

УДК 796.011.1

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-138-147](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-138-147)

**Ігнатенко Сузанна Олександрівна** кандидат педагогічних наук, доцент, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, 65000, <https://orcid.org/0000-0003-0107-3458>

## ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ОСВІТИ В АСПЕКТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

**Анотація.** В статті проведений аналіз різних складових частин проблеми зниження рухової активності молоді, низької мотивації до занять фізичними вправами. Мета роботи: Вивчення передумов формування ціннісного ставлення до занять фізичними вправами у студентів закладів вищої освіти. Методи дослідження: аналіз літературних джерел, програмних матеріалів, інтерв'ю, анкетування. Аналіз літературних джерел показав, що проблема зниження інтересу до різних форм фізкультурно-спортивної діяльності залишається актуальною. Витоки цієї проблеми висвітлені в дослідженні пріоритетності сучасних ціннісних орієнтирів студентів, та ступені залучення абітурієнтів закладів вищої освіти до фізкультурно-спортивної діяльності. Виявлено, що головною ціннісною орієнтацією більшість студентів обрали потребу у високому матеріальному становищі – 27,8%, і лише 9,9% – потребу в заняттях фізичною культурою. А серед абітурієнтів максимум 10,3 % є залученими до фізкультурно-спортивної діяльності. Ці дані спонукали до пошуку причин у шкільному фізичному вихованні, отже були проаналізовані сучасні шкільні програми з фізичної культури. В результаті дослідження було встановлено, що значний вплив на цей процес надає невідповідність змісту більшості найпоширеніших програм фізичного виховання інтересам, потребам та бажанням старшокласників. До того ж, програми, які й досі займають домінуюче становище у процесі шкільної фізкультурної освіти, погано поєднуються з методичним та змістовним оснащенням процесу фізичного виховання і самовиховання; обсяг навчального часу, що відводиться спеціально на освоєння знань, практично зведений до нуля і мало узгоджується з віковими особливостями розвитку інтересів та ціннісних орієнтацій учнів; у їхньому змісті відсутні можливості обліку типологічної різноякісності здобувачів, що виражається в наявності одного, загального виду діяльності для представників усіх типологічних груп.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, мотивація, індивідуальний підхід, програмне забезпечення

**Ihnatenko Suzanna Oleksandrivna** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after KD Ushinsky», Fontanska road, 4, Odesa, 65000, <https://orcid.org/0000-0003-0107-3458>

## **PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE ASPECT OF VALUE ATTITUDE FORMATION TO PHYSICAL EXERCISES**

**Abstract.** The article deals with the analysis of different components of the problem of decreasing motor activity of young people, low motivation to do physical exercises. Purpose of the work: The study of the prerequisites for the formation of the value attitude to exercise among students of higher education institutions. Research methods: analysis of literary sources, program materials, interviews, questionnaires. The analysis of literary sources showed that the problem of declining interest in various forms of physical education and sports activities remains relevant. The origins of this problem are reflected in the study of the priority of modern value oriented students and the degree of involvement of higher education applicants in physical culture and sports activities. It has been revealed that the majority of students chose the need for high financial status as the main value orientation – 27,8%, and only 9,9% – the need for physical culture. And the maximum 10,3% of the applicants are involved in physical education and sports activities. These data prompted a search for reasons in school physical education, so the current school physical education curricula were analyzed. The study found that the content of most common physical education programmes was significantly influenced by the mismatch between the interests, needs and aspirations of high school students. Moreover, the programs which still dominate in the process of school physical education are poorly combined with the methodical and substantive equipment of physical education process; the amount of teaching time devoted specifically to the acquisition of knowledge is practically reduced to zero and has little consistency with the age-specific development of interests and value orientations of students; lack of opportunities in the content of the programs to consider the typological diversity of applicants, which is expressed in the presence of one, common

**Keywords:** physical education, physical education, motivation, individual approach, software

**Постановка проблеми.** В сучасних умовах суспільного розвитку зросли вимоги до заповзятливості та ініціативності людини, до її можливості до самореалізації та активного впливу на навколишнє середовище, що вимагає створення адекватної системи освіти, в тому числі це повинно торкнутися й системи фізичного виховання молоді. Адже, в ранній юності відбувається зміна всіх сторін особистості, її потреб, інтересів, переконань та ідеалів. Саме в цей період молода людина формується як особистість, яка готова вступити (або вже набула) до самостійного життя.

Проблеми, пов'язані зі здоров'ям юнаків та дівчат, з їхньою професійною придатністю, рівнем адаптації до соціально-життєвих пертурбацій вже давно вийшли на одне з перших місць серед інших соціальних проблем [1]. До того ж, як свідчать дані призовних комісій військових комісаріатів, тільки один з 4-х призовників до лав Збройних Сил України має належну фізичну та психічну підготовленість [2].

Однією з причин такого становища є неухильне зниження обсягу рухової діяльності старшокласників та студентської молоді. Почасти це обумовлено соціальними причинами, почасти – загальним зниженням рівня рухової активності людини, характерним для сьогодення. Але найбільш показовою причиною є різке зниження рівня вмотивованості, відсутність інтересу до занять фізичною культурою та спортом, що спостерігається у сучасних здобувачів освіти [3].

Не секрет, що сьогодні дуже нелегко залучити учнів до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Активний відпочинок серед молоді стає рідкістю. Форми пасивного відпочинку – кінотеатр і театр (у кращому разі), відеофільми, телевізор, ресторани, нічні клуби, – вказують на фізичне і моральне деградування молоді. Різке зменшення обсягу та інтенсивності повсякденної рухової діяльності сучасної людини говорить про необхідність появи цілеспрямованих впливів, які компенсаторно сприяють усуненню даного дефіциту. Найважливішим є пошук та розвиток різноманітних форм і методів фізичного вдосконалення молоді. Старі підходи до проблеми, засновані на примусі, безповоротно пішли у минуле. Пошук найбільш сильних мотиваційно-ціннісних орієнтацій є пріоритетним напрямком розвитку процесу фізичної освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В процесі соціалізації важливу роль відіграють фізична культура і спорт, оскільки заняття ними сприяють підвищенню загальної та спеціальної працездатності, соціальної та біологічної адаптації, культури життя людей [4]. Однак місце фізичної культури в системі культурних цінностей людства досі не відповідає її значенню як найважливішого фактора прогресу та досягнення високого рівня культури життя людей.

Соціальна значущість фізичної активності обумовлена ще й тим чинником, що активність людини у цій сфері є однією з форм соціальної активності, тобто рисою життєдіяльності на певному етапі суспільного розвитку [5].

Рівень культури суспільства великою мірою визначається ступенем розвитку, розкриття та використання індивідуальних людських здібностей. Отже, у системі культурних загальнолюдських цінностей високий рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості багато в чому визначає можливості освоєння інших цінностей і закономірно трансформується в одну з форм культурних потреб людей, що визначають їх прагнення до фізичного вдосконалення.

Фізична активність як різновид людської діяльності є багатограничним явищем зі складною ієрархією якісно різних властивостей, процесів, станів, які у своєму функціонуванні, розвитку завжди проявляються системно, тобто у визначеному порядку розташування та зв'язку дій. Вона представляється як мультикомпонентна динамічна система, розвиток якої детермінується безліччю факторів біологічного та соціального характеру [6]. Незважаючи на різноманіття чинників, які впливають на розвиток фізичної активності людини, деякі з них потребують більш детального розгляду.

**Мета роботи.** Вивчення передумов формування ціннісного ставлення до занять фізичними вправами у студентів ЗВО.

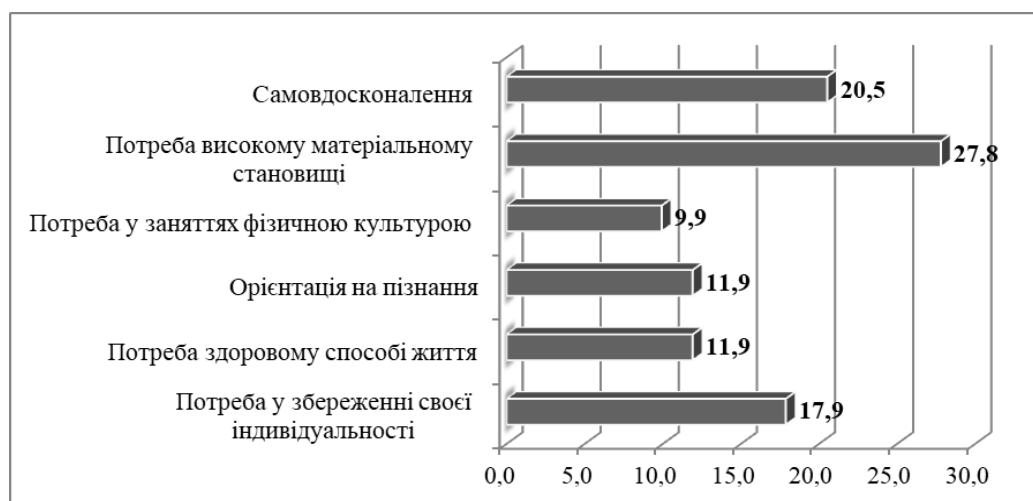
**Завдання дослідження:**

1. Дослідити пріоритетність ціннісних орієнтирів студентської молоді та виявити місце фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій студентів.

2. Проаналізувати залучення абітурієнтів ЗВО до фізкультурно-спортивної діяльності.

3. Розглянути недоліки програм з фізичної культури в старшій школі

**Викладення основного матеріалу.** Як відомо, цілі, мотиви поведінки та моральні позиції становлять систему ціннісних орієнтацій особистості. Система ціннісних орієнтацій найчастіше надає значний вплив формування потреб особистості, і вирішальний – на форми задоволення даних потреб. Однак орієнтація на фізкультурно-спортивну діяльність притаманна вкрай незначній кількості осіб, які здобувають освіту в ЗВО. Нами було проведено дослідження ціннісних орієнтацій студентів та виявлення рівня їх потреб у аспектах, що характеризують якість життя (рис.1).



**Рис.1.** Пріоритетність ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти Університету Ушинського у % (n=151)

Аналіз досліджень ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти Університету Ушинського, показав, що:

1. потреба високому матеріальному становищі важлива для більшості студентів (27,8%);
2. самовдосконалення з метою розвитку вольових якостей, цілеспрямованості, адаптаційних здібностей, мужності тощо (20,5%);
3. потреба у збереженні своєї індивідуальності (17,9%);
4. потреба здорового способі життя (11,9%);
5. орієнтація на пізнання (11,9%);
6. потреба у заняттях фізичною культурою (9,9%).

Сьогодні потреба високому матеріальному становищі є провідною і найчастіше єдиною серед цінностей. Багато студентів визнає в якості життєвої основної цінності розвиток вольових якостей, цілеспрямованості, адаптаційних здібностей, мужності тощо. І хоча вважається, що єдиним засобом виховання цих якостей у сучасному цивілізованому суспільстві є заняття спортом, тісний взаємозв'язок цих процесів студентами найчастіше не усвідомлюється, про що свідчать 9,9% вибору потреби у заняттях фізичною культурою.

Розуміння цієї залежності, усвідомлення ефективності використання фізкультурно-спортивної діяльності як подібного механізму може і має стати сильним мотивом занять фізичною культурою та спортом. У той самий час студенти обмежені у природній потребі рухатися стільки, скільки це необхідно для нормального гармонійного фізичного розвитку та здоров'я, що безумовно впливає і на прагнення до здорового способу життя і на процеси пізнання та збереження індивідуальності.

Таким чином, необхідно сприяти переорієнтації цільових установок фізичного виховання з необхідного (з погляду педагогічних концепцій) на максимально можливе задоволення інтересів кожного студента.

Деякі автори не одноразово вказували на низьку ефективність традиційного фізичного виховання в процесах формування людської індивідуальності, що визначається його знеособленістю, вузькою спрямованістю на рішення завдань загальної та професійно-прикладної підготовки, домінуванням нав'язаного змісту та режимів фізичної активності, що здійснюються у жорстких стандартних формах [3, 6, 7].

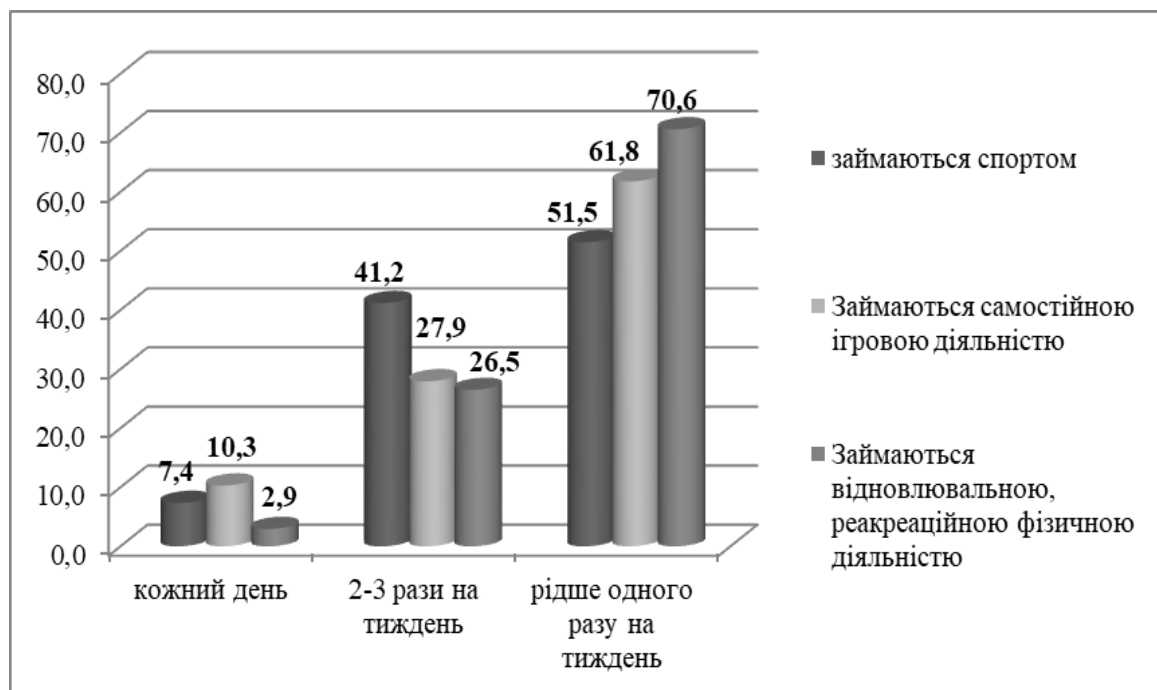
Сформована проблемна ситуація є наслідком нерозробленості теоретико-методологічного та організаційно-методичних підходів до індивідуалізації фізичного виховання, що є головною умовою формування людської індивідуалізації у сфері фізичної культури. Активна робота фахівців з удосконалення фізичного виховання молоді носить поки що дискусійний характер.

Сучасні умови розвитку фізкультурної освіти студентів припускають відмову від зайвої уніфікації та стандартизації змісту предмета фізичного виховання, однак створення великої кількості альтернативних програм не завжди дозволяє з упевненістю сказати про повну відповідність змісту та форм фізичного виховання учнів їх фізкультурно-спортивної мотивації, орієнтації та потреб.

У традиційному фізичному вихованні домінує підхід, пов'язаний із підвищенням рівня фізичної підготовленості та формуванням рухових навичок з метою здійснення майбутніми фахівцями соціальних та професійних

(навчальних) функцій. Зокрема, в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» чітко визначені мета фізичного виховання і спортивної діяльності у сфері освіти, а саме: забезпечити розвиток фізичного і морального здоров'я школярів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і спортивної діяльності, безперервності цього процесу протягом усього життя [8]. Крім яскраво вираженої вторинності цієї мети, спрямованості її лише на сприяння процесу, а чи не власне формування механізмів і методик розвитку, таке деформування цільової спрямованості визначає тотальну універсалізацію навчального процесу з використанням стереотипних форм і методів організації навчання. До того ж, отримано фактологічні матеріали, що доводять невисоку ефективність традиційного фізичного виховання [9].

За даними 2021 року, залучення абітурієнтів Університету Ушинського (окрім фізкультурно-спортивних спеціальностей) до фізкультурно-спортивної діяльності перебувала на такому рівні: не займаються спортом чи займаються рідше одного разу на тиждень 70,6% старшокласників; займаються самостійною ігровою діяльністю рідше одного разу на тиждень – 61,8%; займаються відновлювальною, рекреаційною фізичною діяльністю рідше одного разу на тиждень – 51,5%. (рис 2.)



**Рис.2.** Дані, щодо залучення абітурієнтів Університету Ушинського (окрім фізкультурно-спортивних спеціальностей) до фізкультурно-спортивної діяльності у % (n=68)

Очевидне зниження рівня фізкультурно-спортивної активності старшокласників насамперед детерміновано зниженням рівня мотивації до занять фізичними вправами. Значний вплив на цей процес надає невідповідність змісту більшості найпоширеніших програм фізичного виховання інтересам, потребам та бажанням старшокласників.

Програми, які й досі займають домінуюче становище у процесі шкільної фізкультурної освіти, погано поєднуються з методичним та змістовним оснащенням процесу фізичного самовиховання. Передача теоретичних відомостей на уроці найчастіше зводиться до механічної передачі готової інформації.

Обсяг навчального часу, що відводиться спеціально на освоєння знань, починаючи з кінця минулого сторіччя постійно знижується, і в багатьох постперероблених програмах, що нині існують, практично зведений до нуля. При цьому обсяг навчальної інформації, призначеної для засвоєння, незважаючи на збільшення, мало узгоджується з віковими особливостями розвитку інтересів та ціннісних орієнтацій учнів у фізичній культурі.

У деяких поширених програмах, підготовлених в останні роки, обсяг навчальної інформації характеризується насиченням навчального матеріалу медико-біологічними знаннями, а також вибірковими уявленнями про здоровий спосіб життя, типу «шкоди куріння, алкоголізму і наркоманії», які швидше корелюють із змістом предмета анатомія людини, або валеологія, ніж з предметом фізкультурної діяльності.

Фізичні вправи, запропоновані програмами різних років, насамперед спрямовані на підвищення функціональних можливостей окремих систем та органів, що підводить до успішної здачі нормативних вимог щодо фізичної підготовленості старшокласників. Це призводить до деякої однобічності фізичного розвитку тих, хто займається і слабо корелює з оздоровчими завданнями процесу фізичної освіти.

Аналіз змісту програми фізичного виховання з урахуванням обраного виду спорту – баскетболу [9] показав, що з цієї програми більш прийнятна для старшокласників з рухливою психікою, т.зв. монотоннонестійкі. Однак вона не передбачає відповідності змісту схильностям і потребам старшокласників з альтернативним типологічним комплексом. Комплексна програма з фізичного виховання [10], як і більшість перероблених, у своєму базовому компоненті орієнтована на вивчення легкої атлетики, лиж, гімнастики. Інтерес до цих видів останнім часом значно знизився. Крім цього, обсяг годин, що виділяються на вивчення у старшій віковій групі, нерівномірно розподілено між циклічним та ациклічними видами спорту. Легка атлетика та лижна підготовка – 62%, гімнастика та спортивні ігри – 38%. Однак робота в циклічному режимі імпонує лише особам з «монотоннофільним» типологічним комплексом, або близьким до нього. Але їхнє співвідношення зі старшокласниками з рухливою психікою характеризується абсолютно іншими цифрами.

Останнім часом вчителі фізичної культури намагаються створити авторські програми, які у своєму змісті передбачають використання елементів спортивних єдиноборств, атлетичної гімнастики. Однак ці теми розподілені за півріччями, а не в рамках одного уроку, що автоматично призводить до ігнорування схильності частини учнів. Ще одним недоліком таких програм є невідповідність обсягу базових умінь і навичок у галузі спортивних єдиноборств, та часу, виділеного для їх вивчення. Запропоновану програмою кількість базових умінь та навичок у цих технічно та тактично складних видах спорту освоїти за півроку практично неможливо.

Взагалі, відсутність у змісті програм можливостей обліку типологічної різноякісності здобувачів освіти характерна всім без винятку проаналізованих нами програм, зокрема й у 6 авторських, які використовують в закладах освіти Одеської області. Лише в деяких програмах у розділі методичних рекомендацій передбачається облік типологічних відмінностей учнів, переважно, соматоморфологічних, і лише на рівні індивідуалізації процесу навчання та диференційованого групового підходу.

Невідповідність змісту більшості програм фізичного виховання, які використовуються в різних закладах освіти, інтересам, потребам, схильностям і мотиваціям здобувачів, а також відсутність у їхньому змісті можливості обліку типологічної різно-якості учнів, що виражається в наявності одного, загального виду діяльності для представників усіх типологічних груп, диктує необхідність розробки нових форм та методів фізичної освіти, які б сприяли формуванню ціннісного відношення у молоді до занять фізичною культурою та спортом.

**Висновки.** Проблема зниження інтересу до занять фізичними вправами сучасної молоді залишається актуальною. Шлях до розуміння витоків цієї проблеми, на нашу думку, полягає у вивченні ціннісних орієнтирів сучасних студентів та розгляді недоліків фізичної освіти на більш ранньому – шкільному етапі освіти.

В процесі дослідження встановлено, що потребу у заняттях фізичними вправами відчувають лише 10 % студентів. Але ж 20,5% студентів мають потребу в самовдосконаленні з метою розвитку вольових якостей, цілеспрямованості, адаптаційних здібностей, мужності тощо, 17,9% – обрали пріоритетною потребу в збереженні своєї індивідуальності та 11,9 – у здоровому способі життя. Данні свідчать про те, що тісний взаємозв'язок цих процесів студентами найчастіше не усвідомлюється, або ж само поняття фізична культура – не сприймається молоддю як життєва цінність, а тільки як засіб досягнення інших цінностей, які ставляться ними ієрархічно вище.

Аналіз залучення абітурієнтів ЗВО (окрім фізкультурно-спортивних спеціальностей) до фізкультурно-спортивної діяльності показав, що вчорашні старшокласники в більшості своєї (від 70,6% до 51,5%, залежно від форми фізичної активності) не займаються спортом, ігровою діяльністю чи рекреацією або займаються рідше одного разу на тиждень.



На нашу думку витоки загублення ціннісного відношення до фізичної культури слід шукати в недоліках програм з фізичної культури, починаючи з закладів середньої освіти, де придбані внаслідок уроку компетенції та ціннісні орієнтації не переходять у мотивований, індивідуальний процес саморегуляції особистості, не формує стійку потребу в заняттях фізичними вправами. Вирішення проблеми формування ціннісного ставлення до занять фізичними вправами залежить від особистої мотивації учнів та організації в освітньому просторі закладу освіти педагогічного супроводу цього процесу.

### **Література:**

1. Подгорна В.В., Смолякова І.Д., Апенько Д.В. Вплив силових тренувань на психоемоційний стан студентів. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 5(5) 2021. С. 542 -554
2. Глазунов С. І. Аналіз взаємозв'язку між показниками психічного стану офіцерів та їх фізичної підготовленості за різних умов діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/20168>
3. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44-52.
4. Подгорна В.В., Смолякова І.Д., Дроздова К.В. Вплив специфіки спортивної діяльності на виховання міжособистісного спілкування та колективної взаємодії студентів. *Modern management: theories, concepts, implementation. Monograph. Editors: Marian Duczmal, Tetyana Nestorenko. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole*, 2021, p. 286-294
5. Разумовський С. О. Маркетинг фізичної культури як елемент соціальної сфери суспільства (соціально-філософський аналіз) // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. №. 2 (35). С. 199-203.
6. Олексин І. Я. Спортивна та фізична активність в контексті способу життя сучасної людини // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки. 2019. №. 86. С. 61-70.
7. Futorny S.M. Ways to improve the organization of physical education of students of higher educational institutions // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. no. 12. P. 94-100.
8. Верховна рада України : Закон про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 р. № 3809-ХІІ. Дата оновлення 25.07.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 5.06.2022).
9. Фізична культура. Навчальні програми та література. URL: <https://sites.google.com/site/fizicnakultura2014/02-navcalni-programi> (дата звернення 5.06.2022)
10. Комплексна програма фізичного виховання учнів 1-11 класів. URL: <https://mkr-novo2.ru/uk/education/rabochie-programmy-po-fizicheskoi-kulture-rabochaya.html> (дата звернення 5.06.2022)

### **References:**

1. Podhorna V.V., Smolyakova I.D. & Apen'ko D.V. (2021). Vplyv sylovykh trenuvan' na psykhoemotsiynyy stan studentiv [The influence of strength training on the psycho-emotional state of students]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky - Prospects and innovations of science*, 5(5), 542 -554 [in Ukrainian].
2. Hlazunov S. I. (2017). Analiz vzayemozv'yazku mizh pokaznykamy psykhichnoho stanu ofitseriv ta yikh fizychnoyi pidhotovlenosti za riznykh umov diyal'nosti [Analysis of the relationship between indicators of mental condition of officers and their physical fitness under different operating conditions]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova - Scientific Journal of the National Pedagogical University named after MP Dragomanova*. Retrieved from <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/20168>. [in Ukrainian].

3. Dudchak M. V. (2015). Paradyhma ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannya ta praktychne zastosuvannya [Paradigm of health-improving motor activity: theoretical substantiation and practical application] *Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya ta sportu - Theory and methods of physical education and sports*, 2, 44-52 [in Ukrainian].
4. Podhorna V.V., Smolyakova I.D. & Drozdova K.V. (2022). Vplyv spetsyfyky sportyvnoyi diyal'nosti na vykhovannya mizhosobystisnoho spilkuvannya ta kolektyvnoyi vzayemodiyi studentiv [The influence of the specifics of sports activities on the education of interpersonal communication and collective interaction of students.]. *Modern management: theories, concepts, implementation. Monograph*. Editors: Marian Duczmal, Tetyana Nestorenko. Opole. p. 286-294 [in Ukrainian].
5. Razumovs'kyi S. O. (2013). Marketynh fizychnoyi kul'tury yak element sotsial'noyi sfery suspil'stva (sotsial'no-filosofs'kyi analiz) [Marketing of physical culture as an element of the social sphere of society (socio-philosophical analysis)]. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk - Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 2 (35),199-203. [in Ukrainian].
6. Oleksyn I. YA.(2019). Sportyvna ta fizychna aktyvnist' v konteksti sposobu zhyttya suchasnoyi lyudyny [Sports and physical activity in the context of modern lifestyle]. *Visnyk Zhytomyrs'koho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka. Filozofs'ki nauky - Bulletin of Zhytomyr State University named after Ivan Franko. Philosophical sciences*, 86, 61-70 [in Ukrainian].
7. Futorny S. M. (2013). Ways to improve the organization of physical education of students of higher educational institutions. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 12, 94-100 [in English].
8. Zakon Ukrainy «pro fizychnu kul'turu i sport» [Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports»] (n.d.). zakon.rada.gov.ua. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> [in Ukrainian].
9. Fizychna kul'tura. Navchal'ni prohramy ta literatura [Physical Education. Curricula and literature]. Retrieved from: <https://sites.google.com/site/fizicnakultura2014/02-navcalni-programi> [in Ukrainian].
10. Kompleksna prohrama fizychnoho vykhovannya uchniv 1-11 klasiv [Comprehensive program of physical education for students in grades 1-11]. Retrieved from: <https://mkr-novo2.ru/uk/education/rabochie-programmy-po-fizicheskoi-kulture-rabochaya.html> [in Ukrainian].