

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ



Малахова Жанна

Донецький національний медичний університет МОЗ України

DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-049

Annotation

Introduction and the purpose of the study. The list of the most important and priority tasks in the organization of the educational process that require immediate solutions include scientifically based management of the process of improving the health of young people, compliance with general conditions, focusing on the formation of personality, the development of individual and collective forms of organizing classes, reducing spontaneity in the organization of sports and health-improving classes for student youth, etc. The revision of approaches to the organizational and pedagogical conditions of physical education is due to the solution of the identified tasks: the first decision is taken by measures to implement the strategy of self-development, and especially the optimization of the process of physical education, including distance learning. Rapid changes in the reform of higher education, the global pandemic, economic instability have caused an ambiguous attitude to changes in the organizational and pedagogical conditions of physical education based on European requirements for the preservation and strengthening of students' health. **The purpose of the study:** to evaluate the application of the algorithm for programming students' self-study to find the most optimal means and methods for conducting training sessions and mass sports work in distance learning. **Material and methods.** Pedagogical observation, questioning, methods of mathematical statistics. **Results.** Since the beginning of the 2020/2021 academic year, students of 1-2 courses received diaries of self-development, which is a form of accounting for subjective and objective indicators, and filled it out according to the algorithm 4 times a year - 2 times per academic term (at the beginning and at the end of the term). According to the results of the study, by keeping a diary of self-development, students learned to independently control their physical condition, plan the load and the effectiveness of classes. In the course of online learning, the formation of consciousness for self-development took place as a cycle of events, with implementation in special health-improving and educational conditions, which contributed to the realization of the importance of forming a personal attitude to self-development; willingness to improve their health indicators by increasing the variety of physical activity; consciousness of the choice of means of physical education, dosage, volume and intensity of the load, to increase their physical fitness. The implementation of the activities allowed to increase the level of physical fitness and contributed to the improvement of health. An objective assessment was subject to the nature and degree of change in individual indicators of physical development, physical fitness. **Conclusions.** In the process of mastering the necessary training regimen, 18% of students recorded a decrease in the level of physical fitness, as a result of which 15% quickly lost interest in classes, 28% of students experienced a state of constant general fatigue, 22% experienced a feeling of heaviness in their legs. All these signs were taken into account in the correctional part of the loading plan. Most of the students had complaints about the exorbitant amount of mental load, so the normalization of the optimal motor regime and the acquisition of related knowledge on the prevention of mental fatigue significantly improved the well-being of students during forced isolation during distance learning. For the prevention of overtraining, general recommendations were selected with individual correction of each program. Physical education as an academic discipline has, in comparison with others, the greatest field for the formation of the desire for self-development due to a wide and very important range of goals and objectives for the life of student youth (health, educational, educa-

tive), the presence of various forms of conducting classes, the existence of a wide range of attractive means . Thus, achieving a sustainable positive result in the organization of the training regimen is impossible without optimizing the overall educational process in physical education, taking into account the above components.

Анотація

Вступ і мета дослідження. До переліку найбільш важливих і пріоритетних завдань в організації освітнього процесу, які потребують негайного вирішення, можна віднести науково-обґрунтоване керування процесом оздоровлення молоді, дотримання загальних умов, – акцентуючи увагу на формуванні особистості, розробці індивідуальних і колективних форм організації занять, скороченні стихійності в організації занять спортивно-оздоровчої спрямованості студентської молоді тощо. Перегляд підходів до організаційно-педагогічних умов фізичного виховання обумовлено вирішенням окреслених завдань: першочергового вирішення набувають заходи з реалізації стратегії саморозвитку, а особливо – оптимізація процесу фізичного виховання, у тому числі дистанційного. **Мета дослідження:** оцінка застосування алгоритму програмування самостійних занять студентів з метою пошуку найбільш оптимальних засобів і методів проведення навчальних занять і спортивно-масової роботи при дистанційному навчанні. **Матеріал та методи.** Педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики. **Результати.** З початку 2020/2021 навчального року студенти 1-2 курсів отримали щоденники саморозвитку, які є формою обліку суб'єктивних і об'єктивних показників, та заповнювали їх за алгоритмом: 4 рази на рік – 2 рази за навчальний семестр (на початку та в кінці семестру). За результатами дослідження, в процесі ведення щоденника саморозвитку студенти навчилися самостійно контролювати свій фізичний стан, планувати навантаження та ефективність занять. У ході онлайн навчання формування свідомості до саморозвитку відбулось як цикл заходів з реалізацією в спеціальних оздоровчо-освітніх умовах, що сприяло усвідомленню важливості формування серйозного ставлення до саморозвитку; готовності покращити показники свого здоров'я шляхом підвищення різноманітності рухової активності; відповідальності щодо вибору засобів фізичного виховання, дозування об'єму та інтенсивності навантаження для підвищення своєї фізичної підготовленості. Реалізація заходів дозволила підвищити рівень фізичної та рухової підготовленості та посприяла зміцненню здоров'я. Об'єктивному оцінюванню підлягав характер і ступінь змін індивідуальних показників фізичного розвитку, фізичної та рухової підготовленості. **Висновки.** У процесі опанування необхідного тренувального режиму у 18% студентів було зафіксовано зниження рухових результатів, внаслідок чого 15% швидко втратили інтерес до занять, 28% студентів відчували стан постійної загальної втоми, 22% відчули важкість в ногах. Всі ці ознаки були враховані в корекційній частині планування навантаження. Більшість студентів мали скарги на непомірний об'єм розумового навантаження, тому нормалізація оптимального рухового режиму та опанування супутніх знань щодо профілактики розумового перевтомлення суттєво покращувало самопочуття студентів під час вимушеної ізоляції при дистанційному навчанні. Для профілактики перетренувань були підібрані загальні рекомендації з індивідуальною корекцією кожної програми. Фізичне виховання як навчальна дисципліна має у порівнянні з іншим найбільше поле для формування прагнення до саморозвитку за рахунок широкого й дуже важливого для життєдіяльності студентської молоді спектру цілей і завдань (оздоровчі, освітні, виховні), наявності різноманітних форм проведення занять, існування широкого кола привабливих засобів. Таким чином, досягнення стійкого позитивного результату в організації тренувального режиму неможливе без оптимізації загального навчального процесу з фізичного виховання з урахуванням вищезазначених компонентів.

Аннотация

Введение и цель исследования. К перечню наиболее важных и приоритетных задач в организации образовательного процесса, требующих немедленного решения, можно отнести научно-обоснованное управление процессом оздоровления молодежи, соблюдение общих условий с акцентированием внимания на формировании личности, разработке индивидуальных и коллективных форм организации занятий, сокращении стихийности в организации занятий спортивно-оздоровительной направленности студенческой молодежи. Пересмотр подходов к организационно-педагогическим условиям физического воспитания обусловлен решением обозначенных задач: первоочередное значение имеют меры по реализации стратегии саморазвития, а особенно – оптимизация процесса физического воспитания, в том числе дистанционного. Стремительные изменения в реформировании высшего образования, мировая пандемия, экономическая нестабильность вызвали неоднозначное отношение к изменениям организационно-педагогических условий физического воспитания на основе европейских требований к сохранению и укреплению здоровья студентов. **Цель исследования:**

оценка применения алгоритма программирования самостоятельных занятий студентов для поиска наиболее оптимальных средств и методов проведения учебных занятий и спортивно-массовой работы при дистанционном обучении. **Материал и методы.** Педагогическое наблюдение, анкетирование, методы математической статистики. **Результаты.** С начала 2020/2021 учебного года студенты 1-2 курсов получили дневники саморазвития, являющегося формой учета субъективных и объективных показателей, и заполняли его по алгоритму 4 раза в год – 2 раза за учебный семестр (в начале и в конце семестра). По результатам исследования, посредством ведения дневника саморазвития студенты научились самостоятельно контролировать свое физическое состояние, планировать нагрузку и эффективность занятий. В ходе онлайн-обучения формирование сознания в вопросах саморазвития состоялось как цикл мероприятий с реализацией в специальных оздоровительно-образовательных условиях, что способствовало осознанию важности формирования личностного отношения к саморазвитию; готовности улучшить показатели своего здоровья путем повышения разнообразия двигательной активности; сознания выбора средств физического воспитания, дозировки, объема и интенсивности нагрузки, для повышения своей физической подготовленности. Реализация мероприятий позволила повысить уровень физической подготовленности и способствовала укреплению здоровья. Объективной оценке подлежали характер и степень изменения индивидуальных показателей физического развития, физической подготовленности. **Выводы.** В процессе овладения необходимым тренировочным режимом у 18% студентов было зафиксировано снижение уровня физической подготовленности, в результате чего 15% быстро потеряли интерес к занятиям, 28% студентов испытывали состояние постоянной общей усталости, 22% на себе испытали чувство тяжести в ногах. Все эти признаки были учтены в коррекционной части планировки нагрузки. Большинство студентов имели жалобы на непомерный объем умственной нагрузки, поэтому нормализация оптимального двигательного режима и овладение сопутствующими знаниями по профилактике умственного переутомления существенно улучшало самочувствие студентов во время вынужденной изоляции при дистанционном обучении. Для профилактики перетренировок были подобраны общие рекомендации с индивидуальной коррекцией каждой программы. Физическое воспитание как учебная дисциплина имеет наибольшее поле для формирования стремления к саморазвитию за счет широкого и очень важного для жизнедеятельности студенческой молодежи спектра целей и задач (оздоровительные, образовательные, воспитательные), наличия разнообразных форм проведения занятий, существования широкого круга привлекательных средств. Таким образом, достижение устойчивого положительного результата в организации тренировочного режима невозможно без оптимизации общего учебного процесса по физическому воспитанию с учетом вышеперечисленных компонентов.

Вступ. Швидке розповсюдження коронавірусу упродовж 2020-2021 років призвело до значних втрат людських життів у всіх країнах світу. В Україні у 2020 році офіційно зареєстровано 614 тис. померлих. Це на 36 тис. більше, ніж попереднього року (Держстат України). Складно оцінити сукупну поширеність депресії, тривоги, безсоння, посттравматичного стресового та психологічного розладу, пов'язаних із COVID-19 серед уражених груп населення.

Зниження рухової активності студентської молоді науковці пов'язують не стільки зі збільшенням витрат часу на навчальну діяльність, скільки зі зміною «способу життя, стрімким переходом на дистанційне навчання, що стало звичним для більшості

молоді (захоплення соціальними мережами, комп'ютерними іграми, поступове збільшення розладів у харчовій поведінці, хронічна нестача сну, вкрай недостатнє перебування на відкритому повітрі, наявність шкідливих звичок, соціальне дистанціювання, погіршення соціальних умов життя, перенавантаження медичних закладів, відсутність освітнього середовища та особистої відповідальності за власний режим дня та навчання)» [1,4,11,17]. У таких умовах впровадження дистанційного навчання на базі використання глобальної інтернет-мережі очікувано впливатиме на подальший розвиток гіподинамії та пригнічення морального стану студентів. Вивчення питання активізації рухової активності студентської молоді в умовах ка-

рантинних обмежень спонукало до формування алгоритмів програмування самостійних занять та уніфікації цього процесу. Особливо гострими постають питання зниження рівня рухової активності студентської молоді, що викликає термінове формування нових підходів до стимулювання та організації самостійних занять фізичними вправами в умовах карантину. Отже, цифрова трансформація освітнього процесу не сприяє повноцінному функціонуванню системи фізичного виховання в рамках традиційних фізіологічних і психолого-педагогічних рекомендацій з наукової організації даного освітнього процесу. Саме оптимальна за величиною рухова активність стимулює підвищення розумової працездатності. Враховуючи позитивний

характер фізіологічних зрушень в організмі, викликаних фізичними вправами, їх можна вважати дієвим неспецифічним фактором адаптації людини до дії різноманітних подразників. Оскільки ефективність фізичної культури як профілактичного засобу на етапах неспецифічних змін в організмі, перенапруги у процесі навчання є високою, то необхідність в безперервності процесу фізичного виховання очевидна, а на працівників сфери фізичної культури покладається непросте завдання із розробки нових підходів до організації та реалізації навчальної діяльності в сучасних реаліях [2,3,10,12,13,15].

Стрімкі зміни у реформуванні вищої освіти, світова пандемія, економічна нестабільність викликали неоднозначне ставлення до змін організаційно-педагогічних умов фізичного виховання з урахуванням європейських вимог до збереження й зміцнення здоров'я студентів. На нашу думку, значні зміни, які відбулись у зазначеній сфері за останнє десятиліття, не сприяють певною мірою реалізації основної мети і завдань фізичного виховання.

У «Стратегії в сфері фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ», 2016-2025 рр. вказується, що саме спільноти людей, наділені широкими правами, мають реалізовувати попереджувальні заходи реагування на нові або несприятливі ситуації, щоб підготувати населення до економічних і соціальних змін, щоб легше перенести кризу і негаразди, щоб вчасно і справедливо ставитися до України [11,13]. Тому до переліку найбільш важливих і пріоритетних завдань в організації освітнього процесу, які потребують негайного вирішення, можна віднести науково-обґрунтоване керування процесом оздоровлення молоді, дотримання загальних умов. Необхідно звернути увагу на формування особистості, розробку ін-

дивідуальних і колективних форм організації занять, скорочення стихійності в організації занять спортивно-оздоровчої спрямованості студентської молоді тощо. Перегляд підходів до організаційно-педагогічних умов фізичного виховання обумовлено вирішенням окреслених завдань. Першочергового вирішення набувають заходи з реалізації стратегії саморозвитку, а особливо – оптимізація процесу фізичного виховання, у тому числі дистанційного. Фахівцями доведено, що саме систематичне фізичне навантаження дозволяє підтримувати, укріплювати та відновлювати здоров'я, попереджувати стан хвороби, забезпечувати такий рівень енергетичного потенціалу організму, який сприяє стабільному гарному самопочуттю, дає можливість оптимально виконувати свої біологічні та соціальні функції [13].

У наш час в Україні сформована нова освітня парадигма, пріоритетним напрямком якої є гуманізація, розгляд вродженого потенціалу кожної людини, її гармонійний розвиток, у тому числі і фізичний, що призводить до виникнення такої ситуації, яка забезпечує появу нових освітніх потреб, які можуть бути задоволені удосконаленням форм, засобів і технологій навчання, особливо при дистанційному навчанні. Теорії мотивації А. Маслоу, В.Г. Ассєва, В.Г. Леонтєва, А.К. Маркової, А.А. Файзуллаєва, Х. Хекхаузена та інших вчених свідчать, що мотивація є рушійною силою поведінки, діяльності особистості. Існують різні підходи до класифікації мотивів. Науковці Маркова А.К. [20], Полуянов В.Б. [21] відокремлюють зовнішню і внутрішню мотивацію. Теорія мотивації до рухової активності, яка запропонована Т.Ю. Круцевич, у своєму складі має поєднання зовнішніх і внутрішніх факторів, які виконують одну з визначальних ролей у формуванні мотивації до рухової активності [12].

Вочевидь, для формування певної стратегії залучення учнівської та студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою треба звертати увагу на інтереси мотиви, ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури, їх ставлення до рухової активності. Недостатньо орієнтуватися тільки на один із показників біологічної чи психосоціальної системи; необхідно враховувати не тільки фізіологічні та морфофункціональні особливості юнаків і дівчат, але і весь комплекс біологічних і соціальних ознак особистості, впроваджуючи стратегію саморозвитку у процес фізичного виховання. На думку таких вчених як Дутчак М.В. [7], Т.Ю. Круцевич [11,12,13], О.Ю. Марченко [14], заняття з фізичного виховання найбільш ефективні тоді, коли участь у них викликана відповідними мотивами. Успішним навчання студентської молоді може бути тільки в тому випадку, коли домінуючим мотивом педагогічного процесу з фізичного виховання стане досягнення мети навчання. Включення студентів у відповідну навчальну діяльність стає головною умовою формування мотивації. У такому разі особисті мотиви стають домінуючими, а навчання – активним та свідомим [9,20,24]. Однак, за даними літературних джерел [2], визначено, що більшість студентів – 82,8% незадоволені організацією та проведенням занять з фізичного виховання, що призводить до їх нерегулярного відвідування та зниження фізичної активності у позанавчальний час. Більшість студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, низьку мотивацію, відсутність інтересу до занять фізичною культурою, тому сучасними вченими розроблено технологію формування ціннісного ставлення до предмета у студентів, розглянуті фактори, які впливають на формування мотивів. Отже, серед факторів, що зумовлюють участь

у програмах рухової активності, науковці відокремлюють особистісні, ситуативні, поведінкові, та організаційні [2,3,22].

Один із напрямків сучасної концепції фізичного виховання спрямований на те, щоб досягти вищих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, заходів технологій, де основою є не процедура рухового вишколу, а складна, кропітка робота з формування справді зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення свого тіла. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, такою, що відповідає індивідуальним особливостям того, хто займається. Викладачам необхідно зосереджуватись на елементах, які сприяють вихованню у студентів грамотного ставлення до себе, свого тіла, мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення [2,3,22].

У зв'язку з цим одним із принципів системи фізичного виховання в Україні є принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, який передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб молоді, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із зовнішніх і внутрішніх факторів [9,18,19].

Ефективність занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти у значній мірі залежить від змісту програми, за якою вони займаються. Заклади вищої освіти у відповідності до «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти», навчальних планів та базової навчальної програми з фізичного виховання, розробляють робочі навчальні програми

з фізичного виховання. Активні процеси оптимізації системи фізичного виховання дозволяють наряду з базовою програмою реалізувати авторські програми з фізичного виховання, урахувавши особливості матеріальної бази, історично складених традицій та особистої компетентності професорсько-викладацького складу [17,19,22]. Одночасно з цим, педагоги покликані вирішувати одне з ключових питань фізичного виховання у закладі вищої освіти – формувати у студентів стійкий інтерес та потребу у фізичному самовдосконаленні як основного чинника якісної життєдіяльності та ЗСЖ [1,2,3,6]. Найближчим часом необхідно вирішення питання відповідності організаційно-педагогічних умов фізичного виховання молоді до запитів суспільства та традицій фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах вишу під час дистанційного навчання.

Гіпотеза дослідження: застосування алгоритму програмування самостійних занять сприяє залученню студентської молоді до систематичного виконання фізичних вправ, ефектом яких є високий життєвий тонус, гарний настрій, привабливий зовнішній вигляд, і, насамперед, – достатній рівень фізичного здоров'я.

Мета дослідження: оцінка застосування алгоритму програмування самостійних занять студентів з метою пошуку найбільш оптимальних засобів і методів проведення навчальних занять і спортивно-масової роботи при дистанційному навчанні.

Методи дослідження: Дослідження проводились у Донецькому національному медичному університеті. У ході дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і документальних матеріалів, педагогічне спостереження, фізіологічні методи дослідження, анкетування, методи математич-

ної статистики.

Організація дослідження: У формувальному експерименті взяли участь 182 студента 1-2 курсу медичного факультету №1, стоматологічного та фармацевтичного факультетів ДНМУ. З них на першому курсі було 67 (37%) дівчат і 29 (16%) хлопців, на другому – 46 (25%) дівчат і 40 (22%) хлопців. З початку 2020/2021 навчального року всі студенти отримали щоденники саморозвитку, який є формою обліку суб'єктивних та об'єктивних показників, і заповняли його за алгоритмом 4 рази на рік – 2 рази за навчальний семестр (на початку та в кінці семестру). Аналізувались дані, отримані наприкінці кожного семестру. Були відображені такі об'єктивні дані: антропометричні виміри, результати функціональних тестувань, підрахунки комплексної оцінки фізичного здоров'я, індексів, фіксувались результати рухових тестів.

Виклад основного матеріалу дослідження та дискусія. За сучасними вимогами освітніх програм студенти ЗВО отримали можливість самостійно планувати та організовувати свій вільний час для самостійного виконання комплексів вправ, за вимогами курсу «фізичне виховання». Поступово навчаюча функція викладача перетворилась у виключно контролюючу, тим самим погіршивши ставлення студентів до обов'язкових занять, а при запропонованій факультативній формі організації занять відсутність контролю втратило пріоритетність у відвідуванні занять. На нашу думку, великий об'єм інформації з інтернет-ресурсів не є систематизованим, тому доступність інформації не впливає на якість самостійної підготовки студентів.

Запропонована форма онлайн-навчання розширюється швидкими темпами, вона бере свій початок з досвіду віртуальних шкіл країн західної Європи.

Саме там існує зрозумілий попит на високоякісних онлайн-викладачів з фізичного виховання (Cavanaugh & Blomeyer, 2013; iNACOL, 2015). У штаті Флорида «Віртуальна школа» – найбільша публічно фінансова віртуальна школа у Сполучених Штатах. Вона розпочала свою діяльність у 1997 році і здобула більш ніж 1000 учасників у 2016 р., більше 100 з них – викладачі (консультанти). Близький погляд на щоденні навчальні практики і перспективи онлайн-викладачів щодо віртуального навчання були використані для осмислення процесу онлайн-викладання на практиці [25,26,28,30].

Трансформація освітніх програм з фізичного виховання стимулювало студентів формувати управлінські навички та обирати особистий руховий режим для покращення здоров'я, виконуючи індивідуальні завдання. Це стало частиною нового вигляду фізичного виховання 21 століття: віртуального, індивідуалізованого за змістом, формою організації та часу виконання за допомогою викладача у консультативній формі. При дистанційному навчанні студентський графік виконання самостійних занять з фізичного виховання досить розрізнений, він залежить від побутових умов, матеріально-технічної бази ЗВО, переліку запропонованих секційних занять та бажання. Студенти отримали вибір заходів для їх фітнес-вимог, які вони виконують вдома або у спортивних клубах, ввечері та у вихідні. Додатковою мотивацією для активації регулярної рухової активності студентів було створення системи нарахування додаткових балів до стипендіального рейтингу за участь у спортивних заходах ЗВО, як у командних, так і в індивідуальних видах спорту.

При організації занять у самостійному режимі та при виборі оптимального об'єму фізичного навантаження ми враховували рівень

фізичного здоров'я та фізичної підготовленості кожного студента. Розподіл студентів за означеними рівнями у нашому дослідженні допоміг налагодити процес досягнення оптимального стану здоров'я, фізичного розвитку та відповідного рівня функціонування систем організму. Для забезпечення послідовності дій під час складання індивідуальних програм занять ми модифікували алгоритм програмування занять школярів, розроблений Т.Ю. Круцевич (2017) шляхом уточнення та доповнення пунктів, враховуючи більш дорослий вік контингенту [15].

Алгоритм програмування самостійних занять студентів

1. Початкова діагностика фактичного фізичного стану студента.
2. Визначення належних норм параметрів функціонального стану систем життєзабезпечення, фізичного розвитку та фізичної підготовленості для кожного студента.
3. Визначення ступеня відмінності від норми особистих параметрів функціонального стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.
4. Визначення оптимальних за ефективністю форм і засобів корекції виявлених відхилень.
5. Підбір раціонального рухового режиму за оптимальної кількості занять на тиждень, їх тривалості, інтенсивності та обсягу.
6. Визначення оптимальних і гранично допустимих параметрів фізичного навантаження у занятті.
7. Застосування адаптованих методів контролю та корекції програм занять.
8. Рекомендації з профілактики травм і підвищення безпеки занять.
9. Застосування консультативного супроводу реалізації та застосування програм у самостійних заняттях.

З метою деталізації та узагальнення оцінювання було проведено аналіз показників фізичної підготовленості юнаків і дівчат

ДНМУ в кінці 1 семестру, та в кінці 2 семестру (Табл. 1).

За представленими даними, швидкісні якості хлопців і дівчат, які представлені середніми значеннями результатів бігу на 60 м до кінця року покращилися на 0,2 с у хлопців і на 0,3 с. у дівчат, що свідчить про ефективну корекцію програми розвитку зазначеної якості при дистанційному навчанні при карантинних обмеженнях. Також покращення були відзначені у студентів обох статей у результатах тестування на витривалість – у хлопців підвищилась середня кількість здоланих метрів за 6 хв. на 30 м., а у дівчат на 124 м. Зміни за результатами оцінювання якості спритності були відмічені у вправі «човниковий біг», за середніми даними хлопці подолали цю дистанцію скоріше на 0,7 сек., а дівчата – на 0,5 с. Зниження рухової активності викликало найбільше погіршення у фізичній якості витривалості у студентів у кінці 1 семестру, тому на початку 2 семестру була змінена програма навантаження у бік стимулювання розвитку витривалості шляхом збільшення кількості занять на свіжому повітрі, подовження часу рухової активності помірної інтенсивності. Студенти у грудні місяці відмічали у себе в загальному самопочутті прояв швидкої втомлюваності, зниження фізичної працездатності і, як наслідок, зниження розумової працездатності. Під час дистанційного навчання студенти відмічали у себе стан тотальної втоми, тому під час корекції програм були розглянуті переважно питання вдосконалення витривалості стосовно роботи, що вимагає функціонування більшої частини опорно-рухового апарату. Оскільки втома розвивається поступово, ми враховували три фази її розгортання: звичайну, компенсовану та декомпенсовану, що спонукало до розрізнення розвитку витривалості в залежності від специфіки роботи (загальна або

Таблиця 1

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості студентів ДНМУ ($X \pm s$)*

№ п/п	Тести	Юнаки (n=69)		Дівчата (n=113)		Зміни	
		Кінець 1 семестру	Кінець 2 семестру	Кінець 1 семестру	Кінець 2 семестру	Юнаки (n=69)	Дівчата (n=113)
1	Біг 60 м, с	9,2±1,4	9,0±1,0	10,6±1,5	10,3±1,4	+0,2	+0,3
2	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	12±7	15±6	15±7	18±6	+3	+3
3	Стрибок у довжину з місця, см	215±34	222±29	166±28	172±26	+7	+6
4	Човниковий біг (4x9 м), с	10,3±1,1	9,6±1,0	11,3±1,3	10,8±1,1	+0,7	+0,5
5	Біг 6 хв, м	1018±270	1022±272	810±220	934±242	+30	+124
6	Піднімання в сід за 1 хв., разів	45±5	48±5	35±5	39±5	+3	+4
7	Підтягування, разів	14± 5	15 ± 5			+1	-
8	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	-	-	14 ± 5	18 ± 4	-	+4

* X – середнє значення величини, s – стандартне відхилення

спеціальна витривалість). У фізичному вихованні студентів є суворо індивідуальна регламентація діяльності і навантаження, що є необхідним для отримання освітніх результатів (засвоєння кожної вправи вимагає певної кількості повторень). За результатами прояву силових якостей була відмічена позитивна динаміка. У студентів була можливість розвивати ці якості не виходячи з дому, комплекси вправ були знайомі та не викликали ускладнень. У вправі «Піднімання в сід за 1 хвилину» хлопці покращили свій середній результат на 3 рази, а дівчата на 4 рази. Вправу на кількість підтягувань хлопці теж виконали у середньому на одне підтягування краще, а дівчата у вправі згинання-розгинання рук в упорі лежачи покращили свій результат у середньому на 2 рази. Також покращені середні результати були у студентів при виконанні вправи нахил тулуба вперед з положення сидячи. Як хлопці, так дівчата покращили свої показники на 3 см.

Отримані дані допомогли відкоригувати індивідуальні програми студентів вже у другому семестрі за допомогою змін об'єму, інтенсивності фізичного

навантаження та зміни часу відпочинку; визначенню оптимальних за ефективністю форм і засобів, з відповідною корекцією виявлених відхилень; підбору раціонального рухового режиму за оптимальної кількості занять на тиждень, їх тривалості, інтенсивності та обсягу; визначенню оптимальних і гранично допустимих параметрів фізичного навантаження у занятті. Саме під час дистанційного навчання рекомендована фізична активність виступає найважливішим засобом зміцнення здоров'я, біологічною основою стимуляції розвитку і формування молодого людини як особистості, суттєво підвищуючи можливості для успішного навчання та оволодіння професійними навичками. Впровадження рекомендованого алгоритму програмування самостійних занять, як обов'язкової форми навчання з фізичного виховання, сприяв залученню студентської молоді до систематичних занять фізичними вправами, що сформувало ефективний розпорядок дня, наслідком якого є високий життєвий тонус, гарний настрій, привабливий зовнішній вигляд, і, насамперед фізичне здоров'я.

В умовах вимушеного карантину, особливо цінним стає підтримка здоров'я як джерела життєвої енергії, джерела натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Результатом якої є здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал. Це свобода від болю, руйнівних пристрастей, егоїзму та духовного занепаду. У ході дослідження, при порівняльному аналізі визначення кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка (Табл. 2), була можливість порівняти відсотки студентів, які змінили свій рівень соматичного здоров'я, протягом року.

За даними, отриманими з щоденника саморозвитку, до кінця навчального року значна кількість студентів підвищила свій рівень здоров'я на одну позицію. Загальна динаміка змін рівня фізичного здоров'я була позитивною, що підтвердило ефективність запропонованого алгоритму індивідуального програмування самостійних занять. З 11,6 % хлопців, які перебували на високому рівні до кінця року їх кількість збільшилась до 14,6%, а у дівчат кіль-

Таблиця 2

Рівень здоров'я студентів 1-2 курсів протягом року за методикою Г.Л. Апанасенка

Тести	Юнаки (n =69)				Дівчата (n=113)			
	Кінець 1 семестру		Кінець 2 семестру		Кінець 1 семестру		Кінець 2 семестру	
	n	%	n	%	n	%	n	%
низький	19	27,5	8	11,6	35	31	26	23
нижче середнього	4	5,8	19	27,5	25	22,1	21	18,6
середній	25	36,2	17	24,6	24	21,2	35	31
вище за середній	13	18,8	15	21,7	18	15,9	18	15,9
високий	8	11,6	10	14,6	11	9,7	13	11,5
разом	69	100	69	100	113	100	113	100

кість студенток з високим рівнем здоров'я збільшилась з 9,7% до 11,5%. Також збільшилась кількість студентів на рівні вище за середній (у хлопців з 18,8% до 21,7%), а у дівчат на цьому рівні кількість осіб осталась незмінною. Внаслідок індивідуальної корекції програм у кінці року низький рівень здоров'я мали всього 11,6% хлопців з 27,7% студентів, які були віднесені до цього рівня після тестування в кінця 1 семестру. Кількість дівчат низького рівня до кінця навчального року знизилась з 31% до 23%. На середньому рівні кількість хлопців зменшилась з 36,2% до 24,6%, за рахунок переходу їх до більш високого рівня, а кількість дівчат збільшилась з 21,2 % до 31%, за рахунок тих, хто покращив параметри свого здоров'я на низькому рівні.

Висновки. За результатами дослідження, за допомогою ведення щоденника саморозвитку студенти навчилися самостійно контролювати свій фізичний стан, планувати навантаження та ефективність занять. Наприклад, планування дистанційних занять допомогло студентам відкоригувати свій графік для додаткових занять за своїми потребами. Викладачі-консультанти запропонували створення групи або індивідуальні заняття для

студентів, які потребують додаткову допомогу. У ході онлайн-навчання формування свідомості до саморозвитку відбулось як цикл заходів з реалізацією в спеціальних оздоровчо-освітніх умовах, що сприяло усвідомленню важливості формування позитивного ставлення до саморозвитку; готовності покращити показники свого здоров'я шляхом підвищення різноманітності рухової активності; свідомості щодо вибору засобів фізичного виховання, дозування об'єму та інтенсивності навантаження, для підвищення своєї фізичної підготовленості. Реалізація заходів дозволила підвищити рівень фізичної та рухової підготовленості та посприяла зміцненню здоров'я. Такий підхід стимулював систематичну участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, святах. Об'єктивному оцінюванню підлягав характер і ступінь змін індивідуальних показників фізичного розвитку, фізичної та рухової підготовленості.

У процесі опанування необхідного тренувального режиму у кінці першого семестру 18% студентів неочікувано для самих себе зафіксували зниження рухових результатів, внаслідок чого 15% швидко втратили інтерес до занять, 28% студентів відчували стан постійної загальної втоми, 22% на собі відчули важкість в

ногах. Всі ці ознаки були враховані в корекційній частині планування навантаження. Більшість студентів мали скарги на непомірний об'єм розумового навантаження, тому нормалізація оптимального рухового режиму та опанування супутніх знань щодо профілактики розумового перевтомлення суттєво покращувало самопочуття студентів під час вимушеної ізоляції при дистанційному навчанні. У кінці року переважна більшість студентів покращили свої показники як фізичного здоров'я, так і рівня фізичної підготовленості

Для профілактики перетренувань були підібрані загальні рекомендації з індивідуальною корекцією кожної програми: оптимальна відповідність об'єму та інтенсивності навантажень з індивідуальним рівнем фізичного стану; збільшення навантаження повинно бути планованим, та не перевищувати 10% у тиждень; періоди навантажень і відпочинку раціонально узгоджувати; належна розминка перед початком кожного заняття; розпізнавання та правильна інтерпретація власного відчуття та реакцій на навантаження.

Для самооцінки фізичного стану були представлені такі критерії: рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, відповідність біологічного віку календарному; рівень фізичної підготовленості; рівень оптимального функціонування основних систем організму; ступінь опору організму несприятливим впливам, наявність імунітету; наявність чи відсутність хронічних захворювань.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна має у порівнянні з іншим найбільше поле для формування прагнення до саморозвитку за рахунок широкого й дуже важливого для життєдіяльності студентської молоді спектру цілей і завдань (оздоровчі, освітні, виховні), наявності різноманітних форм проведення занять, існуван-

ня широкого кола привабливих засобів. Таки чином, досягнення стійкого позитивного результату в організації тренувального режиму неможливе без оптимізації загального навчального процесу з фізичного виховання з урахуванням вищезазначених компонентів. Головна мета організації самостійних занять - покращення фізичного здоров'я, що обумовлюється здатністю організму до саморегулювання. Спонування

до досконалої координації усіх функцій стає очікуваним наслідком того, що живий організм є системою, що саморегулюється. Саморегуляція складає сутність життя. Ця загальна властивість біологічних систем дозволяє встановлювати й підтримувати на деякому, відносно постійному рівні фізіологічно-біохімічні чи інші біологічні показники, наприклад, постійність температури тіла, рівень артеріального тиску.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується дослідити результати досягнень студентів з фізичного виховання під час дистанційного навчання.

Фінансування. Наукова робота не має спеціального фінансування.

Конфлікт інтересів. Автори вважають, що не існує конфлікту інтересів

Література

1. Андрєєва О.В., Дутчак М.В., Благій О.Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. С. 59-66.
2. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорт : 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
3. Благій О.Л., Андрєєва О.В. Сучасні підходи до проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції (10-11 травня 2018 року, м. Львів). Львів, 2018. С. 13-16.
4. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. 2020. № 1. С. 230-237.
5. Гальчанський В.М. Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро, 2014. С.74-77.
6. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута, 2009. 594 с.
7. Дутчак М. Сучасна концепція кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2: 124-129 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.124-129.
8. Боючук Ю. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
9. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф.

References

1. Andreeva O.V., Dutchak M.V., Blagij O.L. Teoretichni zasady ozdorovcho-rekreacijnoi ruhovoї aktivnosti riznih grup naseleenny. Teoriya i metodika fizichnogo viovannya i sportu. 2020. S. 59-66.
2. Anikeev D.M. Ruhova aktivnist' u sposobi zhittya student'skoi molodi: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vih. i sport : 24.00.02. Kyiv, 2012. 20 s.
3. Blagij O.L., Andreeva O.V. Suchasni pidhodi do proektuvannya ozdorovcho-rekreacijnoi diyal'nosti riznih grup naseleenny. Problemi aktivizacii rekreacijno-ozdorovchoї diyal'nosti naseleenny: materialі XI Mizhnarodnoi naukovo-praktichnoi konferencii (10-11 travnya 2018 roku, m. L'viv). L'viv, 2018. S. 13-16.
4. Vorobjova A., Koval'ova N., YUrchenko O., Koval'ov V. Fitnes-trendi 2020. Sportivnij visnik Pridniprov'ya. Naukovo-praktichnij zhurnal. 2020. № 1. S. 230-237.
5. Gal'chanskij V.M. Vpliv ruhovoї aktivnosti na rozumovu ta fizichnu pracezdatnist'. Aktual'ni problemi fizichnogo viovannya studentiv v umovah kreditno-modul'noi sistemi navchannya: materialі Vseukraїns'koi naukovo-praktichnoi konferencii. Dnipro, 2014. S.74-77.
6. Griban G.P. Zhittediyal'nist' ta ruhova aktivnist' studentiv. ZHitomir : Ruta, 2009. 594 s.
7. Dutchak M. Suchasna koncepciya kadrovogo zabezpechennya sferi fizichnoi kul'turi i sportu v Ukraїni. Teoriya i metodika fizichnogo viovannya i sportu. 2: 124-129 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.124-129.
8. Boyuchuk YU. Zagal'na teoriya zdorov'ya ta zdorov'язberezhennya: kolektivna monografiya. za zag. red. prof. YU.D. Bojchuka. Harkiv: Vid. Rozhko S. G., 2017. 488 s.
9. Zaharina E.A. Formuvannya motivacii do ruhovoї aktivnosti u procesi fizichnogo viovannya

- дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2008. 21 с.
10. Круцевич Т. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 175-185.
 11. Круцевич Т., Малахова Ж. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Спортивний вісник. 2020. № 1. С. 268-277.
 12. Круцевич Т., Марченко О., Холодова О. Критичні періоди у формуванні мотивації до занять руховою активністю школярів з урахуванням їх гендерних характеристик. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 268-277.
 13. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109-114.
 14. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Концептуальні засади гендерного підходу у фізичному вихованні школярів. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2019; 2:104-114.
 15. Круцевич Т.Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Т. 2. Київ: Олімпійська літ.; 2017. 392 с.
 16. Круцевич Тетяна. Малахова Жанна. Фізична підготовленість студентів у сучасних умовах навчання в медичних закладах вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я: Дніпро : Інновація. 2018. № 2. С. 65-68.
 17. Москаленко Н., Бодня В., Демідова О. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів EMS-тренування на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. С. 332-344.
 18. Москаленко Н., Кошелева О., Рузанов В., Решетилова В., Михайленко Ю. Особливості організації позанавчальних занять з фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал 2021. № 1. С. 151-160.
 19. Москаленко Наталія, Пічурін Валерій, Приходько Володимир. Антропний принцип EPIMELIA і проблема мотивації у фізичному вихованні студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 4. С. 160-168.
 20. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: пособ. для учителя. Москва: Просвещение; 1983. 96 с.
 21. Полуянов В.Б. Теория и практика маркетинга в управлении профессиональным образованием [автореферат]. Екатеринбург: Уральский гос. проф.-пед. ун-т; 2001. 26 с
 22. Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2008. 21 с.
 10. Krucevich T. Dvigatel'naya aktivnost' i kachestvo zhizni cheloveka v sovremennom obshchestve. Sportivnij visnik Pridniprov'ya. 2018. № 1. S. 175-185.
 11. Krucevich T., Malahova ZH. Problemi reformuvan' u sistemi fizichnogo vihovannya zakladiv vishchoi osviti. Sportivnij visnik. 2020. № 1. S. 268-277.
 12. Krucevich T., Marchenko O., Holodova O. Kritichni periodi u formuvanni motivacii do zanyat' ruhovoyu aktivnistyu shkolyariv z urahuvannyam ih gendernih harakteristik. Sportivnij visnik Pridniprov'ya. 2020. №1. S.268-277.
 13. Krucevich T., Pangelova N. Suchasni tendencii shchodo organizacii fizichnogo vihovannya u vishchih navchal'nih zakladah. Sportivnij visnik Pridniprov'ya. 2016. №3. S. 109-114.
 14. Krucevich T.YU., Marchenko O.YU. Konceptual'ni zasadi gendernogo pidhodu u fizichnomu vihovanni shkolyariv. Sportivnij visnik Pridniprov'ya: nauko-vo-praktichnij zhurnal. 2019; 2:104-114.
 15. Krucevich T.YU., redaktor. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya: pidruch. dlya stud. vishch. navch. zakl. fiz. vihovannya i sportu. T. 2. Kyiv: Olimpijs'ka lit.; 2017. 392 s.
 16. Krucevich Tetyana. Malahova ZHanna. Fizichna pidgotovlenist' studentiv u suchasnih umovah navchannya v medichnih zakladah vishchoi osviti. Sportivnij visnik Pridniprov'ya: Dnipro : Innovaciya. 2018. № 2. S. 65-68.
 17. Moskalenko N., Bodnya V., Demidova O. Vpliv fizkul'turno-ozdorovchih zanyat' iz vikoristannyam zasobiv EMS-trenuvannya na fizichnij stan zhinok pershogo periodu zrilogo viku. Sportivnij visnik Pridniprov'ya. 2020. S. 332-344.
 18. Moskalenko N., Kosheleva O., Ruzanov V., Reshetilova V., Mihajlenko YU. Osoblivosti organizacii pozanavchal'nih zanyat' z fizichnogo vihovannya dlya studentiv riznih grup special'nostej. Sportivnij visnik Pridniprov'ya. Naukovo-praktichnij zhurnal 2021. № 1. S. 151-160.
 19. Moskalenko Nataliya, Pichurin Valerij, Prihod'ko Volodimir. Antrojniy princip EPIMELIA i problema motivacii u fizichnomu vihovanni studentiv. Sportivnij visnik Pridniprov'ya. 2019. № 4. S. 160-168.
 20. Markova A.K. Formirovanie motivacii ucheniya v shkol'nom vozrašte: posob. dlya uchitelya. Moskva: Prosveshchenie; 1983. 96 s.
 21. Poluyanov V.B. Teoriya i praktika marketinga v upravlenii professional'nym obrazovaniem [avtoreferat]. Ekaterinburg: Ural'skij gos. prof.-ped. un-t; 2001. 26 s
 22. Pilipej L.P. Teoretiko-metodichni osnovi profesijno-

- професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: дис. доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2010. 513 с.
23. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 4 листопада 2020 р. № 1089. Київ. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (цитовано 17 листопада 2020).
 24. Шиян О. Мотиваційне ставлення студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 253-258.
 25. Amaral P, Palma D. Brazil and Argentina survey of fitness trends for 2020. ACSM's Health & Fitness Journal, 2019;23(6):36-40. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000525
 26. Antala B. The impact of coeducational physical education to the class climate at secondary schools. Olimpik Sports and Sport for All. Sport, Street, Adaptatio: proceeding book of XVI International Scientific Congress and VI International Scientific Congress; 2012May 17-19; Sofia. Sofia: National Sport Academi «Vassil Leski». 2012.p. 167.
 27. Batrakoulis A. European survey of fitness trends for 2020. ACSM's Health & Fitness Journal, 2019;23(6):28-35. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000523
 28. Bem S.L. Gender schema theory and its implications for child development: Raising gender – schematic children in a gender – schematic society. Journal of women in culture and society. 1983;8(4):65-78.
 29. Bloom, B., Englehart, M. Furst, E., Hill, W., & Krathwohl, D. (1956). Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook I: Cognitive domain. New York, Toronto: Longmans, Green.
 30. Borjas, G.J., Doran, K. B. and Shen, Y. Ethnic Complementarities after the Opening of China: How Chinese Graduate Students Affected the Productivity of Their Advisors. Journal of Human Resources. January 1, 2018. P.1-31.
 31. Bös K., Schlenker L., Büsch D. et al. German Motor Test. Feldhaus, Hamburg, Germany, 2016.
 32. Chen P. Physical activity, physical fitness, and body-mass index in the Chinese child and adolescent populations: An update from the 2016 Physical Activity and Fitness in China – The Youth Study. Journal of Sport and Health Science. 2017. №6. P. 381-383.
 - prikladnoi fizichnoi pidgotovki studentiv vishchih navchal'nih zakladiv: dis. doktora nauk z fiz. vih. i sportu : spec. 24.00.02 «Fizichna kul'tura, fizichne viovannya riznih grup naselennya». K., 2010. 513 s.
 23. Poštanova Kabinetu Ministriv Ukraïni «Pro zatverdzhennya Strategii rozvitku fizichnoi kul'turi i sportu na period do 2028 roku» vid 4 listopada 2020 r. № 1089. Kyiv. Available: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (citovano 17 listopada 2020).
 24. SHiyan O. Motivacijne stavlennya studentiv vishchih navchal'nih zakladiv do fizichnogo viovannya i sportu. Sportivnij visnik Pridniprov'ya. 2016. № 3. S. 253-258.
 25. Amaral P, Palma D. Brazil and Argentina survey of fitness trends for 2020. ACSM's Health & Fitness Journal, 2019;23(6):36-40. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000525
 26. Antala B. The impact of coeducational physical education to the class climate at secondary schools. Olimpik Sports and Sport for All. Sport, Street, Adaptatio: proceeding book of XVI International Scientific Congress and VI International Scientific Congress; 2012May 17-19; Sofia. Sofia: National Sport Academi «Vassil Leski». 2012.r. 167.
 27. Batrakoulis A. European survey of fitness trends for 2020. ACSM's Health & Fitness Journal, 2019;23(6):28-35. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000523
 28. Bem S.L. Gender schema theory and its implications for child development: Raising gender – schematic children in a gender – schematic society. Journal of women in culture and society. 1983;8(4):65-78.
 29. Bloom, B., Englehart, M. Furst, E., Hill, W., & Krathwohl, D. (1956). Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook I: Cognitive domain. New York, Toronto: Longmans, Green.
 30. Borjas, G.J., Doran, K. B. and Shen, Y. Ethnic Complementarities after the Opening of China: How Chinese Graduate Students Affected the Productivity of Their Advisors. Journal of Human Resources. January 1, 2018. R.1-31.
 31. Bös K., Schlenker L., Büsch D. et al. German Motor Test. Feldhaus, Hamburg, Germany, 2016.
 32. Chen P. Physical activity, physical fitness, and body-mass index in the Chinese child and adolescent populations: An update from the 2016 Physical Activity and Fitness in China – The Youth Study. Journal of Sport and Health Science. 2017. №6. R. 381-383.

Малахова Жанна

Донецький національний медичний університет МОЗ України
м. Краматорськ, вул. Я. Мудрого б. 24, кв. 13. 84301
e-mail: Zhanna.koval.11@gmail.com
+380505858345