Національного університету. Учасниками дослідження стали 100 студентів II-IV курсів, різних спеціальностей.

Результати дослідження. Важливе значення для оптимального вибору фізичних навантажень на заняттях фізичного виховання з елементами легкої атлетики мають відомості про фізичну підготовленість студентів. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, так як при виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму. За допомогою спеціальних вправ – тестів можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у фізичній вправі, що надає у тренувальних заняттях цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи їх рівень діяльності.

Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку рухових здібностей: швидкісних, силових, координаційних, витривалості й гнучкості.

Як відомо швидкісні здібності – це здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу. Вони мають різні прояви: швидкість простої, і складної реакції, швидкість окремої рухової дії й частота руху. У наших дослідженнях частота рухів визначалася за тестом «Біг на місці 5 с» (табл. 1). Аналіз результатів показує, що студенти других курсів навчальних закладів мають у цій тестовій вправі нижче середнього рівень підготовленості, а з тестів бігу на 100 м і 30 м з ходу – середній рівень.

Таблиця 1

Показники розвитку швидкісної підготовленості студентів (n=100)

Курс	Тести	Рівень підготовленості, %					$\bar{X} \pm \sigma$, бали	$\bar{X} \pm \sigma$
		Бали						
		5	4	3	2	1		
II	Біг 30 м з ходу, с	2,3	64	32,5	1,2		3,66±0,06	3,71±0,01
	Біг 100 м, с	31,4	34,9	25,6	5,8	2,3	3,87±0,11	13,39±0,05
	Біг на місці 5 с, кількість кроків	7	23,3	52,3	15,1	2,3	3,17±0,09	25,58±0,27
III	Біг 30 м з ходу, с	16,4	63,1	20,5			3,96±0,07	3,61±0,02
	Біг 100 м, с	35,6	31,5	21,9	9,6	1,4	3,92±0,12	13,33±0,06
	Біг на місці 5 с, кількість кроків	35,6	30,1	32,9	1,4		4,00±0,10	28,52±0,37
IV	Біг 30 м з ходу, с	6,1	66,7	27,2			3,79±0,07	3,67±0,02
	Біг 100 м, с	27,2	36,4	33,3	3,1		3,88±0,10	13,33±0,05
	Біг на місці 5 с, кількість кроків	22,7	22,7	48,5	4,6	1,5	3,61±0,12	27,03±0,34

Як видно з даних табл. 1, середні результати студентів в бігу на 30 м збільшувалися на II курсі (2,77%) і знижувалися на IV курсі (1,66%). Результати бігу на 100 м покращувалися на III–IV курсах (0,45%). Показники тесту «Біг на місці 5с.» кращі були на третьому курсі (11,49%) і зниження на четвертому курсі (5,51%).

Для визначення рівня розвитку витривалості студентів було використано біг на 1500 м, біг 500 м та на основі цих результатів визначали загальну витривалість. Аналіз індивідуальних результатів бігу на 500 і 1500 м студентів других курсів свідчить, що вони мають низький рівень підготовленості. Витривалість студентів других курсів має нижче

I. Науковий напрям

середнього рівень розвитку. В тестових вправах на витривалість, у студентів третіх курсів рівень визначено теж низький, можна відмітити незадовільні результати в бігу на 1500 м. Особливо низький рівень розвитку витривалості у четвертих курсів, з бігу на 1500 м, бігу на 500 м і спеціальної витривалості. Це свідчить про те, що на практичних заняттях недостатньо використовуються засоби аеробного характеру з розвитку цієї здібності.

Таблиця 2

Показники розвитку загальної витривалості студентів (n=100)

Курс	Тести	Рівень підготовленості, %					$\bar{X} \pm \sigma$, бали	$\bar{X} \pm \sigma$
		Бали						
		5	4	3	2	1		
II	Біг 1500 м, с	16,3	15,1	24,4	23,3	20,9	2,83±0,15	345,83±2,93
III	Біг 1500 м, с	15,1	15,1	15,1	17,8	36,9	2,33±0,17	352,25±3,45
IV	Біг 1500 м, с	1,5	7,6	16,7	24,2	50	1,86±0,13	365,18±2,81

Витривалість за результатами бігу на 1500 м. погіршувалася на третіх (відповідно 1,8%) і четвертих курсах (відповідно 5,59%) (табл.23). У порівнянні зі студентами других курсів спеціальна витривалість теж знижувалася на всіх курсах (7,83% на третьому курсі і 17,46% на четвертому курсі).

Рівень розвитку швидкісної сили у студентів ми визначали за допомогою тестів: стрибок у довжину з місця, метання м'яча з положення сидячи, біг 30 м із низького старту. Одержані наступні результати (табл. 3).

Аналізуючи дані відмітимо, що у тестовій вправі, стрибок у довжину з місця, у студентів другого курсу – середній. Нижче середнього результати в бігу на 30 м із старту. Нижче середнього результати у метанні м'яча із положення сидячи. Розглядаючи результати по курсах відмітимо, що студенти третіх курсу мають низькі результати у метанні м'яча із положення сидячи. В бігу на 30 м із ходу третьокурсники показують результати вище середнього рівня. Середній рівень підготовленості в стрибках з місця у довжину.

Таблиця 3

Показники розвитку швидкісної-силових здібностей студентів (n=100)

Курс	Тести	Рівень підготовленості, %					$\bar{X} \pm \sigma$, бали	$\bar{X} \pm \sigma$
		Бали						
		5	4	3	2	1		
II	Стрибок з місця у довжину, см		77,9	22,1			3,78±0,05	235,49±6,15
	Метання м'яча сидячи (1 кг), м	2,3	18,6	44,2	32,6	2,3	2,87±0,09	8,28±0,09
	Біг 30 м із старту, с	4,7	93,1	1,1	1,1		4,01±0,09	4,73±0,08
III	Стрибок з місця у довжину, см	1,4	82,2	16,4			3,85±0,05	238,70±1,10
	Метання м'яча сидячи (1 кг), м	5,5	17,9	34,2	34,2	8,2	2,78±0,12	8,15±0,13
	Біг 30 м із старту, с	26,1	73,9				4,26±0,05	4,63±0,02
IV	Стрибок з місця у довжину, см	1,5	84,9	13,6			3,91±0,04	239,61±2,31
	Метання м'яча сидячи (1 кг), м	3,1	24,2	54,5	16,7	1,5	3,11±0,09	8,47±0,10
	Біг 30 м із старту, с	6	90,9	3,1			4,03±0,04	4,72±0,02

Вище середнього рівень результатів з бігу на 30 м із старту мають студенти четвертого курсу, а отримані результати в стрибках з місця – середні. Показники метання м'яча сидячи у четвертокурсників – нижче середнього рівня.

Результати в тестових вправах, що характеризують розвиток швидкісної сили студентів, змінювалися протягом усього періоду навчання. Результати стрибка в довжину з місця покращувалися на кожному курсі (1,36% на третьому і 1,74% на четвертому). А результати метання м'яча з положення сидячи понижувалися на третьому курсі (1,59%) і покращилися на четвертому курсі (2,29%), у бігові на 30 м із старту, відповідно на 0,21% і 2,15%.

Оцінка розвитку гнучкості за тестом нахилу тулуба вперед у студентів другого курсу свідчать, що середні значення відповідають низькому рівню (табл. 4). Також на низькому рівні у другокурсників показники тесту викрут гімнастичної палиці в плечових суглобах і активність гомілковостопного суглоба. Подібні результати у цих тестах мають студенти третіх курсів. Виявлено нижче середнього рівень гнучкості гомілковостопного суглоба у студентів четвертих курсів, в інших вправах (нахил вперед сидячи і викрут гімнастичної палиці) знайдено низький рівень розвитку.

Таблиця 4

Показники розвитку гнучкості студентів (n=100)

Курс	Тести	Рівень підготовленості, %					$\bar{X} \pm \sigma$, бали	$\bar{X} \pm \sigma$
		Бали						
		5	4	3	2	1		
II	Нахил тулуба вперед сидячи, см	17,4	16,3	19,8	15,1	31,4	2,73±0,16	12,76±0,63
	Викрут палиці, см	3,5	16,3	43	16,3	20,9	2,65±0,12	83,48±1,66
	Рухомість гомілковостопного суглоба, см	5,8	14	43	37,2		2,88±0,09	11,59±0,24
III	Нахил тулуба вперед сидячи, см	21,9	16,4	13,7	17,8	30,2	2,82±0,18	13,34±0,64
	Викрут палиці, см	2,7	19,2	39,7	12,3	26,1	2,56±0,14	83,63±1,74
	Рухомість гомілковостопного суглоба, см	2,7	19,2	39,7	35,7	2,7	2,84±0,10	11,86±0,27
IV	Нахил тулуба вперед сидячи, см	21,2	21,2	10,6	18,2	28,8	2,88±0,19	13,26±0,80
	Викрут палиці, см	1,5	18,2	40,9	12,1	27,3	2,55±0,14	85,62±1,91
	Рухомість гомілковостопного суглоба, см	7,6	21,2	37,9	33,3		3,03±0,11	11,08±0,32

Гнучкість студентів за результатами тесту нахил тулуба вперед сидячи і гомілковостопного суглоба за час навчання, підвищилась на III курсі (відповідно 4,54% і 2,32%), понизилась у студентів IV курсу (відповідно 0,60% і 7,03%). Результати в тесті викрут гімнастичної палиці покращились на III-IV курсах відповідно на 0,17% і IV 2,56% курсах.

Також, порівнюючи показники розвитку спритностей в тесті човниковий біг 4 x 9 м (таблиця 5) у студентів різних факультетів, спостерігаємо що в студентів другого курсу, він низький. Середні результати в бігу на 30 м «змійкою». Нижче середнього рівень результатів студентів у вправі стрибки через палицю за 15 с.

Високий рівень координаційної підготовленості визначено у третьокурсників в бігу 30 м «змійкою», а в стрибках через палицю за 15 с – нижче середнього. На низькому рівні у них показники човникового бігу.

Таблиця 5

Показники розвитку спритності студентів (n=100)

Курс	Тести	Рівень підготовленості, %					$\bar{X} \pm \sigma$, бали	$\bar{X} \pm \sigma$
		Бали						
		5	4	3	2	1		
II	Човниковий біг, с		2,3	21	74,4	2,3	2,23±0,06	10,02±0,03
	Біг 30 м «змійкою», с	21	53,4	25,6			3,95±0,07	4,91±0,02
	Стрибки через палицю за 15 с, раз		16,3	73,3	9,3	1,1	3,05±0,06	44,60±0,31
III	Човниковий біг, с	2,7	5,5	26,1	61,6	4,1	2,42±0,09	9,89±0,05
	Біг 30 м «змійкою», с	57,5	39,8	2,7			4,55±0,06	4,67±0,05
	Стрибки через палицю за 15 с, раз	2,7	39,7	52,1	5,5		3,38±0,07	46,40±0,38
IV	Човниковий біг, с	1,5	1,5	15,2	77,3	4,5	2,18±0,07	9,97±0,04
	Біг 30 м «змійкою», с	24,3	72,7	1,5		1,5	4,18±0,07	4,84±0,03
	Стрибки через палицю за 15 с, раз	1,5	21,2	56,1	21,2		3,03±0,09	44,33±0,44

У стрибках через палицю за 15 с, студенти четвертого курсу мають нижче середнього рівень. Особливо низький рівень підготовленості студентів з човникового бігу. Нижче середнього рівень результатів у вправі стрибки через палицю за 15 с.

У човниковому бігу 4 x 9 м, у студентів відбувається покращення результатів на III курсі (1,31%) і погіршення – на IV курсі (0,80%). Результати бігу на 30 м «змійкою» і стрибках через палицю підвищуються на III курсі (відповідно 5,13% і 4,03%) та погіршуються на IV курсі (відповідно 3,64%; 4,66%).

Загалом рівень фізичної підготовленості (рис. 1) студентів II курсу оцінено у 3,16 бали, III курсу – 3,26 бали, IV курсу – 3,07 бали. Так, 1,2% студентів другого курсу і 2,7% третього курсу виконали тестування на п'ять балів. Жоден студент четвертого курсу не отримав п'яти балів. Чотири бали мають 5,8% студентів другого курсу, 11% третього і 4,5% четвертого курсу. Студенти другого курсу виконали на три бали – 19,8%, третього – 19,2% і четвертого – 15,2%. Оцінку на два бали й один бал отримали відповідно 40,7% і 32,5% студентів другого курсу, 43,8% і 23,3% третього курсу та 34,8% і 45,5% студентів IV курсу.

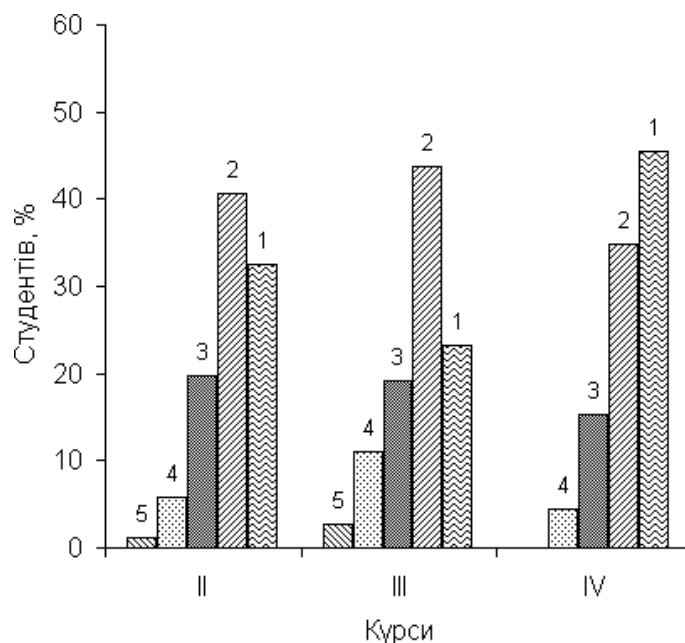


Рис. 1. Результати тестування показників фізичної підготовленості студентів

Умовні позначення: – 1 бал, – 2 бали, – 3 бали, – 4 бали, – 5 балів

Результати аналізу свідчать, що підвищення показників фізичної підготовленості студентів відбувається на III курсі (3,16%), а суттєве пониження результатів – на IV курсі (6,18%).

Проведені дослідження фізичної підготовленості студентів на заняттях фізичного виховання з елементами легкої атлетики дозволили встановити, що вона характеризується низьким рівнем і відсутністю тенденції до зростання, тому виникає необхідність пошуку нових ефективних методів і засобів для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Дискусія. Спосіб організації навчальної роботи студентів є особливим фактором спільної діяльності та передбачає необхідність раціонального використання зусиль студентів і викладачів. У центрі системи навчання знаходиться студент, і це визначає всю діяльність викладача, провідна роль якого в системі сучасної освіти полягає в підготовці й управлінні цим процесом. При цьому керуюча функція викладача полягає в організації начального процесу (змісту й методів), реального втілення плану, постійного спостереження за ходом навчального процесу та його результатами, регулярній корекції обраних засобів навчання у відповідності з поставленою метою професійної підготовки студентів.

Висновки та перспективи подальших досліджень:

1. За результатами проведеного дослідження встановлено, що у закладах вищої освіти домінує традиційний підхід, який зорієнтований, в основному, на відтворення програмового матеріалу без його поточного коригування.

2. Порівняння навчальних програм з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (університетах, коледжах) показало, що на базові легкоатлетичні види відводиться недостатньо годин, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості.

3. Визначення розвитку фізичних якостей, які лежать в основі легкоатлетичних вправ, дало змогу встановити, що рівень їх розвитку у досліджуваних студентів недостатній. Так, отримані результати дослідження свідчать, що з II по IV курс у студентів знижуються показники фізичної підготовленості: швидкості – на 1,11 %, витривалості – 0,38%, швидкісно-силові – 0,23%, гнучкості – 4,71%, спритності – 0,51%.

Таким чином, потребують удосконалення програми фізичного виховання з акцентом на підвищення фізичної підготовки студентів, як прикладного виду необхідного для життєдіяльності. Навчальний процес з фізичного виховання має будуватися з обов'язковим поточним коригуванням, з індивідуальною спрямованістю навчання, чітким контролем за його якістю.

Список літературних джерел

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навч. посіб. Черкаси, 2012. 632 с.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с. ISBN 978-966-485-060-2.
3. Вовк Ігор, Лапшина Галина, Ластовецька Катерина, Нестеренко Лілія. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей //Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 10 (29), 2020. С. 12-18. doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-12-19
4. Демідова О., Могилко С. Оцінка фізичної підготовленості студентів I-IV курсів Державних закладів освіти // Наук.-практ.журнал «Спортивний вісник» Придніпров'я. Дніпро, №1, 2018. С. 152-158.
5. Дурицька С. П. Чернівці : Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. Укл. : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
6. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. наук. ун-ту ім.Лесі Українки – Луцьк, №2 (10), 2010. С. 50-54.
7. Кондрацька Г. Д. Спеціальні вправи у легкій атлетичі : навч.-метод. посіб. Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2007. 80 с.
8. Кошелева О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. Наук.-практ. Журнал «Спортивний вісник Придніпров'я». Дніпро, №1, 2018. 152-158 с.
9. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Навч.посібник. Київ : Олімп.літератури, 2011. 224 с.
10. Круцевич Т., Саїнчук М., Підпенчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання у закладах освіти України // Спортивний вісник Придніпров'я, № 1, 2018. 169-174 с.
11. Круцевич Т., Пангелова Н., Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Журнал «Спортивний вісник Придніпров'я». Дніпро, №1, 2016. 109-114 с.
12. Дурицька С. П. Чернівці : Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. Укл. : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
13. Останигрош Н. М. Совершенствование методики педагогического контроля за физическим развитием и физической подготовленностью студентов : автореф. дис. к.п.н. – 13.00.04, Харьков, 2014. 23 с.

References

1. Artiushchenko O. F. (2012) Lehka atletyka. Teoriia i metodyka vykladannia : navch. posib. Cherkasy, p.632. (in Ukrainian)
2. Akhmetov R. F., Maksymenko H. M., Kutek T. B. (2013) Lehka atletyka : pidruchnyk. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, p.340. ISBN 978-966-485-060-2. (in Ukrainian)
3. Vovk Ihor, Lapshyna Halyna, Lastovetska Kateryna, Nesterenko Liliia (2020) Otsinka rivnia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv ahrarynykh spetsialnosti //Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Vyp. 10 (29). p.12-18. doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-12-19. (in Ukrainian)
4. Demidova O., Mohylko S. Otsinka fizychnoi pidhotovlenosti studentiv I-IV kursiv Derzhavnykh zakladiv osvity // Nauk.-prakt.zhurnal «Sportyvnyi visnyk» Prydniprovia. Dnipro, №1, 2018. P.152-158. (in Ukrainian)
5. S. P. Durytska. Chernivtsi (2021) Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat : navch. posib. Ukl. : ChNU im. Yu. Fedkovycha, p. 218. (in Ukrainian)
6. Zavydivska N.(2010) Shliakhy optymizatsii fizkulturno-sportyvnoi diialnosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv // Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nauk. un-tu im. Lesi Ukrainky – Lutsk, №2(10), p. 50-54. (in Ukrainian)
7. Kondratska H. D. (2007) Spetsialni vpravy u lehkyi atletytsi : navch.-metod. posib. Drohobych : DDPU im. I. Franka, p. 80. (in Ukrainian)
8. Kosheleva O. (2018) Fizychna pidhotovlenist studentiv zakladiv vyshchoi osvity riznoho profilu protiahom navchannia. Nauk.-prakt. Zhurnal «Sportyvnyi visnyk Prydniprovia». Dnipro, №1 p.152-158. (in Ukrainian)
9. Krutsevych T.Iu., Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. (2011) Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi. Navch.posibnyk. Kyiv : Olimp.literatury, p.224. (in Ukrainian)
10. Krutsevych T, Sainchuk M, Pidpenchuk R. (2018) Prychyny polityky devalvatsii fizychnoi pidhotovky v systemi fizychnoho vykhovannia u zakladakh osvity Ukrainy. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, № 1, p.169-174. (in Ukrainian)
11. Krutsevych T., Panhelova N., (2016) Suchasni tekhnolohii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh. Zhurnal «Sportyvnyi visnyk Prydniprovia». Dnipro, №1, p. 109-114. (in Ukrainian)
12. Durytska S. P. Chernivtsi : (2021) Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat : navch. posib. Ukl. : ChNU im. Yu. Fedkovycha, p.218. (in Ukrainian)
13. Ostanyhrosh N.M. (2014) «Sovershenstvovanye metodyky pedahohycheskoho kontroliia za fyzыcheskym razvytyem y fizыcheskoi podhotovlenosti studentov» avtoref.dys.k.p.n. – 13.00.04, Kharkov, p.23. (in Ukrainian)

14. Сергієнко В. М. Оцінювання виконання техніки легкоатлетичних вправ // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. Луцьк, 2005. 439 с.

15. Павленко У.О. формулювання у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури // Теорія і практика фізичного виховання – Т.1 №1-2, 2010. С. 605-610.

14. Serhiienko V. M. (2005) Otsiniuvannia vykonannia tekhniky lehkoatletychnykh vprav // Fyzychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. prats. Lutsk, p.439. (in Ukrainian)

15. Pavlenko U.O. (2010) formuliuвання u studentiv motyvatsiino-tsinnisnoho stavlennia do fizychnoi kultury // Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia – T.1 №1-2, p.605-610. (in Ukrainian)

DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-23-29](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-23-29)

Відомості про авторів:

Ахметов Р. Ф.; orcid.org/0000-0003-3059-3604; gustamarfa13@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Овсянніков М. М.; orcid.org/0009-0007-7900-8249; ovsanikovmisha1901@gmail.com; Київський транспортно-економічний фаховий коледж Національного транспортного університету, вул. Васильківська, 20, Київ, 03040, Україна.

Бабчук Є. І.; orcid.org/0009-0008-3958-6324; gustamarfa13@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.