

УДК 796.015.8:378.091.212

[https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-2\(30\)-621-632](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-2(30)-621-632)

Овчарук Василь Володимирович кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, Хмельницьке шосе, 95, м. Вінниця, 21021, тел.: (0432) 56-08-48, <https://orcid.org/0000-0002-8443-5460>

Головченко Олексій Іванович кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка, вул. Роменська 87, м. Суми, 40002, тел. (0542) 68-59-02, <https://orcid.org/0000-0003-0646-4319>

Романенко Олександр Іванович старший викладач кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації, Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, вул. Пирогова, 56, м. Вінниця, 21018, тел.: (0432) 55-39-10, <https://orcid.org/0000-0001-8183-6034>

Кметюк Дмитро Ігорович викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, вул. Сумська 77/79, м. Харків, 61045, тел.: (097) 306-22-29, <https://orcid.org/0000-0002-3375-4648>

Єрема Дмитро Володимирович викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, вул. Сумська 77/79, м. Харків, 61045, тел.: (068) 544-71-01, <https://orcid.org/0000-0003-1008-7288>

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ВНТУ

Анотація. Усестороннім засобом збереження та зміцнення здоров'я людини вважається рухова підготовленість, яка в свою чергу є важливим результатом фізичного виховання студентської молоді та визначається за допомогою розробленої системи державних тестів. Однак, зважаючи на те, що в нашій країні йде повномасштабна війна, разом з кризовими явищами останніх років в соціально-економічній, політичній і культурній сферах суспільства, та враховуючи що й система фізичного виховання у закладах вищої освіти України переживає складний процес реформ, виникає досить багато запитань щодо особливостей підготовки здобувачів вищої освіти до

тестування фізичної підготовленості, визначення динаміки та проведенні порівняльного аналізу відповідно до державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України. У Вінницькому національному технічному університеті щорічно, згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи 75 К1 «Моніторинг і оцінка фізичної підготовленості студентів 1-4 курсів ВНТУ», що виконується кафедрою фізичного виховання у межах робочого часу викладачів, впродовж 2020-2024 навчальних років було здійснено моніторинг та статистичну обробку результатів фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти I-IV курсів ВНТУ. У даній статті досліджено та проаналізовано динаміку показників рухової підготовленості й висвітлено особливості навчального процесу здобувачів освіти ВНТУ. Здійснено аналіз останніх досліджень і публікацій за даною темою. З допомогою методів математичної статистики визначено статичні критерії та здійснено порівняльний аналіз динаміки показників рухової підготовленості. Виявлено шляхи вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів освіти ВНТУ під час навчання в університеті.

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі освіти, тестування, фізична підготовленість.

Ovcharuk Vasyl Volodymyrovych Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, 95 Khmelnytske Shosse, Vinnytsia, 21021, tel.: (0432) 56-08-48, <https://orcid.org/0000-0002-8443-5460>

Golovchenko Oleksiy Ivanovych Candidate of sciences in physical education and sports, associate professor of the department of sports disciplines and physical education, Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Romenska St., 87, Sumy, 40002, tel.: (0542) 68-59-02, <https://orcid.org/0000-0003-0646-4319>

Romanenko Oleksandr Ivanovich Senior lecturer of the Department of Sports medicine, physical education and rehabilitation, Vinnytsia National Medical University named after M.I. Pirogov, Pirogov St., 56, Vinnytsia, 21018, tel.: (0432) 55-39-10, <https://orcid.org/0000-0001-8183-6034>

Kmetiuk Dmytro Ihorovych teacher department of physical education, special physical training and sports, Ivan Kozhedub Kharkiv National Air Force University, tel.: (097)306-22-29, <https://orcid.org/0000-0002-3375-4648>

Yerema Dmytro Volodymyrovych Teacher department of physical education, special physical training and sports, Ivan Kozhedub Kharkiv National Air Force University, tel.: (068)544-71-01, <https://orcid.org/0000-0003-1008-7288>

**DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS AND
FEATURES OF THE TRAINING OF EDUCATORS OF VNTU**

Abstract. Motor readiness is considered a comprehensive means of preserving and strengthening human health, which in turn is an important result of physical education of student youth and is determined using the developed system of state tests. However, taking into account the fact that a full-scale war is going on in our country, together with the crisis phenomena of recent years in the socio-economic, political and cultural spheres of society, and taking into account that the system of physical education in higher education institutions of Ukraine is undergoing a complex process of reforms, there is a rather many questions regarding the specifics of training students of higher education for physical fitness testing, determining the dynamics and conducting a comparative analysis in accordance with state tests and standards of physical fitness of the population of Ukraine. At the Vinnytsia National Technical University, annually, according to the thematic plan of scientific research work 75 K1 "Monitoring and assessment of physical fitness of students of 1-4 years of VNTU", which is carried out by the department of physical education within the working hours of teachers, during the 2020-2024 academic years, monitoring and statistical processing of the results of physical fitness of students of higher education of the 1st-4th courses of the National Technical University. This article investigates and analyzes the dynamics of indicators of motor readiness and highlights the peculiarities of the educational process of VNTU students. An analysis of the latest research and publications on this topic was carried out. Using the methods of mathematical statistics, static criteria were determined and a comparative analysis of the dynamics of motor readiness indicators was carried out. Ways to improve the physical fitness of VNTU students while studying at the university have been identified.

Keywords: physical education, education seekers, testing, physical fitness.

Постановка проблеми. Починаючи з 2017 року головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України є щорічне оцінювання фізичної підготовленості і за даними МОН України, сучасна система фізичного виховання студентів перебуває у кризовому стані [1]. В умовах сьогодення, коли розвиток системи фізичного виховання в ЗВО регламентується нормативно-правовими актами, наказами та рекомендаціями МОН України, виникає досить багато запитань до їх трактування. Адже керівництво закладів освіти на власний розсуд може вирішувати, яку форму організації занять з фізичної культури запроваджувати у своєму навчальному закладі, що призводить до певних особливостей в побудові навчального процесу.

Універсальним засобом збереження та зміцнення здоров'я вважається рухова підготовленість, яка є важливим результатом фізичного виховання студентської молоді і визначається за допомогою розробленої системи державних тестів. Однак, враховуючи те, що в нашій країні йде повномасштабна війна, поряд з кризовими явищами останніх років в соціально-економічній, політичній і культурній сферах суспільства, та зважаючи що й система фізичного виховання у закладах вищої освіти України переживає складний процес реформ, а також з метою вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання, постало питання особливостей підготовки здобувачів освіти ВНТУ до тестування, визначення динаміки їхнього рівня рухової підготовленості та проведенні порівняльного аналізу згідно державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України [2, 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Опрацьовані праці науковців України свідчать про стурбованість щодо стану здоров'я здобувачів освіти, рівня їхньої фізичної підготовленості та організації фізичної культури і спорту в ЗВО.

Питанням стану системи фізичного виховання здобувачів освіти ЗВО України в сучасних умовах, присвятили свої праці Г. Грибан [4], Т. Круцевич і Н. Пангелова [5], М. Саїнчук і Р. Підлетейчук [6], В. Бабаджанян [7], Н. Корольова [8], В. Корягін, О. Блавт [9] та інші.

Значна частина науковців М. Булатова, В. Волков, С. Савлюк, Л. Товкун, О.Чуйко, у зв'язку з погіршенням стану здоров'я та зниженням рівня фізичної підготовленості молоді, здійснюють пошуки нових шляхів удосконалення занять фізичної культури у ЗВО і звертають свою увагу на аналіз рівня фізичної підготовленості та на підвищення її рівня за рахунок впровадження методів та засобів, які позитивно впливають на вдосконалення рухових якостей здобувачів освіти [10, 11, 12, 13, 14].

Показники фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти є важливим компонентом здоров'я, підґрунтям високої працездатності та життєздатності, основою, за рахунок якої відбувається вся рухова діяльність людини. Враховуючи це, вдосконалення фізичної підготовленості студентської молоді є одним із першочергових завдань не тільки кафедр фізичного виховання та спортивних клубів, а й всієї системи вищої освіти України. Проте, кафедри фізичного виховання та сучасні методики фізичної підготовки не задовольняють в повній мірі природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності. Разом з цим, причини низької фізичної підготовленості студентської молоді та погіршення стану її здоров'я закладені ще на ранньому етапі виховання дітей в сім'ях, школах, професійних навчально-виховних закладах тощо [2].

Мета статті полягає у визначенні показників фізичної підготовленості та особливості підготовки здобувачів вищої освіти ВНТУ та проведенні

порівняльного аналізу згідно державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України [3, 15]. Завдання дослідження спрямовані на виявлення шляхів удосконалення фізичної підготовленості здобувачів освіти під час навчання в університеті.

Виклад основного матеріалу. Згідно з Тематичним планом науково-дослідної роботи, що виконується кафедрою фізичного виховання у межах робочого часу викладачів у 2020-2024 навчальних роках 75 К1 «Моніторинг і оцінка фізичної підготовленості студентів 1-4 курсів ВНТУ» було проведено моніторинг фізичної підготовленості здобувачів освіти ВНТУ.

Технологія дослідження була складена відповідно постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року №1045 “Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, наказу № 4607 від 04.10.2018 р. «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення», рішення ректорату ВНТУ від 28.08.2017 р. (протокол №1) та наказу по ВНТУ № 232 від 28.08.2017 року “Про порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів ВНТУ”. Були дотримані як загальні положення так і вимоги до виконання тестів.

Вивчення динаміки показників фізичної підготовленості проводилось на базі Вінницького національного технічного університету, у якому приймали участь здобувачі вищої освіти I – IV курсів. Для оцінки рівня рухової підготовленості були використані 7 тестів: біг 100 м, стрибки у довжину з місця, ходьба 2400 м, човниковий біг 4×9 м, підтягування на перекладині, нахили тулуба вперед з положення сидячи, піднімання в сід за 1 хв. Результати тестування учасників заносилися до відомостей проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою наведеною у додатку 3 наказу №4665 від 15.12.2016 року «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». Підсумкові оцінки тестування порівнювалися зі шкалою результатів виконання тестів і нормативів для студентської молоді й оцінювалися за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

Зведені звіти про результати проведення тестування фізичної підготовленості здобувачами вищої освіти ВНТУ, відповідно до графіку освітнього процесу, за період 2020-2023 років представлено у таблицях 1-4.

Зведений звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (жовтень 2020)

№ п/п	Показник	Кількість навч. закладів, підприємств, установ, організацій, що звітували (одиниць)	Кількість осіб, які навчаються (працюють, проходять службу) у навчальних закладах, на підприємствах, в установах, організаціях, що звітували	Кількість осіб, які допущені до тестування			Кількість осіб, які отримали результати за рівнем фізичної підготовленості											
							високий			достатній			середній			низький		
A	Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1				всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них	
					чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.
2	Здобувачі вищої освіти	Винницький національний технічний університет	2558	1776	1598	178	24	23	1	172	156	16	431	358	73	471	383	88

**Зведений звіт про результати проведення
щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (жовтень 2021)**

№ п/п	Показник	Кількість навч. закладів, підприємств, установ, організацій, що звітували (одиниць)	Кількість осіб, які навчаються (працюють, проходять службу) у навчальних закладах, на підприємствах, в установах, організаціях, що звітували	Кількість осіб, які допущені до тестування	Кількість осіб, які отримали результати за рівнем фізичної підготовленості													
					високий			достатній			середній			низький				
А	Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1				всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них	
					чол.	жін.			чол.		жін.			чол.	жін.			чол.
2	Здобувачі вищої освіти	Вінницький національний технічний університет	3294	1800	1616	184	27	26	1	177	161	16	442	365	77	477	392	89

Зведений звіт про результати проведення
щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (жовтень 2022)

№ п/п	Показник	Кількість навч. закладів, підприємств, установ, організацій, що звітували (одиниць.)	Кількість осіб, які навчаються (працюють, проходять службу) у навчальних закладах, на підприємствах, в установах, організаціях, що звітували	Кількість осіб, які допущені до тестування	Кількість осіб, які отримали результати за рівнем фізичної підготовленості													
					високий			достатній			середній			низький				
А	Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1				всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них	
					чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.
2	Здобувачі вищої освіти	Вінницький національний технічний університет	3901	2120	1907	213	43	41	2	304	222	22	564	485	79	617	531	86

Таблиця 4

Зведений звіт про результати проведення
щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (жовтень 2023)

№ п/п	Показник	Кількість навч. закладів, підприємств, установ, організацій, що звітували (одиниць)	Кількість осіб, які навчаються (працюють, проходять службу) у навчальних закладах, на підприємствах, в установах, організаціях, що звітували	Кількість осіб, які допущені до тестування	Кількість осіб, які отримали результати за рівнем фізичної підготовленості													
					високий			достатній			середній			низький				
					А	Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1				всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них	
					чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.
2	Здобувачі вищої освіти	Вінницький національний технічний університет	3574	2167	1729	438	56	90	6	347	400	57	709	760	169	589	483	186

Слід відзначити, що визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти ВНТУ проводилося на початку кожного навчального року.

Проаналізувавши отримані дані маємо наступні висновки по кожному навчальному році.

Так, у 2020-2021 н. р., у тестуванні прийняли участь 2558 студентів ВНТУ, з яких 1776 було допущено до тестування (1598 юнаків і 178 дівчини), а 1098 осіб (68,8%) – здали всі тести.

У 2021-2022 н. р. у тестуванні прийняли участь 3294 студенти ВНТУ, з яких 1800 було допущено до тестування (1616 юнаків і 184 дівчини), а 1123 особи (62,4%) – здали всі тести.

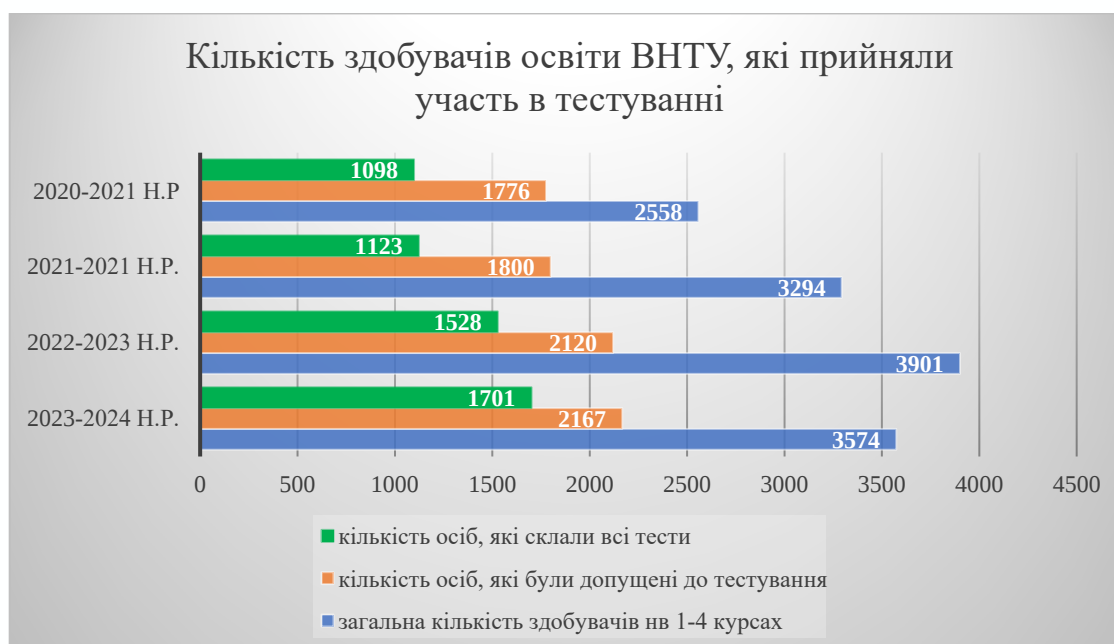


Рис. 1 Кількість здобувачів освіти ВНТУ, які прийняли участь в тестуванні

У 2022-2023 н. р. у тестуванні прийняли участь 3901 студентів ВНТУ, з яких 2120 було допущено до тестування (1907 юнаків і 213 дівчини), а 1528 осіб (72,0%) – здали всі тести.

Так, у 2023-2024 н. р., у тестуванні прийняли участь 3574 студентів ВНТУ, з яких 2167 було допущено до тестування (1729 юнаків і 438 дівчини), а 1701 особа (78,5%) – здали всі тести.

Як бачимо, в результатах дослідження треба враховувати й те що в силу тих чи інших обставин в середньому від 37,4 до 21,5 % студентів, які були допущені до тестування не змогли здати всі нормативи. В силу цього, оцінити їх рівень фізичної підготовленості в повній мірі не було можливим. Однак, аналізуючи проміжні результати в окремих видах тестування, на нашу думку, загальної картини це не змінило б.



Рис. 2 Кількість здобувачів освіти ВНТУ з високим рівнем фізичної підготовленості



Рис.3 Кількість здобувачів освіти ВНТУ з достатнім рівнем фізичної підготовленості

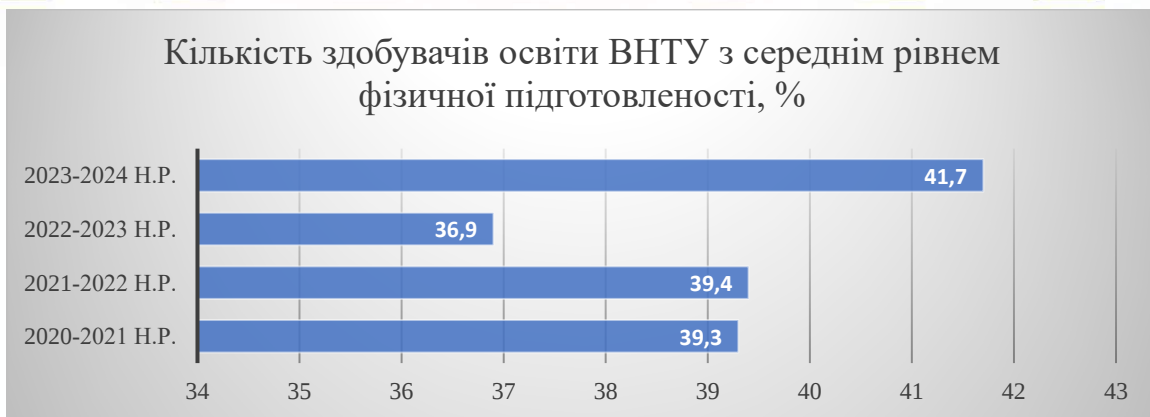


Рис. 4 Кількість здобувачів освіти ВНТУ з середнім рівнем фізичної підготовленості



Рис. 5 Кількість здобувачів освіти ВНТУ з низьким рівнем фізичної підготовленості

З рисунків 2-5 бачимо наступну динаміку показників фізичної підготовленості здобувачів освіти ВНТУ за період 2020-2023 років:

- ✓ високий рівень – зростання відбулося з 2,2 до 3,3 %;
- ✓ достатній рівень – зростання з 15,7 до 20,4 %;
- ✓ середній рівень – впродовж 2020-2022 років спочатку зменшився з 39,3 до 36,9 %, а на початок 2023-2024 навчального року зріс до 41,7%;
- ✓ низький рівень – зменшення відбулося з 42,9 до 35,2 %.

Зважаючи на отримані результати дослідження, можна говорити про позитивну динаміку показників фізичної підготовленості здобувачів освіти ВНТУ. Це свідчить про те, що студенти систематично займаються фізичною активністю та спортом. На наш погляд, цьому сприяють особливості підготовки здобувачів освіти у ВНТУ. Адже, незважаючи на постійні зміни в графіку навчального процесу, які пов'язані спочатку з поширенням гострої хвороби COVID-19 (спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2), війною, а

також тим, що дисципліна «Фізична культура» у ВНТУ є факультативною без заліку, в університеті працюють спортивні секції з видів спорту та щорічно впродовж навчального року проводяться спортивно-масові заходи й змагання за програмою Спартакіади «Молодь та спорт України» серед збірних команд факультетів. Університетська спільнота постійно проявляє зацікавленість до ведення здорового способу життя та фізичної активності. Тренування в спортивних секціях та участь в спортивних заходах сприяють збереженню здоров'я студентів й покращують загальне самопочуття, а також підвищують їхню академічну продуктивність.

Постійний моніторинг фізичної підготовленості та впровадження в освітній процес позаурочних форм занять фізичною культурою та спортом сприяє удосконаленню фізичної підготовленості здобувачів освіти ВНТУ в процесі навчання. Також ми маємо можливість з'ясовувати переваги та недоліки використаних засобів і методів навчання, форм організації занять із фізичного виховання і на підставі аналізу скоригувати робочі навчальні програми на наступний навчальний рік.

Висновки. Одержані дані свідчать про позитивні результати досягнуті в процесі дослідження, одним із завдань якого було не тільки заохочення до збільшення обсягу рухової активності, а й акцентування уваги до підтримки свого здоров'я, що в результаті призводить до покращення своїх фізичних показників та емоційного стану.

На наш погляд, можна говорити про те, що рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти ВНТУ покращується й прямопропорційно залежить саме від занять з «Фізичної культури», самостійних занять в спортивних секціях з видів спорту та участі в спортивно-масових заходах в позаурочний час.

Також, ми вважаємо, що одним із основних способів підвищення рухової підготовленості студентів є й мотиваційна складова, якої можна було б досягти, якби підсумковий контроль з дисципліни «Фізична культура» був у формі заліку із налагодженою системою об'єктивного контролю та оцінки рухових здібностей. Такий підхід до дисципліни, з одного боку, значно підвищив би ефективність управління фізичним вихованням здобувачів вищої освіти й розширив можливість аналізу навчального процесу, а з іншого, кожен студент, впродовж навчання у ЗВО, зміг би отримати об'єктивну інформацію на різних етапах своєї навчальної діяльності відносно своїх фізичних здібностей.

Все це дозволило б значно підвищити мотивацію до занять фізичною культурою та спортом й в свою чергу призвело до поліпшення результатів фізичної підготовленості. В перспективі у подальших досліджень планується звернути увагу на прогнозування показників фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти ВНТУ.

Література:

1. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. - 2021. <https://mon.gov.ua/ua/npa/prozatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportu-sered-studentskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku-5>
2. Овчарук В. В. Особливості рухової підготовленості студентів факультету електроенергетики та електромеханіки ВНТУ [Текст] / В. В. Овчарук, В. Г. Овчарук // Молодий вчений : науковий журнал. - 2015. - № 7, ч. 2. - С. 63-66.
3. Наказ від 04.10.2018 № 4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n12>
4. Грибан Г. П. Управління процесом розвитку фізичних якостей студентів в освітньому процесі з фізичного виховання [Текст] / Грибан Г.П., Гринчук О.М, Білоскаленко Т.О. // Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць VI Міжнародної науково-практичної конференції. 2020. - Краматорськ, ДДМА - С. 116-124.
5. Круцевич Т. Ю. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Ю. Круцевич, Т. В. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. - №3 - С. 109 - 114.
6. Круцевич Т. Ю. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України / Круцевич Т., Саїнчук М., Підлетьчук Р. // Спортивний вісник Придніпров'я, 2018. - №1 - С. 169 - 174.
7. Бабаджанян В. В. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні / Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н., Фаріонов В., Курій О. // Наука і техніка сьогодні, 2023. - № 2(16) - С. 167-176.
8. Корольова Н. Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» в сучасних умовах / Корольова Н. Ю. // Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. праць, 2019 - С. 150-154.
9. Корягін В. М. Сучасні виклики модернізації у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти / Корягін В., Блават О. // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2020 - С. 93-97.
10. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
11. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія / Волков В. Л. – Київ : Освіта України, 2011. – 420 с.
12. Савлюк С. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання / Савлюк С. П., Вербовий В. П. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. – випуск 10 (118) 2019 - С. 126-130.
13. Товкун Л. П. Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми / Л. П. Товкун // Молодий вчений. – 2016. – № 9.1. – С. 157–160.
14. Чуйко О.О. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти під впливом занять з тайського боксу / Чуйко О. О., Цибульська В. В., Корж Н. Л. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. – випуск 4 (132) 2021 - С.182-187.
15. Овчарук В. В., Овчарук В. Г. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів ВНТУ. Матеріали LI Науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, м. Вінниця, 31 травня 2022 р. 2022. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fmt/all-fmt-2022/paper/view/14947>.

16. Овчарук В. В. Відношення студентів технічного ВНЗ до здорового способу життя [Текст] / В. В. Овчарук // Zbiór raportów naukowych «Aktualne naukowe badania. Od teorii do praktyki», 30.03.2014 - 31.03.2014. – Warszawa : Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour», 2014. – S. 8-13.

References:

1. Rekomendatsii dlia strategichnogo rozvytku fizychnogo vykhovannia ta sportu sered studentskoi molodi na period do 2025 [Recommendations for the strategic development of physical education and sports among student youth for the period up to 2025]. (2021). <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizychnogo-vihovannya-ta-sportu-sered-studentskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku-5> [in Ukrainian].
2. Ovcharuk, V. V. & Ovcharuk, V. H. (2015). Osoblyvosti ruhovoi pidgotovlenosti studentiv fakultetu elektroenergetyky ta elektromekhaniky VNTU [Peculiarities of motor training of students of the Faculty of Electrical Power Engineering and Electromechanics of VNTU]. *Molodyi vchenyi : naukovyi zhurnal - Young scientist: scientific magazine*, 63-66 [in Ukrainian].
3. Nakaz 04.10.2018 №4607 «Pro zatverdzhennia testiv i normatyviv dlia osib, shchorichne otsiniuvannia fizychnoi pidgotovlenosti yakuh provodytsia na dobrovilnyh zasadah, Instrukzii pro organizatsiiu yogo provedennia ta formy zvituv pro rezultaty yogo provedennia» [On the approval of tests and standards for persons whose annual assessment of physical fitness is carried out on a voluntary basis, Instructions on the organization of its conduct and forms of the Report on the results of its conduct]. (n.d.). [zakon.rada.gov.ua](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n12). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n12> [in Ukrainian].
4. Gryban, G. P., Grynchuk, O. M. & Biloskalenko, T. O. (2020). Upravlinnia protsesom rozvytku fizychnykh yakosteï studentiv v osvitnomu protsesi z fizychnogo vyhovannia [Management of the process of development of physical qualities of students in the educational process of physical education]. *Pedagogika y suchasni aspekty fizychnogo vyhovannia - Pedagogy and modern aspects of physical education*, 116-124 [in Ukrainian].
5. Krutsevych, T. Y. & Pangelova, T. V. (2016). Suchasni tendentsii shchodo organizatsii fizychnogo vyhovannia u vyshchych navchalnykh zakladakh [Modern trends in the organization of physical education in higher educational institutions]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia - Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 3, 109-114 [in Ukrainian].
6. Krutsevych, T., Sainchuk, M & Pidteleichuk, R. (2018). Prychyny polityky devalvatsii fizychnoi pidgotovky v systemi fizychnogo vyhovannia v zakladakh osvity Ukrainy [Reasons for the policy of devaluation of physical training in the system of physical education in educational institutions of Ukraine]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia - Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 1, 169-174 [in Ukrainian].
7. Babadganyan, V., Semal, N., Beseda, N., Farionov, V. & Kurii, O. (2023). Suchasnyi stan fizychnogo vyhovannia studentiv u zakladakh vyshchoi osvity pid chas viiny v Ukraini [The current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine]. *Nauka i tehnika sogochni - Science and technology today*, 2, 167-176 [in Ukrainian].
8. Korolova, N. Y. (2019). Pedagogichni problemy navchannia studentiv dystsyplini «Fizychno vyhovannia» v suchasnykh umovakh [Pedagogical problems of training students in the discipline "Physical education" in modern conditions]. *Naukovyi visnyk Lotnoi akademii - Scientific Bulletin of the Flight Academy*, 150-154 [in Ukrainian].
9. Koriagin, V. M. & Blavt, O. Z. (2020). Suchasni vyklyky modernizatsii u fizychnomu vyhovanni studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Modern challenges of modernization in physical education of students of higher education institutions]. *Aktualni problemy fizychnogo vyhovannia riznykh verstv naselennia - Actual problems of physical education of different population strata*, 93-97 [in Ukrainian].

10. Bulatova, M. M. & Lytvyn, O. (2004). Zdorovia i fizychna pidgotovlenist naselennia Ukrainy [Health and physical fitness of the population of Ukraine]. Teoria i metodyka fizychnogo vyhovannia i sportu - Theory and methodology of physical education and sports, 1, 3-9 [in Ukrainian].
11. Volkov, V. L. (2011). Rozvytok fizychnyh zdibnostei studentiv u systemi fizychnoi pidgotovky [Development of physical abilities of students in the system of physical training]. Kyiv: Osvita Ukrainy [in Ukrainian].
12. Savliuk, S. P. & Verbovyi, V. P. (2019). Dynamika fizyshnoi pidgotovlenosti studentiv u protsesi fizychnogo vyhovannia [Dynamics of physical fitness of students in the process of physical education]. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova - Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov, 10 (118), 126-130 [in Ukrainian].
13. Tovkun, N. P. (2016). Fizychna pidgotovlenist studentiv do zaniat fizychnymy vpravamy: suchasnyi stan problemy [Physical readiness of students for physical exercises: the current state of the problem]. Molodyi vchenyi - young scientist, 9.1, 157-160 [in Ukrainian].
14. Chuiko, O. O., Tsybulska, V. V. & Korzh, N. L. (2021). Dynamika pokaznykiv fizyshnoi pidgotovlenosti studentiv zakladu vyshchoi osvity pid vplyvom zaniat z taiskogo boksu [Dynamics of indicators of physical fitness of students of a higher education institution under the influence of Thai boxing classes]. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova - Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov, 4 (132), 182-187 [in Ukrainian].
15. Ovcharuk, V. V. & Ovcharuk, V. H. (2022). Vyznachennia rivnia fizychnoi pidgotovlenosti studentiv VNTU [Determining the level of physical fitness of VNTU students]. Materialy LI Naukovo-tehnichnoi konferenzii pidrozdiliv VNTU - Proceedings of the LI Scientific and Technical Conference of VNTU divisions. Retrieved from <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fmt/all-fmt-2022/paper/view/14947>. [in Ukrainian].
16. Ovcharuk, V. V. (2014). Vidnoshennia studentiv tehnicznego VNZ do zdorovogo sposobu zhyttia [Attitudes of technical university students to a healthy lifestyle]. Zbor raportov naukovykh - Zbiór raportów naukowych «Aktualne naukowe badania. Od teorii do praktyki», 8-13 [in Poland].