

**О.Я. Дубинська, І.О. Салатенко**  
Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка  
Сумський національний аграрний  
університет

[orcid.org/0000-0001-7088-3484](http://orcid.org/0000-0001-7088-3484)

<http://orcid.org/0000-0002-4762-633X>

### **Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студенток економічного профілю**

*Анотація.* Розроблено й науково обґрунтовано спортивно-орієнтовану технологію фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу, спрямовану на психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей, підвищення рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості, концептуальною основою якої є використання засобів і методів фізичного виховання та спортивного тренування, змагальної діяльності, формування позитивної мотивації до регулярних занять фізичними та спортивними вправами з використанням різних форм занять.

*Ключові слова:* фізичне виховання, студентки економічних спеціальностей, професійно-прикладна фізична підготовка, спортивно-орієнтована технологія

*Анотация.* Разработана и научно обоснована спортивно-ориентированная технология физического воспитания на основе преимущественного применения волейбола, направленную на психофизическое совершенствование студенток экономических специальностей, повышение уровня соматического здоровья и физической подготовленности, концептуальной основой которой является использование средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки, соревновательной деятельности, формирование позитивной мотивации к регулярным занятиям физическими и спортивными упражнениями с использованием различных форм занятий.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студентки экономических специальностей, профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивно-ориентированная технология.

**Annotation.** The article presents the research results of physical exercises motivation in girls students of economics; the analysis of physical health indicators and the baseline level of professionally important psychophysical qualities.

Our research made it possible to determine popular types of motor activity in female students. Thus, the girls need to be engaged in organized sports games, including volleyball, which was chosen by 30.5% of survey respondents, and different types of fitness chosen by 27.1% of respondents.

The research results have shown that the physical health level of the vast majority of female students of economics is lower than the average one. The obtained test results have supplemented the findings of other researchers about unsatisfactory level of physical fitness among students.

The test results of psychophysical qualities of female students of economics show that the level of their attention, mental processes speed, mental performance and memory operations corresponds to the level lower the average one, so that we can state of the low efficiency of the current physical and vocational training of students of economics in the higher educational establishment, it needs to be improved.

Taking into consideration the data of ascertaining experiment, we assume that the improvement of psychophysical qualities of female students of economics is completely possible by introducing new technologies based on profession-oriented physical education program.

We have developed and scientifically substantiated sports-oriented technology based on prevalence of volleyball practicing; the conceptual basis of this technology lies in the wide use of means and methods of physical culture and sports training, competitive activities, the formation of positive motivation for regular physical training and sport exercises using various types of classes.

**Keywords:** physical education, students of economical specialties, professionally-applied physical training, sports-oriented technology.

**Постановка проблеми.** Серед багатьох важливих актуальних проблем, які потребують обґрунтування, особливе місце, належить визначенню нових шляхів для зміцнення здоров'я студентів, профілактики захворюваності і травматизму, дотримання основ здорового способу життя, фізичної та психічної підготовки до ведення активного, повноцінного життя та професійної діяльності. За результатами аналізу наукової літератури можемо зазначити, що студенти ВНЗ мають дуже низькі показники рівня фізичної підготовленості, за даними отриманими М. В. Базилевич (2010) близько 60 %, а по закінченню навчання, значний відсоток випускників фізично неспроможні якісно і плідно працювати на виробництві. Основні чинники, які негативно впливають на стан здоров'я студентської молоді є низька мотивація до занять спортом та фізичною культурою, відсутність спеціалізованих знань про засоби контролю за фізичною підготовленості.

В літературі сьогодні існує достатня кількість робіт, які присвячені питанню удосконалення фізичного виховання студентів Г. Л. Апанасенко (2000), Т. С. Бондар (2010), В. М. Ефимова (2010), Є. Захаріна (2007), С. М. Канішевський (2009), Т. Ю. Круцевич (2010), С.А. Лазоренко (2013). Їх велика кількість свідчить, скоріше, про те, що сьогодні відсутні методологічно обґрунтовані підходи до оцінки наявного соціального досвіду з проблем реформування фізичного виховання у вищих закладах освіти. Підтвердженням цьому є численні дослідження М. В. Базилевич (2010), І. Р. Бондар (2000), Л. В. Вовк (2010), В. И. Домбровский (2011), Ю. Остапенко (2015), Н. В. Петренко (2015) присвячені оптимізації процесу фізичного виховання студентів, але незважаючи на цей факт, дотепер кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми не відбулося.

**Зв'язок роботи з науковими планами та програмами.** Роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка Міністерства освіти і науки України за темою «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (номер державної реєстрації 0111 U 005736) на 2011-2015 рр.

**Актуальність.** Фахівці сфери фізичного виховання (Л. І. Лубишева, 2003; М. В. Базилевич, 2010) бачать вирішення проблеми удосконалення системи фізичного виховання шляхом впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання, основою якого є творче використання новітніх методик, напрацьованих в області спорту, що дозволить краще вирішувати виховні та навчальні завдання у порівнянні з традиційними підходами до організації фізичного виховання в вищих навчальних закладах.

Так, наукові роботи Т. Б. Кутек (2001), Н. І. Фалькова (2002), Є. О. Котов (2003), О. Ю. Фанигіна (2005), С. А. Лазоренко (2011), Ж. Л. Козіна (2013), В. О. Темченко (2015), були присвячені корекції фізичної підготовленості студентської молоді з використанням різних видів спорту, як засіб зміцнення здоров'я. В окремих роботах А. І. Драчук (2001), П. Кожевнікова (2009), А. П. Козицька (2007), Є. А. Захаріна (2008), є лише загальні вказівки для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості щодо додаткових занять з фізичного виховання.

Непопулярність фізичної культури у вузі пояснюється відсутністю у студентів навиків, досвіду фізичної активності, знеціненням ролі фізичного виховання, відсутністю можливості обирати улюблені види рухової активності (модні види спорту), незадовільною діагностикою фізичного та психічного стану студентів першого курсу, застосуванням традиційних застарілих методів проведення занять, в яких відсутнє дидактичне обґрунтування.

Тому, незважаючи на чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів (О. М. Леготкин, 2004; Н. Я. Бондарчук, 2006; Л. П. Долженко, 2007; О. В. Долганов, 2006; С. В. Радаева, 2008; Н. Турчина, 2012) актуальною є розробка нових технологій, з використанням засобів та методів спортивного тренування на основі видів спорту, що користуються популярністю у студентської молоді.

**Мета роботи** – обґрунтувати зміст спортивно-орієнтованого фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі переважного застосування волейболу та розробити технологію її реалізації.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження, біологічні, психодіагностичні, педагогічний експеримент та

методи математичної статистики.

### **Результати досліджень та їх обговорення.**

З метою дослідити мотиви та інтереси до занять спортом та фізичною культурою нами була розроблена анкета, яка складалася з таких розділів: відомості про студентів, питання, що дозволяють, з одного боку, визначити ставлення до предмету «фізичне виховання», з іншого, дізнатися мотиваційно-ціннісну спрямованість у сфері фізичної культури та спорту. У дослідженнях взяли участь студентки I–IV курсів «Української академії банківської справи» (n = 283) та Сумського державного університету (n = 646) міста Суми. Усього в анкетуванні взяло участь 929 студенток.

Результати анкетування під час вивчення відношення до занять з фізичного виховання показали, що близько 40 % опитаних студенток без особливого бажання відвідують заняття, 39,5% респонденток позитивно відносяться до предмету «фізичне виховання», у той самий час майже 20 % зазначили, що їм взагалі не подобаються заняття з фізичного виховання.

Проведене дослідження дало змогу виявити популярні види рухової активності у студенток. Отже, дівчата мають потребу організовано займатися спортивними іграми, серед яких ними обрано саме волейбол, що складає – 30,5% опитаних та різні види фітнесу, на що вказує 27,1% респондентів.

З метою дослідження рівня соматичного здоров'я (РСЗ) студенток економічного профілю вищих навчальних закладів міста Суми було використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. У дослідженні взяли участь 626 студенток I–IV курсів ВНЗ міста Суми, а саме: Сумського державного університету (n = 412) та Української академії банківської справи Національного банку України (n = 214).

Результати дослідження у студенток економічних спеціальностей рівня соматичного здоров'я показали, що абсолютна більшість студенток має нижче за середній рівень соматичного здоров'я (табл.1). Отримані результати тестування студенток знову підтверджують дослідження інших авторів [2] про незадовільний рівень соматичного здоров'я студентської молоді. Дані дослідження, в чергове

доводять висунуту нами гіпотезу про необхідність пошуку шляхів підвищення рівня фізичного здоров'я студенток за рахунок упровадження нових технологій у навчальний процес, які ґрунтуються на популярних серед студентської молоді видах спорту.

Таблиця 1

**Рівень соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей  
ВНЗ міста Суми та його складові (n = 626)**

Показники	$\bar{X} \pm \sigma$	Бали
Індекс ваги тіла, кг/м <sup>2</sup>	23,02 ± 0,11	-0,54 ± 0,03
Життєвий індекс, мл/кг	54,32 ± 0,34	1,92 ± 0,05
Силовий індекс, %	51,68 ± 0,63	1,02 ± 0,07
Індекс Робінсона, у.од.	88,65 ± 0,21	0,42 ± 0,05
Проба Мартіне, с	152,11 ± 0,87	0,84 ± 0,04
ІСЗ, бали	3,67 ± 0,1	
<b>Рівень СЗ</b>	<b>нижче середнього</b>	

На сьогодні фізичне виховання та тісно пов'язані з ним психологічна та психофізична підготовка не повно виконують свої функції в загальній системі формування майбутніх професіоналів. Здебільшого це пов'язано з відсутністю відповідних комплексних програм, технологій, оскільки тільки останні можуть повноцінно забезпечувати професійну підготовку. Технологічний підхід до професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів у вищих навчальних закладах повинен забезпечувати формування в процесі навчання необхідних психофізичних якостей майбутніх спеціалістів, прикладних знань, умінь і навичок, які допоможуть їм швидко адаптуватися до виробничих умов, підвищити рівень професійної надійності.

У роботах Н. Н. Завидівської [2], Є. І. Маляра [6] зазначається, що фізичне виховання у ВНЗ повинно не тільки складатися із загальної фізичної підготовки, а й розвивати та поліпшувати основні психофізичні якості. Так, на думку Л. П. Пилипея [7], провідними спеціальними фізичними якостями відповідно до професіограм

спеціалістів економічного профілю віднесених до інформаційно-логічної групи є високий рівень координації рухів м'язів рук, статична витривалість м'язів тулуба, високий рівень розвитку спеціальної витривалості. А також їм характерні такі провідні психічні якості, як відчуття часу, простору, обсяг, розподіл, перемикання, концентрація, стійкість уваги, оперативне мислення, оперативна й довготривала пам'ять, емоційна стійкість, витримка.

Так, у межах констатувального експерименту для визначення рівня розвитку психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей окремих ВНЗ міста Суми нами були підібрані такі методики:

У експерименті взяли участь студентки економічних спеціальностей I–IV курсів Сумського державного університету ( $n = 412$ ) та Української академії банківської справи Національного банку України ( $n = 214$ ).

Для визначення рівня розумової працездатності нами використовувалася коректурна проба за допомогою таблиць із кільцями Ландольта за методикою М. Б. Зикова. Так, М. В. Макаренко [5], Т. Ю. Круцевич [4], вважають, що дана методика дозволяє вивчити об'єм, концентрацію, стійкість та переключення уваги, що характеризує швидкість і кількість переробленої зорової інформації. Обстежувані повинні були, переглядати таблицю зліва направо, закреслюючи як можна скоріше та точніше кільця і з положенням розриву в одному із двох напрямків 6 та 9, орієнтуючись на циферблат годинника. Усі можливі місця розриву можна визначити, як розрив на 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11 та 12 годин. Об'єм уваги оцінювали за кількістю переглянутих знаків, концентрація – зроблених помилок. Бланк включав 10 рядків по 20 кілець з прорізом, спрямованим у різні напрямки, які були розташовані в довільному порядку.

Отже, як видно з таблиці 2, показники кількості переглянутих знаків (N) студенток економічних спеціальностей становить  $68,7 \pm 4,62$  знаки, аналіз кількості неправильно закреслених знаків (B) виявлений нами складає  $10,09 \pm 2,74$  знаки, що свідчить про низьку концентрацію уваги, яка, на нашу думку, потребує вдосконалення.

Дана методика допомогла виявити коефіцієнт точності (КТ) опрацювання зорової інформації студенток обраних ВНЗ. Він складає  $0,57 \pm 0,26$  ум.од.

Таблиця 2.

**Показники швидкості переробки зорової інформації студенток економічних спеціальностей**

Показники	Дівчата (n = 626)	
	Статистичні показники	
	$\bar{x}$	$\Sigma$
<b>N</b> Кількість переглянутих знаків	68,7	4,62
<b>A</b> Кількість правильних знаків	10,09	2,74
<b>B</b> Кількість неправильних знаків	1,3	1,06
<b>C</b> Кількість пропущених знаків	2,12	1,47
<b>ЧАОЗ</b> Час аналізу знака (с)	0,29	0,02
<b>ШОЗІ</b> Швидкість опрацювання зорової інформації (біт/с)	2,59	0,68
<b>КТ</b> Коефіцієнт точності (ум.од.)	0,57	0,26
<b>КП</b> Коефіцієнт продуктивності (ум.од)	39,78	19,4
<b>S</b> Пропускна здатність (с)	1,39	0,34

Показники коефіцієнту продуктивності (КП) склали  $39,78 \pm 19,4$  ум.од. За показником швидкості опрацювання зорової інформації (ШОЗІ) виявлено рівень  $2,59 \pm 0,68$  біт/с. Показники часу аналізу одного знаку (ЧАОЗ) знаходяться в межах  $0,29 \pm 0,02$  секунди.

Для того, щоб визначити швидкість розумових процесів студенток економічних спеціальностей, нами обрано методику «арифметичний рахунок».

Студенткам запропоновано, згідно методикою, здійснити прості арифметичні дії за 10-ти хвилинний відрізок часу. Відповідно до завдань, усі дії виконувалися в умі, а отримані ними результати записувати під смугою.



Отже, тестування показало, що студентки показали результат в середньому  $23,73 \pm 3,85$  правильних відповідей. Якщо оцінити результат психофізичного обстеження, то швидкість мислення дівчат у даному тесті відповідає 4 балам із 9-ти можливих і знаходиться на рівні нижче за середній

Методика «шкали», розроблена Б. Л. Покровським, дозволила нам вивчити особливості оперативної пам'яті студенток. За даною методикою дівчата повинні були складати в умі, за вказаною на квадраті стрілкою, показання приладів, одночасно розраховуючи ціну поділки кожної шкали та утримуючи при цьому в пам'яті попередню суму показників. Отримані результати необхідно одразу записати над відповідним квадратом. На виконання цього завдання нами відводилося 6 хвилин часу.

Проведене дослідження показало, що респонденти в середньому правильно виконали  $5,23 \pm 1,14$  завдань. Нами встановлено, що результат виконання цього завдання дорівнює, згідно з таблицею, розробленою М. В. Макаренком, п'яти балам, а рівень розвитку оперативної пам'яті студенток знаходиться на рівні нижче за середній.

Отримані нами результати вищеописаних тестів говорять про те, що швидкість розумових процесів, продуктивність розумових операцій та оперативної пам'яті відповідають рівню нижче за середній, тому можна говорити про низьку ефективність діючої у ВНЗ системи ППФП студенток економічних спеціальностей, яка потребує вдосконалення.

На основі власного практичного досвіду, враховуючи диференційований підхід до вибору засобів фізичної культури нами була розроблена спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу, яка спрямована на вдосконалення професійно-важливих психофізичних якостей студенток економічного профілю. У рамках досліджень ми трактуємо спортивно-орієнтовану технологію, як системне поняття, що виступає синтезом новітніх науково-обґрунтованих засобів, які застосовуються у спорті та фізичному вихованні й сучасних педагогічних підходів у методиці проведення занять, які б урахували індивідуальні особливостей студенток, їх

мотиваційні вподобання та особисті показники фізичної підготовленості.

Відмінність нашої технології полягає у можливості її реалізації у різних формах занять, що є більш ефективним для психофізичного вдосконалення студентів, порівняно з аудиторною. Технологія спортизації фізичного виховання повинна будуватися на популярних видах спорту у молоді. Отримані результати констатувального експерименту показали, що студентки, які навчаються на економічних спеціальностях віддають перевагу ігровим видам спорту, серед яких вони обрали волейбол.

Таким чином, заняття за авторською технологією спортизації фізичного виховання нами були включені до програми занять з фізичного виховання студенток економічних спеціальностей «Української академії банківської справи» та під час проведення секційних занять у поза навчальний час. Технологія реалізації змісту спортизованого фізичного виховання передбачала заняття обсягом шість годин на тиждень. До занять були залучені студентки II курсу економічних спеціальностей, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Технологія була розроблена з урахуванням особливостей навчального процесу студентів та складалася з теоретичного та практичного матеріалів, що слугувало покращенню рівня обізнаності (рис.1).

У теоретичному компоненті нами проводилося ознайомлення із загальною та профільною термінологією, впливом фізичних навантажень на організм, його загартовуванням, контроль та самоконтроль на заняттях з фізичного виховання, особлива увага приділялася організації й методиці проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

Практично-тренувальний компонент спрямований на підвищення показників спортивно-технічної майстерності та професійно-прикладної фізичної підготовленості. Також він містив в собі загально-розвиваючі вправи, що підвищують загальну працездатність та позитивно впливають на всебічний гармонійний розвиток людини.

Основа залучення до активних занять студентським спортом та

популяризації серед них волейболу, як виду спорту полягала у мотиваційному компоненті, в рамках цього компоненту пояснювалась потреба у фізичній активності, підвищувалась зацікавленість до видів рухової активності, формувалося почуття потреби у власному самовдосконаленні, а також виховувалось розуміння покращення рівня власного здоров'я.

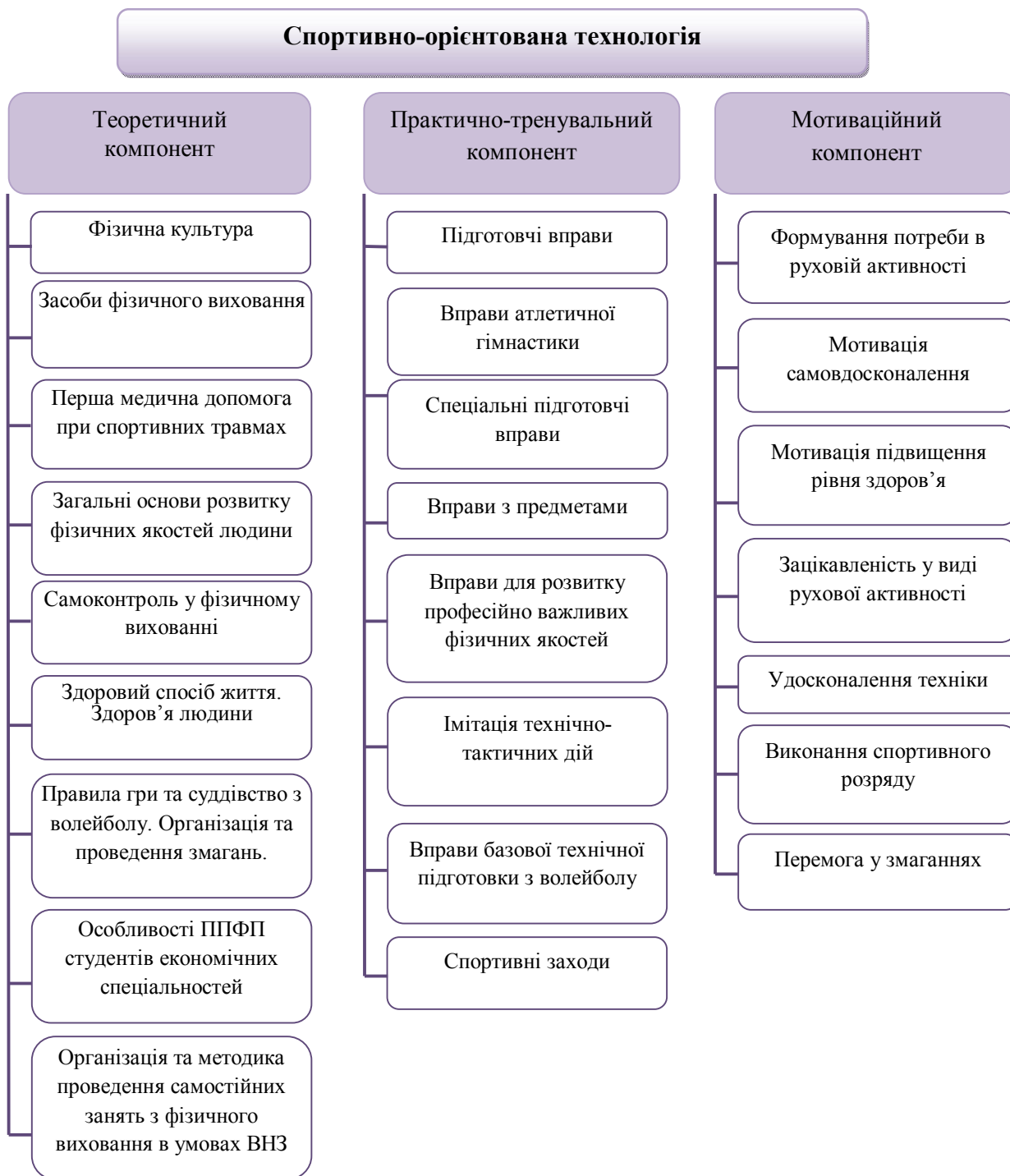


Рис. 1. Структурно-логічна схема розробленої спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для вдосконалення психофізичних якостей

Така концепція дозволить, на нашу думку, сформувати у студенток навичку до систематичних занять фізичною культурою, підвищити рівень соматичного здоров'я, покращити показники фізичної підготовленості та розвинути необхідні для студенток економічного профілю, професійно важливі рухові якості, що сприятиме їх успішній соціалізації на всіх етапах життєдіяльності.

Теоретичний матеріал подавався нами як у ході практичних занять, так і під час запропонованих нами занять-тренінгів. Тренінг – навчальна форма, яка з'явилась досить недавно, але здобула широку популярність у сучасній освітянській системі. На відміну від навчання в межах освітніх програм, орієнтованих на системі знань, тренінги у своїй основі передбачають розвиток навичок, самостійного засвоєння учасниками процесу нового досвіду. Тому, тренінги були включені до теоретичного компоненту запропонованої нами технології, з метою отримання зворотної інформації про представлену на самостійне вивчення викладачем тему.

В наших дослідженнях була запропонована спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання, що складалася з трьох загальноприйнятих частин, В. Платонова [8], (підготовчої, основної, заключної), кожна з яких поділялася на блоки та розв'язувала певні завдання.

Підготовча частина заняття, за розробленою спортивно-орієнтованою технологією для студенток економічних спеціальностей, містила в собі інформаційний блок, який складався із повідомлення про завдання на занятті, вивчення термінології виду спорту, правил проведення змагань, використовувалися методичні вказівки щодо якості виконання вправ, правильної постави, чіткості виконання рухів тощо. Завдання розминочного блоку полягало у підготовці студентів до виконання основного навантаження, для цього використовували вправи загальнорозвиваючого характеру, вправи спеціальної фізичної підготовки, вправи на гнучкість з невеликою амплітудою рухів, тощо.

Ми пам'ятали, що спортивно-орієнтована технологія повинна не тільки позитивно впливати на покращення ігрових можливостей студенток, а й підвищувати їх фізичне здоров'я.

Тому, основна частина розробленої нами технології була розділена на два блоки: техніко-тактичний блок та допоміжний.

Техніко-тактичний блок був спрямований на вивчені техніки і тактики виду спорту, містив вправи, що сприяють збільшенню можливостей основних функціональних систем, підвищення рівня фізичної підготовленості, містив імітаційні вправи, тощо. Техніко-тактичний блок включав спеціальні елементи гри у волейбол, тренування окремих видів подач, захисту, загальних правил ведення гри. Навантаження супроводжувалося поступовим і послідовним нарощуванням інтенсивності за рахунок координаційної складності та амплітуди виконуваних рухів.

Допоміжний блок був спрямований на покращення рівня ППФП студенток економічних спеціальностей. На думку Л. П. Пилипея [7] передумовою для розвитку професійно важливих фізичних якостей є формування оптимального високого рівня здоров'я студентів. Тому, допоміжний блок містив в собі вправи для розвитку як загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також вправи для зміцнення нервової, серцево-судинної і дихальної системи, вправи загальної і статичної витривалості, сили м'язів шиї, плечового поясу і тулуба.

Органічним завершенням заняття була заключна частина, яка містила відновлювальний блок, що включав вправи на релаксацію, вправи дихальної гімнастики тощо.

Враховуючи специфіку учбового процесу у ВНЗ, одним із найважливіших аспектів спортизованого фізичного виховання студентів є розподіл засобів та методів навчання у річному циклі учбово-тренувального процесу на чотирьох етапах підготовки [9].

Річний цикл тренувального процесу за запропонованою технологією розподілявся на чотири етапи реалізації: початковий, втягуючий, тренувальний та підтримуючий.

Кожен етап був різний за терміном та структурою засобів тренування. Вирішувалися завдання підвищення рівня фізичного здоров'я, фізичної

підготовленості, обізнаності в галузі фізичної культури та спорту, підтримки рівня спортивної працездатності та вдосконалення психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей.

### **Висновки.**

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що чинна система фізичного виховання студентів, що склалася в державі, малоефективна для покращення мотивації студентів до занять фізичними та спортивними вправами, підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, вона не забезпечує професійну готовність випускників до виробничої діяльності в подальшому житті.

2. Результати дослідження свідчать, що абсолютна більшість студенток має низький і нижче за середній рівень соматичного здоров'я ( $IC3 \leq 3$  бали), який, не зважаючи на певне відсоткове коливання, має стійку тенденцію до погіршення протягом усього періоду навчання.

3. Показники психофізичного розвитку студенток економічних спеціальностей відповідають рівню нижче за середній та говорять про те, що нині діюча система професійно-прикладної фізичної підготовки є неефективною та потребує вдосконалення.

4. У зв'язку з цим виникла необхідність критичного перегляду організації і змісту фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ. Змінити ситуацію, що склалася, можливо в межах реалізації спортивно-орієнтованого фізичного виховання, основою якого є творче використання передових методик, напрацьованих у галузі фізичного виховання студентів і спорту.

5. За результатами констатувального експерименту нами розроблена спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу, концептуальною основою технології є використання засобів та методів фізичного виховання й спортивного тренування для психофізичного вдосконалення студенток економічних спеціальностей.

**У подальшій перспективі** актуальною вважаємо розроблену спортивно-орієнтовану технологію фізичного виховання, яка позитивно впливатиме на розвиток психофізичних якостей студенток інших спеціальностей.

## **Література.**

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. – / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. праць / за ред. А. В. Цьось. – Луцьк, 2010. – № 2. – С. 50–54.
3. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання : навч.-метод. посібник для студентів. – Суми, 2010. – 229 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль фізичному вихованні, дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олимп. л-ра, 2011. – 224 с. : іл. – Бібліогр. : с. 221–223.
5. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методика вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / М. В. Макаренко. – К. : Інститут фізіології імені О. О. Богомольця НАН України, науково-дослідний центр гуманітарних проблем збройних сил України. – К., 2006. – 365 с.
6. Маляр Є. І. Розвиток професійно-важливих якостей студентів спеціальності «Опадаткування» засобами футболу : автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. вих : спец. 24.00.02 / Є.І. Маляр. – Львів, 2008. – 22 с.
7. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами хокею на траві / Л. П. Пилипей, М.С. Шаповал // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків, 2010. – № 1. – С. 100–104.
8. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. Н. Платонов. – К., 2004. – 808 с.
9. Салатенко І. О. Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей під впливом спортивно-орієнтованої технології на основі

переважного застосування волейболу / І. О. Салатенко, О. Я. Дубинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 12. – С. 73–79.

10. Темченко В.О., Спортивно–орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ст. канд. наук з фіз. вих : спец. 24.00.02 / О.В. Темченко. – Дніпропетрівськ, 2015. – 22 с.

### **References**

1. *Volkov V. L. (2008) Osnovi teorii ta metodiki fizichnoi pidgotovki students'koï molodi [Basic theory and methods of physical training of students]. Kiev. : Osvita Ukraïni, 256 p.*
2. *Zavidivs'ka N. Opolonec'I. (2010) Shljahi optimizacii fizkul'turno-sportivnoi dijial'nosti studentiv vishnih navchal'nih zakladiv [Ways of optimization of sports of college students] Fizichne viovannja, sport i kul'tura zdorov'ja v suchasnomu suspil'stvi, zb. nauk. prac' za red. A. V. C'os'. Luc'k, no. 2, pp. 50–54.*
3. *Kibal'nik O. Ja. (2010) Ozdorovchij fitnes. Teorija i metodika vikladannja [Health Fitness. Theory and Methods of Teaching] : navch.-metod. posibnik dlja studentiv. – Sumy, 229 p.*
4. *Krucevich T. Ju. Vorobjov M. I., Bezverhnja G. V. (2011) Kontrol' fizichnomu viovanni, ditej, pidlitkiv i molodi : navch. posib. [Control of physical education, children, adolescents and youth], Kiev. Olimp. l-ra, . 224 p.*
5. *Makarenko M. V. (2006) Osnovi profesijnogo vidboru vijs'kovih specialistiv ta metodika vivchennja individual'nih psihofiziologichnih vidminnostej mizh ljud'mi [Fundamentals professional selection of military specialists and methods of study of individual physiological differences between people], Institut fiziologii imeni O. O. Bogomol'cja NAN Ukraïni, naukovo-doslidnij centr gumanitarnih problem zbrojnih sil Ukraïni, Kiev, 365 p.*
6. *Maljar Є. I. (2008) Rozvitok profesijno-vazhlivih jakostej studentiv special'nosti «Opadatkuvannja» zasobami futbolu, avtoref. dis [Development of professionally important qualities of students of specialty "Opadatkuvannja" means*



*football, thesis dis]. L'viv, 22 p.*

7. *Pilipej L. P. Shapoval M.S.(2010) Profesijno-prikladna fizichna pidgotovka studentiv zasobami hokeju na travi [Professionally applied physical training of students by means of field hockey] Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja ta sport. Harkiv, no. 1. pp. 100–104.*

8. *Platonov V. N. (2004) Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte [System Preparation athletes in Olympic dispute]. Kiev, 808 p.*

9. *Salatenko I. O.. Dubins'ka O. Ja. (2015) Psihofizichne vdoskonalennja studentok ekonomichnih special'nostej pid vplivom sportivno-orientovanoi tehnologii na osnovi perevazhnogo zastosuvannja volejbolu [Psychophysical improvement of economic specialties students under the influence of sports-oriented technology based on the use of pre-emptive volleyball] Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja i sportu . No 12, pp. 73–79.*

10. *Temchenko V.O., Sportivno–orientovane fizichne vihovannja u vishnih navchal'nih zakladah iz zastosuvannjam informacijnih tehnologij, avtoref. dis. [Sports-oriented physical education in higher education through information technology, , thesis dis], Dnipropetrivs'k, 22 p.*

### **Довідка про авторів:**

Дубинська Оксана Яківна, СумДПУ ім. А.С. Макаренка, доцент кафедри ТМФК, к.н. з фіз. вих, доцент, м.Суми, вул. Інтернаціоналістів 61Б/47, [okibalnik@mail.ru](mailto:okibalnik@mail.ru), +380505570512

Салатенко Іван Анатолійович, СНАУ, старший викладач кафедри ФВ, к.н. з фіз. вих, м.Суми, вул. Інтернаціоналістів 15/85, [fizvihovannya@gmail.com](mailto:fizvihovannya@gmail.com), +380503072275