

### АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ГРУП ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

*Сікорська Лілія, Вознюк Тетяна, Галайдюк Микола*

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

#### Анотація

**Актуальність.** Одним з найактуальніших напрямів освітнього процесу у закладах вищої освіти України є зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді. Тому, вивчення впливу засобів ігрових видів спорту на рівень фізичної підготовленості студентів педагогічних ЗВО є важливим для подальшого розв'язання встановленої проблеми.

**Мета дослідження** визначити рівень фізичної підготовленості та відмінності у її структурі у студентів педагогічних спеціальностей, які займаються у факультативних групах з різних ігрових видів спорту.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 144 студенти (70 хлопців і 74 дівчат). Стаж занять спортивними іграми складав 1-7 років. Методи дослідження: аналіз та узагальнення нормативних, наукових і методичних джерел з теми дослідження, педагогічне спостереження, педагогічне тестування.

**Результати дослідження.** Велика різноманітність ігрової діяльності вимагає більш детального вивчення впливу занять з різних видів спортивних ігор на показники фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Для практичного вирішення цього завдання нами були обрані види спорту, що різняться за структурою змагальної діяльності – настільний теніс, волейбол та футбол. Вивчався їх вплив на структуру фізичної підготовленості. *Ключові висновки.* У результаті проведеного дослідження визначено, що рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, які займаються в факультативних групах з ігрових видів спорту знаходиться на рівні від вище середнього до високого. За даними дослідження нами не визначено значних особливостей у структурі фізичної підготовленості представників різних ігрових видів спорту, що може бути пояснено відсутністю великого стажу занять у певному виді спорту.

#### Formation of internal motivation for motor activity of middle school students in the study of the variable module "Basketball"

*Sikorska Liliia,  
Vozniuk Tetiana,  
Galaidyuk Mykola*

---

#### Abstract

**Topicality.** One of the most relevant areas of the educational process in higher education institutions of Ukraine is strengthening and preserving the health of student youth. Therefore, the study of the influence of the means of game sports on the level of physical fitness of students of pedagogical higher educational institutions is important for further solving the established problem.

**The purpose of the study** is to determine the level of physical fitness and differences in its structure among students of pedagogical specialties who are engaged in optional groups of various game sports.

**Research material and methods.** 144 students (70 boys and 74 girls) participated in the study. The experience of playing sports was 1-7 years. Research methods: analysis and generalization of normative, scientific and methodical sources on the topic of research, pedagogical observation, pedagogical testing.

**Research results.** The wide variety of game activities requires a more detailed study of the influence of classes in various types of sports games on indicators of physical fitness of students of higher education. For the practical solution of this task, we chose sports that differ in the structure of competitive activity - table tennis, volleyball and football. Their influence on the structure of physical fitness was studied.

**Key findings.** As a result of the conducted research, it was determined that the level of physical fitness of students of higher education, who are engaged in optional groups of game sports, is at a level from above average to high. According to the research data, we did not identify significant features in the structure of physical fitness of

representatives of various game sports, which can be explained by the lack of long experience in a certain sport.

**Ключові слова:** волейбол, футбол, настільний теніс, державні тести, структура підготовленості

**Keywords:** volleyball, football, table tennis, state tests, readiness structure

---

**Постановка проблеми.** Одним з найактуальніших напрямів освітнього процесу у закладах вищої освіти України є зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді. Аналіз та узагальнення державних законопроектів (Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, «Державної національної програми «Освіта» (Україна XXI століття)», «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року», Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, Закон України «Про освіту» (2017), Закон України «Про вищу освіту» (2014)) підтверджує зацікавленість державних інституцій у підвищенні рухової активності, пропаганді здорового способу життя та створенні такого освітнього середовища, в якому буде розвиватися здорова нація.

Посилення глобальних та внутрішньодержавних проблем, пов'язаних з військовими діями, пандемією та екологічними чинниками збільшують ризики для здоров'я людей, зокрема й студентської молоді. Складний та багатофункціональний навчальний процес для студентів у закладах вищої освіти потребує зростання фізичних, духовних і розумових затрат, що може стати наслідком нервово-емоційного та розумового перенапруження [5, 12, 23]. Інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти в сучасних умовах вимагає мобілізації духовних і фізичних сил студентів, а також оптимізації занять з фізичного виховання з метою значного покращення рівня фізичної та психологічної підготовленості молоді, адже реальний обсяг їх рухової активності не забезпечує повноцінного функціонування організму й удосконалення його психофізіологічного стану [1, 9, 10, 20, 22]. Для майбутніх вчителів стан фізичного і психічного здоров'я набуває ще більшого значення у зв'язку з подальшим вирішенням професійних завдань. Тому, вивчення впливу засобів ігрових видів спорту на рівень фізичної підготовленості студентів педагогічних ЗВО є важливим для подальшого розв'язання встановленої проблеми.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури показали, що проблема рухової активності в теорії та практиці фізичного виховання студентів завжди займала одне з провідних місць. Для сучасних досліджень питання фізичного виховання молоді в Україні характерний різноплановий підхід: філософський та соціальний аспект відображено у працях О.О. Яременко, О.В. Вакуленко, О.М. Балакірева, А.Ф. Бойко, Н.А. Гундарова, Л.П. Сущенко, Ю.П. Лісіцина; медико-біологічний аспект розроблено у роботах М.М. Амосова, Г.П. Брехмана, Л.А. Попової, В.С. Язловецького, В.М. Мухіна, В.І. Войтенко, С.Л. Няньковського, А.В. Мартиненко, Ю.М. Фурмана; психолого-педагогічний

аспект – висвітлений у наукових працях Г.С. Никифорова, Г.В. Ложкіна, Б.Г. Ананьєва, Г.М. Яковлєва, Т.М. Титаренко, В.С. Штифурак та ін.

Результати численних наукових досліджень дозволяють констатувати, що регулярні фізичні навантаження є одним із найважливіших засобів зниження нервово-емоційного напруження у навчальному процесі [2, 4, 8, 21]. Студенти, які дотримуються норм рухової активності, мають досконаліші адаптаційні можливості і високу розумову працездатність. Іннервація м'язових волокон під час занять фізичною культурою та спортом сприяє активізації діяльності центральної нервової системи, що в свою чергу понижує напругу адаптаційних механізмів та підвищує розумову працездатність, зокрема збільшується якість сприйняття і засвоєння навчального матеріалу.

Значна кількість наукових досліджень щодо нормалізації фізичного стану студентської молоді свідчить про актуальність проблеми та водночас необхідність її подальшої розробки.

**Мета дослідження** – визначити рівень фізичної підготовленості та відмінності у її структурі у студентів педагогічних спеціальностей, які займаються у факультативних групах з різних ігрових видів спорту.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь студенти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, в загальній кількості 144 особи (70 хлопців і 74 дівчат). Стаж занять спортивними іграми складав 1-7 років. Усі учасники надали згоду на участь у дослідженні.

Методи дослідження, що були використані у роботі: аналіз та узагальнення нормативних, наукових і методичних джерел з теми дослідження, педагогічне спостереження, педагогічне тестування. Тестування рівня фізичної підготовленості відбувалося за державними тестами після попередньої розминки [15]. Комплекс тестів складався з таких контрольних вправ: стрибок у довжину з місця, рівномірний біг на 3000 м (хл) на 2000 м (д), човниковий біг 4x9 м, біг на 100 м. Всі тести проводилися за загальноприйнятою методикою.

**Результати дослідження.** Визначення рівня фізичної підготовленості відбувалося у здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр різних спеціальностей, які відвідували факультативні заняття з ігрових видів спорту. Гіпотезою дослідження стало припущення, що специфіка ігрової діяльності накладає відбиток на структуру фізичної підготовленості. Тому нами були обрані ігрові види спорту, що мають відмінність у змагальній діяльності та відповідно за загальною класифікацією відносяться до різних груп [18].

Аналіз отриманих даних дав нам можливість визначити особливості у структурі фізичної підготовленості студентів і студенток, що займалися футболем, волейболом та настільним тенісом (табл. 1, 2).

**Показники фізичної підготовленості студентів факультативних груп**

Тести	Од. вимірюв ання	Результати тестування студентів різної ігрової спеціалізації ( $\bar{X}$ (S))		
		теніс настільний (n=13)	футбол (n=29)	волейбол (n=28)
Рівномірний біг 3000 м	хв	13,7 (0,47)	13,3 (0,87)	13,5 (0,74)
	бали	3	4	3
Стрибок у довжину з місця	см	238,2 (12,87)	242,0 (11,08)	247,4 (12,46)
	бали	4	5	4
Біг на 100 м	с	13,8 (0,75)*	13,2 (0,64)*	13,6 (0,67)
	бали	4	5	4
Човниковий біг 4x9м	с	9,6 (0,42)	9,5 (0,32)	9,3 (0,55)
	бали	4	4	4
Загальна кількість балів		15	18	15

**Примітка.** \* - результати між якими існує статистично вірогідна відмінність ( $p < 0,05$ )

За показниками загальної витривалості (рівномірного бігу на 3000 м) можна констатувати, що за результатами отриманими у студентів, які займалися різними ігровими видами спорту є відмінності, але вони не мають статистично значущої відмінності. Відповідно до визначених нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти [15] результати були переведені в бали. Отже, якісний рівень витривалості студентів, які займалися футболом відповідає оцінці добре, в інших задовільно.

За показниками виконання стрибків у довжину з місця результати хлопців зі груп настільного тенісу та волейболу в середньому відповідали 4 балам, результати футболістів сягнули оцінки відмінно. Абсолютні показники груп не мали статистично вірогідної різниці.

Швидкісні здібності (швидкісна витривалість), була оцінена за результатами бігу на 100 м. Відповідно до визначених нормативів результати хлопців, які займалися настільним тенісом і волейболом отримали оцінку в 4 бали, результати футболістів – 5 бали. Проте, статистична достовірність визначена лише між отриманими даними в стрибках у довжину з місця тенісистів і футболістів ( $p < 0,05$ ).

Що стосується показників спритності, які відбиваються результатами виконання тесту «човниковий біг 4x9 м», то результати всіх здобувачів, які брали участь у дослідженні статистично не відрізнялися і мали не великі розбіжності в результатах різних факультативних груп. За нормативною шкалою середні показники знаходилися на рівні оцінки у 4 бали.

Сумарна оцінка фізичної підготовленості хлопців, які займалися настільним тенісом та волейболом склала по 15 балів, а футболістів 18 балів.

Результати дівчат – представниць різних ігрових видів спорту наведені в табл. 2.

Показники фізичної підготовленості студенток  
факультативних груп

Тести	Од. вимірювання	Результати тестування студентів різної ігрової спеціалізації ( $\bar{X}$ (S))		
		теніс настільний (n=28)	футбол (n=17)	волейбол (n=29)
Рівномірний біг 2000 м	хв	11,51 (0,67)	11,1 (0,36)*	11,8 (0,79)*
	бали	3	4	3
Стрибок у довжину з місця	см	197,6 (11,91)*	200,8 (15,3)*	227,6 (20,2)*
	бали	4	5	5
Біг на 100 м	с	15,4 (0,47)	14,9 (0,72)*	15,5 (0,89)*
	бали	4	4	4
Човниковий біг 4x9 м	с	10,7 (0,32)	10,6 (0,39)	10,4 (0,55)
	бали	4	4	5
Загальна кількість балів		15	17	17

**Примітка.** \* - результати між якими існує статистично вірогідна відмінність ( $p < 0,05$ )

За результатами оцінки загальної витривалості у дівчат, які брали участь у дослідженні визначено, що рівень її розвитку, так само як і у хлопців, відповідає середній оцінці «добре» в факультативній групі з футболу, в інших учасниць – оцінці задовільно. Статистично вірогідна відмінність визначена між результатами дівчат, які займаються футболом та волейболістками ( $p < 0,05$ ).

За показниками швидкісно-силових якостей дівчата-волейболістки значно випереджають представниць інших факультативних груп з ігрових видів спорту, хоча результати в цьому тесті мали високу оцінку розвитку – 5 балів у групах з футболу й волейболу та 4 бали в групі з настільного тенісу – між ними визначена вірогідна відмінність ( $p < 0,05$ ).

Отримані результати дівчат у тесті з бігу на 100 м за якісною оцінкою визначені як добрі, за абсолютними показниками статистична відмінність існує між середніми даними футболісток і волейболісток ( $p < 0,05$ ).

У тесті з човникового бігу 4x9 м, за результатами якого можна судити про розвиток спритності, з'ясовано, що її найкращий прояв був у дівчат, що займалися волейболом, проте статистичних відмінностей з результатами інших учасниць дослідження не виявлено.

Сумарна оцінка фізичної підготовленості дівчат факультативних груп з футболу та волейболу однакова – по 17 балів, дещо нижча в групі дівчат, які займалися настільним тенісом – 15 балів.

**Дискусія.** Фізичне виховання здобувачів вищої освіти є невід'ємною частиною навчального процесу, важливим чинником фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування інтелектуальних і фізичних якостей, психологічної та фізичної готовності до виконання майбутніх професійних обов'язків [1, 13, 17]. Фізична підготовленість студентів, як свідчать дані наукової літератури, обумовлює стан їхнього здоров'я та відіграє значну роль у професійній підготовці [5, 14, 16]. Саме це спонукало багатьох дослідників систематично проводити моніторинг рівня фізичної підготовленості, комплексний контроль у здобувачів вищої освіти різних спеціальностей [1, 3, 17, 19].

Також вчені зазначають, що серед ефективних засобів фізичного виховання студентства провідне місце займають спортивні ігри. Вони сприяють підвищенню фізичної активності, розвитку спритності, координаційних здібностей, загальному всебічному фізичному розвитку, створюють оптимальне середовище для розвитку професійно-важливих якостей [6, 7, 14, 16]. Велика різноманітність ігрової діяльності вимагає більш детального вивчення впливу занять з різних видів спортивних ігор на показники фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Для практичного вирішення цього завдання нами були обрані види спорту, що різняться за структурою змагальної діяльності – настільний теніс, волейбол та футбол. Вивчався їх вплив на структуру фізичної підготовленості.

У дослідженнях різних авторів наводяться особливості структури підготовленості кваліфікованих спортсменів різних видів спорту, також визначаються специфічні ознаки спортсменів з одного виду спорту, але різної спеціалізації [19]. Результатом отриманих нами даних стала відсутність суттєвих відмінностей у прояві фізичних якостей у представників з цих видів спорту. Рівень розвитку швидкості, спритності, витривалості та швидкісно-силових якостей у хлопців і дівчат факультативних груп з ігрових видів спорту відповідав доброму та високому. Тобто, було підтверджено дані інших дослідників щодо позитивного впливу засобів спортивних ігор на рівень фізичної підготовленості. Однак відсутність відмінностей у структурі підготовленості може пояснюватися декількома причинами, найбільш вагомою з яких є те, що більшість учасників нашого дослідження не мали значного практичного стажу занять обраними видами спортивних ігор, що стало причиною відсутності кумулятивного ефекту тренування та адаптаційних змін. Тому наступним етапом нашого дослідження стане вивчення психоемоційного стану здобувачів, які займаються різними видами спорту, що дасть змогу визначити засоби з різних видів ігрової діяльності для застосування їх у процесі фізичного виховання з метою оптимізації загальної структури підготовленості студентів.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження визначено, що рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, які займаються в факультативних групах з ігрових видів спорту знаходиться на рівні від вище середнього до високого (15-18 балів). Рівень прояву таких фізичних якостей як швидкість, спритність і швидкісно-силові здібності також відповідають добрим та високим оцінкам. Деяко нижчі оцінки в прояві витривалості, де результати хлопців і дівчат з груп з настільного тенісу та волейболу відповідали оцінці «задовільно» (3 бали).

За даними дослідження нами не визначено значних особливостей у структурі фізичної підготовленості представників різних ігрових видів спорту, що може бути поясненим відсутністю великого стажу занять у певному виді спорту.

**Перспектива подальших досліджень** полягає у вивченні впливу ігрової спеціалізації здобувачів вищої освіти на рівень розвитку їхніх психофізіологічних здібностей.

### Список літературних джерел

1. Ажиппо О.Ю. (2007). Комплексний контроль фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини [голов. ред. М.Т. Мартинюк]. К.: Міленіум. 6-13.
2. Алексеєнко А.В. (2013). Визначення і оцінка фізичного стану підлітків і молоді у процесі фізичного виховання. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, (Умань, 5-6 квітня 2013 р.) [ред. кол.: Ткачук Л.В. (гол. ред.) та інші]. Умань : ВПЦ «Візаві». 8-13.
3. Волков В., Терещенко О. (2006). Контроль та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді: навчально-методичний посібник. К.: Нора-Друк. 65 с.
4. Волков В.Л. (2008). Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К.: НУФВСУ. 1. 41-46.
5. Глинський В. (2013). Роль фізичного виховання у професійній підготовці студентів. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, (Умань, 5-6 квітня 2013 р.) [ред. кол.: Ткачук Л.В. (гол. ред.) та інші]. Умань: ВПЦ «Візаві». 50-52
6. Головка А.М., Бірюков О.А., Головка В.М. (2021). Використання спортивних ігор для вдосконалення координаційних здібностей студентів-курсантів системи ВНЗ МВС України. The 2nd International scientific and practical conference «Innovations and prospects of world science» (October 6-8, 2021) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 285-291. ISBN 978-1-4879-3794-2. Режим доступу: <https://sci-conf.com.ua/>.
7. Горобей, М.П., Чалий, О.С., Дерябкина, Т.В., & Самійленко, В.П. (2018).

### References

1. Azhippo O.Iu. (2007). Kompleksnij kontrol' fizichnogo vikhovannia studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv. Zbirnik naukovikh prac' Umans'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni Pavla Tichini golov. red. M.T. Martiniuk. K.: Milenium. 6-13.
2. Aliksieienko A.V. (2013). Vznachennia i ocinka fizichnogo stanu pidlitkiv i molodi u procesi fizichnogo vikhovannia. Fizichna kul'tura ditej, pidlitkiv, molodi ta doroslogo naselennia v suchasnomu sviti: materialy I Vseukrains'koi naukovo-praktichnoi Internet-konferencii, (Uman', 5-6 kvitnia 2013 r.) [red. kol.: Tkachuk L.V. (gol. red.) ta inshi]. Uman' : VPC «Vizavi». 8-13.
3. Volkov V., Tereshchenko O. (2006). Kontrol' ta ocinka fizichnoi pidgotovlenosti student'skoi molodi: navchal'no-metodichnij posibnik. K.: Nora-Druk. 65 s.
4. Volkov V.L. (2008). Vzaiemozviazok ta informacijna znachushchist' komponentiv strukturi stanu zdorov'ia ta fizichnoi pidgotovlenosti studentiv pedagogichnogo fakhu. Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu. K.: NUFVVSU. 1. 41-46.
5. Glins'kij V. (2013). Rol' fizichnogo vikhovannia u profesijnij pidgotovci studentiv. Fizichna kul'tura ditej, pidlitkiv, molodi ta doroslogo naselennia v suchasnomu sviti: materialy I Vseukrains'koi naukovo-praktichnoi Internet-konferencii, (Uman', 5-6 kvitnia 2013 r.) [red. kol.: Tkachuk L.V. (gol. red.) ta inshi]. Uman': VPC «Vizavi». 50-52
6. Golovko A.M., Biriukov O.A., Golovko V.M. (2021). Viktoristannia sportivnikh igor dlia vdoskonalennia koordinacijnikh zdibnostej studentiv-kursantiv sistemi VNZ MVS Ukraini. The 2nd International scientific and practical conference «Innovations and prospects of world science» (October 6-8, 2021) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 285-291. ISBN 978-1-4879-3794-2. Rezhim dostupu: <https://sci-conf.com.ua/>.
7. Gorobej, M.P., Chalij, O.S., Deriabkina, T.V., & Samijlenko, V.P. (2018). Sportivni igri iak vazhlij komponent zdorovogo sposobu zhittia studentiv. Problemi i perspektivi rozvitku sportivnikh igor i

- Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2. 9-11.
8. Грибан, Г.П. (2014). Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 1(118). 88-92.
9. Драчук А.І., Цись Д.І., Хлус Н.О., Москаленко І.М. (2021). Оптимізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Вінниця: ТВОРИ. 274 с. ISBN 978-966-949-668-3.
10. Євтухін М.І., Григус І.М. (2011). Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Спортивна наука України. Львів: ЛДУФК*. 9. 62-67.
11. Жура В.Л. (2011). Фізична підготовленість студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: зб. наук. ст. Чернігів: ЧДПУ*. 86 (1). 191-193.
12. Канішевський С.М., Озерова О.А. (2015). Значення фізичного виховання студентів України в сучасних умовах. Матер. 1 Міжнар. НПК «Актуальні проблеми ФВіС в сучасних умовах». Дніпропетровськ. 132-136.
13. Канішевський С.М., Оленів Д.Г. (2019). Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова*. 3 К (110) 19. 410-413.
14. Котова О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. (2018). Спортивні ігри як оптимальне середовище розвитку професійно-важливих якостей студентів ВНЗ в процесі фізичного виховання. *Зб. матеріалів VII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., Переяслав-Хмельницький*. 7. 123-127.
- iedinoborstv u vishchikh navchal'nikh zakladakh, 2. 9-11.
8. Griban, G.P. (2014). Osoblivosti fizichnoi pidgotovlenosti studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv Ukraini. *Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu*, 1(118). 88-92.
9. Drachuk A.I., Cis' D.I., Khlus N.O., Moskalenko I.M. (2021). Optimizaciia fizichnogo vikhovannia studentiv zakladiv vishchoi osviti. *Vinnicia: TVORI*. 274 s. ISBN 978-966-949-668-3.
10. Ievtukhin M.I., Grigus I.M. (2011). Analiz stanu fizichnoi pidgotovlenosti studentiv VNZ. *Sportivna nauka Ukraini. L'viv: LDUFK*. 9. 62-67.
11. Zhura V.L. (2011). Fizichna pidgotovlenist' studentok vishchogo navchal'nogo zakladu u procesi zaniat' z fizichnogo vikhovannia. *Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni T.G. Shevchenka. Serii: Pedagogichni nauki. Fizichne vikhovannia ta sport: zb. nauk. st. Chernigiv: ChDPU*. 86 (1). 191-193.
12. Kanishevs'kij S.M., Ozerova O.A. (2015). Znachennia fizichnogo vikhovannia studentiv Ukraini v suchasnikh umovakh. *Mater. 1 Mizhnar. NPK «Aktual'ni problemi FViS v suchasnikh umovakh»*. Dnipropetrovs'k. 132-136.
13. Kanishevs'kij S.M., Oleniev D.G. (2019). Analiz rivnia fizichnoi pidgotovlenosti studentiv zakladiv vishchoi osviti. *Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Serii vol. 15. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i port): zb. naukovikh prac'*. K.: Vidavnictvo NPU imeni M.P. Dragomanova. 3 K (110) 19. 410-413.
14. Kotova O.V., Sukhanova G.P., Ushakov V.S. (2018). Sportivni igri iak optimal'ne seredovishche rozvitku profesijno-vazhlivikh iakostej studentiv VNZ v procesi fizichnogo vikhovannia. *Zb. materialiv VII Mizhnarod. nauk. prakt. internet-konf., Pereiaslav-Khmel'nic'kij*. 7. 123-127.
15. Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukraini «Pro zatverdzhennia testiv i normativiv dlia provedennia shchorichnogo ociniuvannia fizichnoi pidgotovlenosti naseleennia Ukraini» vid



15. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 04.10.2018 № 4607  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>
16. Наумець Є.О., Письменник О.В. (2018). Вплив занять зі спортивних ігор на фізичний розвиток студентів ВНЗ технічного профілю. Матер. міжнародної НПК: «Зимові наукові читання». Ч.2. К.: Центр наукових публікацій «Велес». 64-72.  
[http://cnp.org.ua/files/Archive/January\\_2018/Kiev\\_january\\_2018\\_part\\_2.pdf](http://cnp.org.ua/files/Archive/January_2018/Kiev_january_2018_part_2.pdf)
17. Сергієнко В.М. (2014). Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: [монографія]. Суми: Сумський державний університет. 394 с.
18. Сікорська Л.В. (2021). Місце спортивних ігор у сучасній системі класифікації видів спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць (категорія Б)*. Вінниця: ТОВ «Твори». 11 (30). 220-232.
19. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / за заг. ред. В.М. Костиюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 218 с.
20. Футорний С.М. (2013). Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К. 3. 99-105.
21. Hopper, C., Fisher, B., & Munoz, K. (2008). Physical activity and nutrition for health. Champaign: Human Kinetics, 374.
22. Raevskyy R., Kanyshevskyy S. (2010). Professional and Applied Physical Preparation of students of higher educational institutions: methodological teaching aids. O.: The science and technics. 389 p.
23. Shephard R.J., Volle M., Lavallée H. (2004). Required physical activity and academic grades: a controlled longitudinal study. *Children and Sport*. Berlin: Springer Verlag. 58-63.
- 04.10.2018 vol. 4607  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>
16. Naumec' Ie.O., Pis'mennik O.V. (2018). Vpliv zaniat' zi sportivnikh igor na fizichnij rozvitok studentiv VNZ tekhnichnogo profilu. Mater. mizhnarodnoi NPK: «Zimovi naukovi chitannia». Ch.2. K.: Centr naukovikh publikacij «Veles». 64-72.  
[http://cnp.org.ua/files/Archive/January\\_2018/Kiev\\_january\\_2018\\_part\\_2.pdf](http://cnp.org.ua/files/Archive/January_2018/Kiev_january_2018_part_2.pdf)
17. Sergiienko V.M. (2014). Kontrol' ta ocinka rukhovikh zdibnostej studentiv u procesi fizichnogo vikhovannia: monografiia. Sumi: Sums'kij derzhavnij universitet. 394 s.
18. Sikors'ka L.V. (2021). Misce sportivnikh igor u suchasnij sistemi klasifikacii vidiv sportu. Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacii: zbirnik naukovikh prac' (kategoriiia B). Vinnicia: TOV «Tвори». 11 (30). 220-232.
19. Teoretiko-metodichni osnovi kontroliu u fizichnomu vikhovanni ta sporti: monografiia za zag. red. V.M. Kostiukevicha. Vinnicia: TOV «Planer», 2017. 218 s.
20. Futornij S.M. (2013). Kharakteristika stanu zdorov'ia studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv. Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu. K. 3. 99-105.
21. Hopper, C., Fisher, B., & Munoz, K. (2008). Physical activity and nutrition for health. Champaign: Human Kinetics, 374.
22. Raevskyy R., Kanyshevskyy S. (2010). Professional and Applied Physical Preparation of students of higher educational institutions: methodological teaching aids. O.: The science and technics. 389 p.
23. Shephard R.J., Volle M., Lavallée H. (2004). Required physical activity and academic grades: a controlled longitudinal study. *Children and Sport*. Berlin: Springer Verlag. 58-63.

**DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-93-102**

**Відомості про авторів:**

*Сікорська Л.В.*; [orcid.org/0000-0001-5272-5984](https://orcid.org/0000-0001-5272-5984); [lilukubik@gmail.com](mailto:lilukubik@gmail.com); Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.

*Вознюк Т.В.*; [orcid.org/0000-0002-5951-7333](https://orcid.org/0000-0002-5951-7333); [tv\\_vinnitsa@ukr.net](mailto:tv_vinnitsa@ukr.net); Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.

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