

15. Somkin, A., Lyashenko, O., & Konstantinov S. Digital educational information service for physical education at humanities university. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. 2019. P. 66-68.

#### References

1. Vorotnikova I.P., CHajkovs'ka N.V. (2020), Distancijne navchannya: vikliki, rezul'tati ta perspektivi. *Poradnik. Z dosvidu roboti osvityan mista Kieva: navch.-metod. posib. Kiiv. un-t im. B. Grinchenka*. 456 p.
2. Vrzhesnevs'ka G. I., Vrzhesnevs'kij I.I., Lukashova I.V., Rakitina T.I. (2021), Svidome ta nesvidome u problemnomu prostori stavlennya studentiv do fizichnogo vihovannya. *Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport)*. Vip.3(133). pp. 24-29.
3. Gez M.Y., Sushko R.O. (2020), Formuvannya cinnisnih orientacij zdorovogo sposobu zhittya studentiv u procesi fizichnogo vihovannya. *Molod' ta olimpijs'kij ruh: Zbirnik tez dopovidej XII Mizhnarodnoi konferencii molodih vchenih, 16 travnya 2020 roku [Elektronnij resurs]*. Kyiv. pp. 190-192.
4. Ivanenko S.V., Tishchenko V.A. (2020), Interaktivnye tekhnologii distancionnogo obucheniya v usloviyah pandemii. pp. 24-26.
5. Kudryavceva G., Shishkin V. (2020), Koronavirus apokalipsisa. SPb: Izd-vo VVM. 60 p.
6. Slobodyanyuk A. (2020), Riven' zadovolenosti ta zaluchenist' studentiv do distancijnogo navchannya pid chas karantynu: materiali mizhnarod. nauk.-prakt. konf. Odesa. pp. 71-74.
7. Horoshchak K. (2020), Simptomi, naslidki, imunitet, vakcini ta inshe: shcho svit znae pro COVID-19. *Pidsumki-2020*. Kod dostupu: <https://life.pravda.com.ua/health/2020/12/28/243513/>
8. Shapovalov M., Sushko R. (2021), Distancijne navchannya yak forma provedennya urokiv fizichnoi kul'turi. V *Mizhnarodna naukova konferenciya z novih tendencij u nauci ta osviti (Rim, Italiya)*. pp. 438-440.
9. Bulatova M., Kucheriavyi O., Ermolova V., Yarmoliuk O. (2019), Distance-pedagogical technologies in Olympic education for schoolchildren. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol.19 (4). Art 378, pp. 2497-2503. DOI: 10.7752/jpes.2019.04378
10. COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU). <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
11. Osipov, A. Y., Kudryavtsev M. D., Galimova A. G., Plotnikova I. I., Skurikhina N. V. (2020), How can Distance Learning be Used in the Physical Education of Students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(2Sup1), pp. 77-85. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.2Sup1/292>
12. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva. (2019), Distance learning for teaching in physical education. *Universidade Federal do Maranhão. Motriz. Revista de Educação Física*. 25 (1). DOI: 10.1590/s1980-6574201900010002
13. Rembach O., Liybich O., Antonenko M., Kovalenko V., Valieiev R. (2019), University students' satisfaction: The impact of computer-mediated blended learning. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 11 (4S1), pp. 221-241. DOI: 10.18662/rrem/186
14. Shapovalov M., Sushko R. (2021), Peculiarities for the online teaching process organisation as a form of physical training lessons. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. vol. 9(1). pp. 76-87.
15. Somkin, A., Lyashenko, O., Konstantinov S. (2019), Digital educational information service for physical education at humanities university. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. pp. 66-68.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).24  
УДК 796.011:159.923

**Семененко В.П.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан Факультету спорту та менеджменту**  
**Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ**  
**Білецька В.В.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувачка кафедри спорту та фітнесу Київського**  
**університету імені Бориса Грінченка, м. Київ**  
**Завальнюк В.Л.,**  
**викладач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті Національного**  
**університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ**  
**Яременко О.М.,**  
**викладач кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України**  
**«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ**

#### САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У ході дослідження встановлено пріоритети в мотивах та інтересах студентської молоді при заняттях фізичним вихованням. Визначено рівень фізичної підготовленості студентів за результатами рухових тестів.

Визначено індивідуальний профіль фізичного «Я» особистості за допомогою теста-опитувальника Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку», який представляє собою модифікований варіант відомої методики А.М. Прихожан. Встановлено, що при низькому рівні «самооцінки» студенти загалом високо оцінюють «координацію рухів», «витривалість», «гнучкість». При низькій самооцінці «спортивних здібностей» та «фізичної активності» досліджені

студенти високо оцінюють «зовнішній вигляд» і вважають себе досить привабливими. Загалом рівень самооцінки за деякими шкалами з віком зростає («глобальне фізичне Я», «сила», «витривалість»).

Для формування індивідуальної культури здоров'я студентів потрібне засвоєння учасниками освітнього простору еталонів самозбережувальної поведінки і культури здорового способу життя, підвищення здоров'язберігаючої активності. Показано, що студенти із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за всіма показниками шкали і у них вищий загальний рівень самооцінки. При цьому студенти із низьким рівнем фізичної підготовленості мають завищену самооцінку щодо «зовнішнього вигляду».

**Ключові слова:** фізична культура, студенти, самооцінка, мотивація, фізична підготовленість.

**Semenenko Viacheslav, Biletskaya Viktoriia, Zavalnyuk Viktoriia, Yaremenko Oleg. Self-assessment of physical development of student youth in the process of formation of individual physical culture.**

*Relevance.* In the physical education of students during the formation of individual physical culture is relevant to the issue of self-assessment of physical development, the study of motivation to engage in various types of physical activity among students.

*The purpose of the work is to study the self-assessment of physical development and motivation in physical education among student youth in the process of formation of individual physical culture.*

*Methods:* analysis and generalization of data of scientific and methodical literature and sources of the Internet; sociological methods; psychological and diagnostic methods; pedagogical methods; methods of statistical data processing. Experimental studies were conducted at Borys Grinchenko Kyiv University. The study involved students of 1-3 grades, 105 people (58 boys and 47 girls).

*Results.* In the course of the research, priorities were established in the motives and interests of student youth during physical education classes. The level of physical conditions of students according to the results of motor tests is determined.

The individual profile of the physical «I» of the individual is determined with the help of the test-questionnaire EM Bochenkova «Self-description of physical development», which is a modified version of the known method of A.M. Parishioners. It is established that at a low level of «self-esteem» students generally rate «coordination of movements», «endurance», «flexibility». With a low self-esteem of «sports abilities» and «physical activity», the studied students rate the «appearance» and consider themselves quite attractive. In general, the level of self-esteem on some scales increases with age («global physical self», «strength», «endurance»).

In order to form an individual culture of students' health, it is necessary for the participants of the educational space to master the standards of self-preserving behavior and the culture of a healthy lifestyle to increase healthy activity. It is shown that students with a high level of physical fitness have higher scores on all indicators of the scale and they have a higher overall level of self-esteem. At the same time, students with a low level of physical fitness have an inflated self-esteem in relation to "appearance".

**Key words:** physical culture, students, self-esteem, motivation, physical fitness.

**Постановка проблеми.** Підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей особистості є необхідною умовою для успішної реалізації мети і завдань фізичної культури різних верств населення [14, 21]. На жаль, сьогодні фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення в суспільстві. Діти, підлітки та молодь віддають перевагу технічним інноваціям, які з кожним днем набирають прогресуючої популярності [1, 15]. У результаті знижується інтерес до занять фізичною культурою, спортом, і, як наслідок – масове погіршення стану здоров'я [6, 9].

Дієвими засобами підвищення рухового режиму студентської молоді та формування у них індивідуальної фізичної культури є належні норми, які базуються на сучасних принципах фізичного виховання [8, 10, 22]. Одним з головних є принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому і окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування та осмислення поняття «індивідуальна фізична культура» за допомогою занять з фізичного виховання та мотивації до занять фізичною культурою [5, 16].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Провідні фахівці галузі не одне десятиліття займаються вивченням потреб, мотивів та інтересів у сфері фізичної культури різних груп населення [1, 13, 20]. Особлива увага приділяється вивченню мотивації студентів [3, 7], дослідженню ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту студентів [2, 11], особливостей фізичної підготовки та формування рухових умінь та навичок студентів [12, 18], способу життя студентів [4, 17, 19]. Однак дослідження рівня самооцінки студентів дозволить визначити пріоритетні шляхи формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентської молоді, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

Обраний напрям досліджень виконувався у відповідності до теми Зведеного плану НДР Міністерства освіти України на 2021-2025 рр. 3.1. «Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» та науково-дослідної роботи КУБГ «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (реєстраційний номер: 0118U001229).

**Мета дослідження** – вивчення самооцінки фізичного розвитку та мотивації до занять фізичним вихованням у студентської молоді в процесі формування індивідуальної фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й джерел мережі Інтернет; соціологічні методи; психолого-діагностичні методи; педагогічні методи; методи статистичної обробки даних. Експериментальні дослідження були проведені в Київському університеті імені Бориса Грінченка. В дослідженні взяли участь студенти 1-3 курсів у кількості 105 осіб, серед яких 58 юнаків та 47 дівчат.

Фундаментальним завданням для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом залишається вивчення їх мотивації, оскільки знання вихідного рівня мотиваційних установок дозволяє науковцям досить точно спрогнозувати можливу поведінку в цьому напрямку через погляди на власне здоров'язбереження. Незважаючи на

численні дослідження, спрямовані на вивчення питання мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою у ЗВО, вказана проблема залишається не повністю розкритою. В процесі дослідження мотивації студентів до занять фізичним вихованням нами було проведено анкетування. Під терміном «Здоров'я» більшість опитаних (60%) мають на увазі: «... стан повного фізичного, психічного і духовного благополуччя, а не тільки відсутність хвороб», 33,4% – мають на увазі гарне самопочуття, і тільки 6,6% – відсутність хвороб. Основними перешкодами на шляху до занять фізичною культурою і спортом в позаурочний час на думку респондентів є: недовіль часу (33,3%), нестача коштів (6,7%), відсутність бажання займатися (46,6%), закомплексованість (6,7%), стан здоров'я (6,7%). Аналіз результатів анкетування показав, більшість опитаних студентів регулярно відвідують заняття фізичним вихованням у ЗВО. Оцінюючи свій рівень фізичного стану 9% опитаних вважають, що він нижче середнього; 41% - середній; 32% - вище середнього; 18% - високий. Встановлено, що 44 % респондентів коли-небудь займалися спортом, а 56 % не мають спеціальної фізичної підготовки. Більше половини опитаних відзначили позитивні зміни в стані здоров'я за період занять.

Пріоритетними мотивами відвідування занять фізичним вихованням для студентів в ЗВО є: загальне зниження маси тіла (18,15%); корекція фігури (35,65%); отримання заліку з дисципліни «Фізичне виховання» (68,47 %); загальне поліпшення фізичної підготовленості (43,65%); поліпшення діяльності серцево-судинної системи (9,1%); антистресовий вплив фізкультурно-оздоровчих занять (зняття напруженості, поява почуття розслабленості) (18,15%); придбання друзів і розширення кола знайомих (9,1%); позитивний вплив на стан опорно-рухового апарату (поліпшення постави, зменшення болю в області суглобів і спини) (4,55%); досягнення більшої впевненості в собі, відчуття власної значущості (4,55%); розвиток рухових якостей (35,1%).

Найбільш важливою руховою якістю 13,3% вважають силу, 3,3% - бистроту, 26,7% - витривалість, 6,6% - координаційні здібності, 16,6% - гнучкість, 33,5% відзначили важливість усіх п'яти рухових якостей. Що стосується часу, який опитані студенти готові присвячувати заняттям фізичної культури і спортом 16,6% відповіли 2 години на тиждень, 40% вважають за краще займатися 3 години на тиждень, 20,2% – 4-5 годин на тиждень, 16,6% можуть дозволити собі займатися 5-6 годин в тиждень, 6,6% – більше 6 годин на тиждень.

Для дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» особистості нами був використаний тест-опитувальник Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку», який представляє собою модифікований варіант відомої методики А.М. Прихожан. Опитувальник має 70 стверджень, які відносяться до сфери фізичного розвитку людини. Студенти можуть виразити своє ставлення до цих стверджень, використовуючи один із шести варіантів відповідей: неправильно; в основному правильно; швидше неправильно, ніж правильно; швидше правильно, ніж неправильно; в основному правильно; правильно. Опитувальник «Самоопис фізичного розвитку» встановлює 10 показників фізичного розвитку та показник загальної самооцінки. Це: здоров'я; координація рухів; фізична активність; стрункість тіла; спортивні здібності; фізичне «Я»; зовнішній вигляд; сила; гнучкість; витривалість; самооцінка. Отримані бали підсумовуються за всіма 11 показниками опитувальника. В тестуванні взяли участь студенти першого, другого та третього курсів навчання.

За середнім балом високий рівень самооцінки юнаки 1 курсу поставили за такими шкалами: «координація рухів» (60,4 %), «стрункість тіла» (60,3 %), «спортивні здібності» (65,1 %), «глобальне фізичне «Я» (63,9 %) та «зовнішній вигляд» (81 %). А дівчата 1 курсу відповідно – «зовнішній вигляд» (61,7 %), «гнучкість» (60,4 %) та «самооцінка» (61,2 %). Найгірші показники у хлопців були позначені за шкалою «самооцінка» (33,7 %), а у дівчат за шкалами: «фізична активність» (41,8 %) та «сила» (36,1 %). Результати опитування студентів другого курсу показали наступні результати. Високий рівень самооцінки за середнім балом мають юнаки за шкалою «зовнішній вигляд» (81 %), а дівчата високий рівень самооцінки за середнім балом мають за шкалами: «здоров'я» (64 %), «зовнішній вигляд» (69,7 %), «гнучкість» (60,3 %). У хлопців найменші показники були за шкалами «спортивні здібності» (44,4 %) та «сила» (41,9 %), а у дівчат за шкалами: «фізична активність» (39,4 %), «спортивні здібності» (41,4 %) та «витривалість» (44,2 %). Результати самооцінки студентів третього курсу показали, що високий рівень самооцінки за середнім балом мають як юнаки, так і дівчата за наступними шкалами: «глобальне фізичне Я» (юнаки – 70,1 %, дівчата – 64,3 %), «зовнішній вигляд» (юнаки – 72,6 %, дівчата – 79,4 %), «сила» (юнаки – 77,1 %, дівчата – 68,9 %), «витривалість» (юнаки – 68,2 %, дівчата – 63,3 %). Натомість низькі бали були за шкалою: «самооцінка» (39,1 %) у юнаків та 42,9 % – у дівчат (таблиця 1).

Таблиця 1.

Середнє значення показників опитувальника «Самооцінка фізичного розвитку» студентів 1-3 курсів (n=105), % від максимального балу

Самооцінка фізичного розвитку	I курс		II курс		III курс	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Здоров'я	59.7	47.5	53.3	64	46.6	52.4
Координація рухів	60.4	55.7	50.7	50.8	48.5	50.2
Фізична активність	58.2	41.7	46.6	39.4	47.0	47.2
Стрункість тіла	60.3	51.4	48.1	26.9	58.8	58.9
Спортивні здібності	65.1	45.7	44.4	41.4	49.6	49.3
Глобальне фізичне Я	63.8	47.2	47.5	54.1	70.1	64.2
Зовнішній вигляд	80.9	61.7	81	69.7	72.6	79.4
Сила	48.4	36.1	41.8	47.7	77.4	68.8
Гнучкість	55.7	60.4	52.9	60.3	51.1	45.4
Витривалість	55.5	56.0	51.6	44.1	68.1	63.3
Самооцінка	33.6	61.1	46.9	46.4	39.1	42.9
Загальний рівень самоопису	57.6	51.5	51.3	49.8	56.3	56.0

Таким чином, результати дослідження виявили, і юнаки, і дівчата високо оцінюють «зовнішній вигляд». Юнаки також високо оцінюють «глобальне Я», а дівчата – «гнучкість». Натомість низькі бали були за шкалами: «самооцінка», «спортивні здібності», «сила», «фізична активність», як у юнаків, так і у дівчат.

Результати досліджень свідчать, що при низькому рівні «самооцінки» студенти загалом високо оцінюють «координацію рухів», «витривалість», «гнучкість». При низькій самооцінці «спортивних здібностей» та «фізичної активності» досліджені студенти високо оцінюють «зовнішній вигляд» і вважають себе досить привабливими. «Глобальне фізичне Я», «силу» і «витривалість» юнаки оцінюють вище, ніж дівчата. «Здоров'я» юнаки 2-3 курсів оцінюють нижче ніж дівчата, а «стрункість», навпаки, оцінюють вище ніж дівчата. Дівчата більш вимогливі до своєї зовнішності. Загалом рівень самооцінки за деякими шкалами з віком зростає («глобальне фізичне Я», «сила», «витривалість»).

Оцінку рівня фізичної підготовленості здійснювали за результатами рухових тестів: «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (для визначення силових здібностей), «нахил вперед сидячи» (для визначення рухливості (гнучкості) в кульшових суглобах), «біг 60 м» (для визначення швидкісних здібностей), «стрибок у довжину з місця» (для визначення вибухової сили м'язів-розгиначів ніг).

Загалом студенти із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за всіма показниками шкали і у них вищий загальний рівень самоопису. У всіх студентів із низьким і середнім рівнем фізичної підготовленості спостерігаються занижені бали за шкалою «фізична активність» та «спортивні здібності», також у цих студентів занижена «самооцінка».

При цьому студенти із низьким рівнем фізичної підготовленості відмітили середній рівень показників за наступними шкалами: «координація рухів», «стрункість тіла», «гнучкість» та «витривалість». Також ці студенти мають завищену самооцінку щодо «зовнішнього вигляду».

Загальний рівень самооцінки фізичного розвитку студентів першого курсу свідчить про завищену самооцінку у 5 % юнаків, у дівчат переважає середній рівень самооцінки, а у юнаків – високий. Майже третина дівчат має занижену самооцінку. Самооцінки фізичного розвитку студентів другого курсу показала, що завищену самооцінку мають 4 % юнаків, та по 20 % юнаків та дівчат мають високу самооцінку. Половині обстежених дівчат притаманний низький рівень самооцінки, також значна кількість юнаків другого курсу (40 %) також мають низький рівень самооцінки. Серед студентів третього курсу більшість обстежених юнаків (62 %) та дівчат (67 %) мають середній рівень самооцінки, не виявлено жодного студента із завищеною чи заниженою самооцінкою.

Загалом більшість обстежених студентів мають високий та середній рівень самооцінки, але 43 % студентів другого курсу та 23 % студентів першого курсу мають низький рівень самооцінки. Серед студентів третього курсу не було юнаків та дівчат із завищеною або низькою самооцінкою.

**Висновки.** Результати анкетування студентів дозволили встановити пріоритети в мотивах та інтересах при заняттях фізичним вихованням. Пріоритетними мотивами відвідування занять фізичним вихованням для студентів в ЗВО є: отримання заліку з дисципліни «Фізичне виховання» (68,47 %), корекція фігури (35,65%), підвищення рівня фізичної підготовленості (43,65%), розвиток окремих рухових якостей (35,1%).

Результати дослідження виявили, що при низькому рівні «самооцінки» студенти загалом високо оцінюють «координацію рухів», «витривалість», «гнучкість». При низькій самооцінці «спортивних здібностей» та «фізичної активності» досліджені студенти високо оцінюють «зовнішній вигляд» і вважають себе досить привабливими. Загалом рівень самооцінки за деякими шкалами з віком зростає («глобальне фізичне Я», «сила», «витривалість»).

Студенти із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за всіма показниками шкали і у них вищий загальний рівень самооцінки. При цьому студенти із низьким рівнем фізичної підготовленості мають завищену самооцінку щодо «зовнішнього вигляду».

Для формування культури здоров'я студентів потрібне культивування у освітньому просторі ЗВО ідей філософії здоров'я та успішної особистості з точки зору сучасного суспільства; засвоєння учасниками освітнього простору еталонів самозбережувальної поведінки і культури здорового способу життя, підвищення здоров'язберігаючої активності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні ціннісних орієнтацій студентів в процесі занять фізичним вихованням.

#### Література

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. В. Андреева ; НУФВСУ. – К., 2014. – 400 с.
2. Андреева О. В. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів / О. В. Андреева, І. Л. Кенсницька // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2017. – Вип. 26. – С. 58-67.
3. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №2. – С. 28-33.
4. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : дисертація на здобуття наукового ступеня к.пед.н. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Ю. С. Бойко, Умань, 2015. – 268 с.
5. Демчук С. П. До питання сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя / С. П. Демчук, В. І. Романова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – №. 4. – С. 18-21.
6. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44-52.

7. Іванчикова С. М. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищої освіти : дис. на здобуття наукового ступеня к. пед. н. 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти. Старобельськ, 2017. – 315 с.
8. Ізбаш Л.М. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Л. М. Ізбаш. – Умань, 2017. – 20 с.
9. Катерина У. Обґрунтування ефективності впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / Уляна Катерина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – 2016. – Вип. 1. – С. 66–71.
10. Кенсичка І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання / Ірина Кенсичка // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2017. – № 4. – С. 69–76.
11. Маєвський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / М.І. Маєвський. – Умань, 2016. – 20 с.
12. Матвієнко М. І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів : дисертація на здобуття наук. ступеня к.пед. н. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / М.І. Матвієнко, Київ, 2017. – 233 с.
13. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201-206.
14. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>
15. Садовський О.О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. Дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих., 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, К., 2017. – 20 с.
16. Футорний С. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання / С. Футорний, Ю. Шкретій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 54-57.
17. Biktagirova Gulnara F., Kasimova Ramilya Sh. (2016). Formation of University Students' Healthy Lifestyle. International journal of environmental and science education. 11.6, 1159-1166.
18. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. (2014). Physical preparation of students in Ukraine. American Journal of Scientific and Educational Research. I.(4). II, 286-291.
19. Hacıhasanoglu R., Yıldırım A., Karakurt P., Saglam R. (2011). Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. International J. of Nursing Practice. 17, 43-51.
20. Kashuba Vitalii, Kolos Mykola, Rudnytskyi Oleksandr, Yaremenko Vladimir, Shandrygos Victor, Dudko Mihail, Andrieieva Olena. (2017). Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. Journal of Physical Education and Sport. 17(4). 277, 2472-2476.
21. Pavlova Iu., Vynogradskyi B., Ripak I. [et al.] (2016). Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. Journal of Physical Education and Sport. 16(2). 65, 418-423.
22. Shyyan O., Nakonechnyi Y. (2015). Cooperation for Health Promotion. Modern world: Science and Education, Ottawa Universiti Press. 2, 325-330.

#### Reference:

1. Andrijejeva O.V. (2014). Teoretyko-metodologichni zasady rekreacijnoji dijalnosti riznykh ghrup naselelnja: dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhovannja i sportu: 24.00.02. NUFVSU. 400 s.
2. Andrijejeva O.V., Kensycjka I.L. (2017). Limitujuchi ta stymulujuchi chynnyky formuvannja cinnostej zdorovogho sposobu zhyttja studentiv. Molodizhnyj naukovyj visnyk Skhidnojevropejskoghho nacionalnogho universytetu imeni Lesi Ukrajinky. Fyzyczne vykhovannja i sport: zhurnal / ukklad. A.V. Cjosj, A.I. Aljoshyna. – Lucjk : Skhidnojevropejskij nacionalnyj universytet imeni Lesi Ukrajinky, Vyp. 26, 58-67.
3. Bezverkhnja Gh.V., Majevsjkyj M.I. (2015). Motyvacija do zanjatj fizychnym vykhovannjam studentok pedaghoghichnykh specialnostej. Slobozhansjkyj naukovo-sportyvnyj visnyk. 2, 28-33.
4. Bojko Ju.S. (2015). Formuvannja aksiologhichnykh ustanovok do zdorovogho sposobu zhyttja u studentiv vyshhykh navchalnykh zakladiv : dysertacija na zdobuttja naukovogho stupenja k.ped.n. 13.00.07 – teorija i metodyka vykhovannja. 268.
5. Demchuk S.P., Romanova V.I. (2016). Do pytannja sformovanosti cinnisnykh orijentacij studentiv na zdorovyj sposib zhyttja. Naukovyj chasopys NPU imeni MP Dragomanova. Serija 15: Naukovo-pedaghoghichni problemy fizychnoji kuljturny (fizychna kuljtura i sport). 4, 18-21.
6. Dutchak M.V. (2015). Paradyghma ozdorochoji rukhovoji aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannja i praktychne zastosuvannja. Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. 2, 44-52.
7. Ivanchykova S.M. (2017). Formuvannja kuljturny zdorov'ja studentiv zasobamy fitnessu v pozaaudytornij roboti zakladu vyshhhoji osvity : dys. na zdobuttja naukovogho stupenja k. ped. n. 13.00.04. – teorija i metodyka profesijnoji osvity. Starobeljsk. 315
8. Izbash L.M. (2017). Formuvannja kuljturny zdorov'ja studentiv u procesi fizychnogho vykhovannja studentiv politekhnichnogho koledzhu: avtoref. dys. na zdobuttja naukovogho stupenja kand. ped. nauk. 13.00.07 – teorija i metodyka vykhovannja. 20.
9. Kateryna U. (2016). Obgruntuvannja efektyvnosti vprovadzhennja navchaljno-ozdorovykh kompleksiv v proces fizychnogho vykhovannja studentiv. Fyzyczna kuljtura, sport ta zdorov'ja naciji : zb. nauk. pr. Vyp. 1., 66-71.
10. Kensycjka I. (2017). Modelj formuvannja cinnostej zdorovogho sposobu zhyttja studentiv u procesi fizychnogho vykhovannja. Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. 4, 69-76.

11. Majevsjkyj M.I. (2016). Cinnisni orijentaciji u sferi fizychnoji kuljтуры i sportu studentiv pedaghoghichnykh specialjnostej: avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vykhovannja i sportu: spec. 24.00.02 „Fizychna kuljtura, fizychno vykhovannja ryznykh ghrup naselennja. 20.
12. Matvijenko M.I. (2017). Formuvannja uminj ta navychok do samostijnykh zanjatj fizychnymy vpravamy studentiv pedaghoghichnykh universytetiv : dysertacija na zdobuttja nauk. stupenja k.ped n. 13.00.02 teorija ta metodyka navchannja (fizychna kuljtura, osnovy zdorov'ja). 233.
13. Moskalenko N., Korzh N. (2016). Tekhnologhija formuvannja cinnisnogho stavlennja u studentiv do samostijnykh zanjatj fizychnoju kuljturoju. Sportyvnyj visnyk Prydniprova. 1, 201-206.
14. Nacionaljna strateghija z ozdorovchoji rukhovoi aktyvnosti v Ukrajinі na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnistj – zdorovyj sposib zhyttja – zdorova nacija». – Rezhym dostupu : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>
15. Sadovsjkyj O.O. (2017) Formuvannja rekreacijnoji kuljтуры studentsjkoji molodi v procesi fizychnogho vykhovannja : avtoref. Dys. na zdobuttja nauk. stupenja k.fiz.vykh., 24.00.02 fizychna kuljtura, fizychno vykhovannja ryznykh ghrup naselennja, 20.
16. Futornyj S., Shkrebtij Ju. (2016). Formuvannja zdorovogho sposobu zhyttja molodogho pokolinnja u procesi fizychnogho vykhovannja. Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. 2, 54-57.
17. Biktagirova Gulnara F., Kasimova Ramilya Sh. (2016). Formation of University Students' Healthy Lifestyle. International journal of environmental and science education. 11.6, 1159-1166.
18. Gryban Grygorij, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. (2014). Physical preparation of students in Ukraine. American Journal of Scientific and Educational Research. 1.(4). II, 286-291.
19. Hacıhasanoglu R., Yıldırım A., Karakurt P., Sağlam R. (2011). Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. International J. of Nursing Practice. 17, 43-51.
20. Kashuba Vitalii, Kolos Mykola, Rudnytskyi Oleksandr, Yaremenko Vladimir, Shandrygos Victor, Dudko Mihail, Andrieieva Olena. (2017). Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. Journal of Physical Education and Sport. 17(4). 277, 2472-2476.
21. Pavlova Іu., Vynogradskyi B., Ripak І. [et al.] (2016). Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. Journal of Physical Education and Sport. 16(2). 65, 418-423.
22. Shyyan O., Nakonechnyi Y. (2015). Cooperation for Health Promotion. Modern world: Science and Education, Ottawa Universiti Press. 2, 325-330.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).25  
УДК 37.037:796.015.034(055.2)

**Семенів Б. С.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент,**  
**Приставський Т. Г., Сопіла Ю. М., Стахів М. М., Якимішин І.Д.**  
**старший викладач,**

**Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.С. Гжицького**

### **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ «АЛИШ» НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Рухова активність людини являється однією з фізіологічних потреб організму, яка займає важливе місце в процесі життєдіяльності. Формування та розвиток всіх органів та систем організму людини проходить у нерозривному зв'язку з руховою активністю і м'язовою діяльністю. Систематичне, використання засобів фізичної культури і спорту відповідно до статі, віку, стану здоров'я людини – один з чинників здорового способу життя. Демократичні зміни сьогодні у світі дали поштовх відродженню історичних, національних та культурних традицій, у тому числі і тих, що пов'язані з фізичною культурою і спортом населення. Збільшена останнім часом популярність спортивних видів поясної боротьби у багатьох країнах світу примушує фахівців переглянути свої погляди на методику проведення навчально-тренувального процесу з різновидів поясної боротьби та шукати нові шляхи для підвищення якості навчально-тренувального процесу, для підтримки конкурентоспроможності. **Мета дослідження:** формування рухових умінь і навичок жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки. **Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел, психофізіологічні методики дослідження, педагогічні методи дослідження, математичні методи обробки даних наукового дослідження. **Висновки.** Результати дослідження, вказують на позитивний вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку гнучкості та координації на формування технічних дій жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки, технічна підготовленість жінок зросла 22,5 % відносно контрольної групи 5,1%, гнучкість зросла 33,2 % експериментальної групи відносно контрольної групи 7,6 %.*

**Ключові слова:** боротьба, пояси, «Алиш», дослідження, фізичні вправи, комплекси, спорт, жінки, група, фізична підготовка, технічна підготовка.

**Semeniv Bogdan, Prystavskyi Taras, Sopila Julia, Stahiv Myhailo Yakimishin, Igor. Improving the level of technical training of women in wrestling on alysh belts at the stage of initial training.** Human motor activity is one of the body's physical needs, which takes an important place in the life process. The formation and development of all organs and systems of the human body are inextricably associated with activity and muscle effectiveness. The systematic use of physical culture and sports in accordance with gender, age, state of health is one of the factors of a healthy lifestyle.

*Democratic changes in the world today have given impetus to the revival of historical, national and cultural traditions,*