

UDC 796.03

DOI: 10.52534/msu-pp.6(2).2020.137-144

Victoria V. Kondratenko\*, Ihor A. Zaitsev, Vladimir A. Lyubimov,  
Liudmyla V. Homon, Hennadii M. Chykolba

University of Customs and Finance  
49000, 2/4 Volodymyr Vernadskyi Str., Dnipro, Ukraine

## Optimisation of Physical Education in Higher Education Institutions: Monitoring of the Physical Condition of Students during Physical Education Activities

### Article's History:

Received: 08.08.2020

Revised: 30.09.2020

Accepted: 08.11.2020

### Suggested Citation:

Kondratenko, V.V., Zaitsev, I.A., Lyubimov, V.A., Homon, L.V., & Chykolba, H.M. (2020). Optimisation of physical education in higher education institutions: monitoring of the physical condition of students during physical education activities. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 6(2), 137-144.

**Abstract.** Training of the future specialist is a multifaceted educational process, which includes various types of training (theoretical, psychophysiological, physical, etc.). Focusing the results of pedagogical influence on all types of training and determining professional readiness. The urgency and expediency of the study of this problem is enhanced by the need to overcome existing contradictions in higher education, in particular between: severe deterioration in the health of student youth, steady growth in the number of students with impaired health therefore referred to a special medical group (SMG), and social order for a healthy, physically developed, and active generation. The purpose of the study lies in theoretical and methodological substantiation and experimental confirmation of the effectiveness of the use of new tools, technologies, forms, and methods of organising physical education of students. The method of observation and the method of statistical data processing were used to conduct the empirical part of the study, and the methods of system, correlation, and comparative analysis were used to substantiate the theoretical part. Consideration of modern approaches, presented in the content of pedagogical technologies, author's methods and programmes in physical education of students revealed that technologies with a wide arsenal of tools can serve as a factor that improves the physical health of students. The study found that the improper functioning of the physical education system is conditioned by the lack of methods and mechanisms for implementing the existing legal framework for physical education of young people in practice. In addition, the study substantiated the emergence of the issue regarding the use of health technologies due to the lack of a specific interpretation of the terminology

**Keywords:** institutions of higher education, physical culture, physical culture and sports activities, special training, physical training

\*Corresponding author.

Вікторія Володимирівна Кондратенко, Ігор Анатолійович Зайцев,  
Володимир Андрійович Любимов, Людмила Василівна Гомон,  
Геннадій Миколайович Чикольба

Університет митної справи та фінансів  
49000, вул. Володимира Вернадського 2/4, м. Дніпро, Україна

## Оптимізація організації фізичного виховання у ЗВО: моніторинг фізичного стану студентів у процесі фізичного виховання

**Анотація.** Підготовка майбутнього спеціаліста – це багатогранний навчальний процес, що включає ряд видів навчання (теоретичний, психофізіологічний, фізичний та інші), фокусуючи результати педагогічного впливу на всі види підготовки та визначаючи професійну готовність. Актуальність і доцільність дослідження зазначеної проблеми посилюється необхідністю подолання наявних суперечностей у вищій школі, зокрема між: вираженим погіршенням стану здоров'я студентської молоді, неухильним зростанням кількості студентів з ослабленим здоров'ям, з цієї причини віднесених до спеціальної медичної групи (СМГ), і соціальним замовленням на здорове, фізично розвинене й активне покоління. Метою роботи є теоретико-методологічне обґрунтування та експериментальне підтвердження ефективності використання нових засобів, технологій, форм і методів організації фізичного виховання студентів. Для проведення емпіричної частини дослідження використовувалися метод спостереження та метод статистичної обробки даних, а для обґрунтування теоретичної частини – методи системного, кореляційного та порівняльного аналізу. Розгляд сучасних підходів, представлений у змісті педагогічних технологій, авторських методів і програм у фізичному вихованні студентів виявив, що технології з широким арсеналом засобів можуть бути фактором, який поліпшить фізичне здоров'я студентів. Під час дослідження було з'ясовано, що неналежне функціонування системи фізичного виховання зумовлене відсутністю методів та механізмів впровадження наявної нормативно-правової бази забезпечення фізичного виховання молоді на практиці. Крім того, було обґрунтовано появу проблеми застосування оздоровчих технологій через відсутність конкретного тлумачення понятійного апарату

**Ключові слова:** заклади вищої освіти, фізична культура, фізкультурно-спортивна діяльність, спеціальна підготовка, фізична підготовка

### ВСТУП

Сьогодні відбувається активний пошук нових форм та методів фізичного виховання, що сприяло б підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Однак аналіз спеціальної літератури [1–6] показує, що методи, які використовуються в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. За останні роки методологія проведення навчання у вищих навчальних закладах особливо не змінилася, її ефективність порівняно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої освіти [7; 8]. Сьогодні питання активізації роботи спеціалістів, вимоги до якості підготовки фахівців у вищих навчальних закладах, конкретні види професійної діяльності зростають, і, відповідно, виникає потреба у профілі

фізичного виховання з урахуванням вимог обраної професії. Наявні програми обмежуються загальними рекомендаціями без конкретних моделей режимів розвитку загальних та спеціальних професійних якостей. Відповідно, існує потреба модернізувати наявну систему фізичного виховання студентської молоді на дидактичному та організаційному рівнях, розробити комплекс заходів, необхідних для ефективного функціонування якісно нової системи вищої освіти.

Аналіз наукової літератури показує, що важливим резервом оновлення навчального процесу є система оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, впровадження якої забезпечить студентів знаннями, вміннями та навичками управління індивідуальним здоров'ям, а також підготовку їх для висококваліфікованої професійної діяльності. Одним із сучасних завдань

фізичного виховання є формування у студентів свідомого прагнення до самостійного фізичного вдосконалення шляхом активізації фізичного виховання за допомогою інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій, а саме комп'ютерного програмного забезпечення та методичного забезпечення навчальної дисципліни, створення інформаційного середовища для фізичного виховання в ЗВО з мультимедійною публікацією.

Важливо розробити та застосувати інформаційні «банки даних» фізичних можливостей студентів у вільних економічних зонах, які систематизують інформацію про рівень фізичного потенціалу студентської молоді, забезпечують модернізацію та інтенсифікацію тестового контролю. Не заперечуючи важливості цих досліджень, проблема впровадження інноваційних технологій у навчальний процес фізичного виховання залишається недостатньо вивченою. Традиційні педагогічні технології, що застосовуються в більшості ВНЗ, здебільшого, не вирішують проблему поліпшення здоров'я студентів через недостатньо розвинену спортивну інфраструктуру, відсутність мотивації та стимулів для студентів займатись фізичною культурою як в навчальних, так і в позакласних заходах. Ряд дослідників визначили вплив комплексного використання традиційних та інноваційних методів на використання медичних продуктів [9–11]. Встановлено невідповідність системних механізмів побудови медичних технологій у здоров'язберігаючому освітньому просторі вільної економічної зони через невизначеність статусу дисципліни «Фізичне виховання» в навчальних програмах та щорічне скорочення навчальних годин. *Мета роботи* – теоретико-методологічне обґрунтування та експериментальне підтвердження ефективності використання нових засобів, технологій, форм і методів організації фізичного виховання студентів, моніторинг і модифікація методики оцінювання фізичного стану студентів у навчальному процесі.

## МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Під час написання статті були використані загальнонаукові та спеціальні методи: метод системного аналізу – це методологія теорії систем, яка полягає в дослідженні будь-яких об'єктів, що представляються як система. Головна особливість системного аналізу полягає в тому, що він включає в себе не тільки методи аналізу, а й методи синтезу. Системний аналіз дав змогу провести дослідження спеціальної літератури та нормативної документації,

узагальнити дослідження, психологічне тестування, експертне оцінювання, педагогічний експеримент. З метою теоретичного аналізу, наукового пізнання за тематикою представлено аналіз організаційно-нормативних та законодавчих актів з питань управління фізичним вихованням на сучасному етапі реформування системи вищої освіти України. Аналіз останніх досліджень та публікацій вказує на те, що оптимізація педагогічного процесу залишається фактором, який активізує педагогічний процес, підвищує його ефективність у кожній одиниці часу. За допомогою порівняльного аналізу були визначені переваги різних методів аналізу фізичного стану студентів ВНО, виявлені особливості, які раніше не описувалися іншими авторами.

У дослідженні взяло участь 54 студентки віком 17–19 років, які були розділені на дві групи: перша група – дівчата, що навчаються за програмою «Кардіофітнес», і друга – відвідують навчальні заняття, 2 рази на тиждень, за основною програмою «Фізична культура». Програма «Кардіофітнес» була розроблена з використанням сучасних кардіотренажерів (бігова доріжка, велотренажери, еліптичний тренажер), з використанням програм, закладених в програмах тренування тренажерів, залежно від початкової підготовки дівчат. Вимірювалися антропометричні параметри: довжина тіла (ДТ) та маса тіла (МТ). Індекс маси тіла (ІМТ) розраховувався за формулою (1):

$$ІМТ = МТ / ДТ, \text{ кг} / \text{ м}^2 \quad (1)$$

Статистична обробка отриманих результатів проводилася з використанням програми «Microsoft Excel XP», «Statistica 6.0» і включала описову статистику, оцінку достовірності відмінностей за Стьюдентом і кореляційний аналіз з оцінкою достовірності коефіцієнтів кореляції.

## РЕЗУЛЬТАТИ ТА ОБГОВОРЕННЯ

Проведені результати порівняльного аналізу антропометричних даних обстежуваних груп показали, що значення довжини, маси тіла й ІМТ достовірно вище у студенток 2-ї групи, які відвідують заняття за програмою «Фізична культура», як в першому, так і в другому семестрі порівняно з 1-ю, що навчаються за програмою «Кардіофітнес». Динаміка показників маси тіла й ІМТ у обстежуваних другої групи характеризується більш високими значеннями у другому семестрі. Комплексне вивчення рівня фізичного розвитку та підготовленості обстежуваних у першому семестрі показало, що у студенток 1-ї групи,

які навчаються за програмою «Кардіофітнес», оцінка за шкалою індексу фізичного стану (ІФП) становить  $4,75 \pm 0,01$  балів, що характеризується хорошим фізичним станом, високим рівнем резервів здоров'я та працездатності. При цьому оцінний результат 2-ї групи, яка відвідує заняття за програмою «Фізична культура» –  $4,35 \pm 0,01$  балів. Таким чином, результати дослідження показали, що оцінка функціонального стану дівчат 1-ї групи характеризується більш високим рівнем тренуваності й адаптованості організму до фізичного навантаження аеробної спрямованості, а також більш високими резервними можливостями організму порівняно зі студентками 2-ї групи, що навчаються за основною програмою «Фізична культура».

Реалізована у вищій освіті дворівнева система вищої освіти (бакалаврат і магістратура) націлена на виховання професіоналів, готових реалізовувати нестандартні рішення в будь-якому виді діяльності. Найбільш значущою стає готовність стати режисером свого професійного становлення, незалежно вирішувати різнопланові проблеми, при цьому вміти демонструвати необхідну працездатність, професійну рухливість і довголіття. На даному етапі соціально-економічного розвитку суспільство гостро позначило необхідність розвитку цих якостей у бакалаврів педагогічних вузів – майбутніх наставників, вчителів і педагогів. У процесі навчання студенти повинні отримати стійкі знання, затребувані в майбутній трудовій діяльності, стати готовими використовувати ці знання у варіативних умовах своєї діяльності, навчитися здійснювати профілактику у захворювань, пов'язаних з педагогічною роботою. На вирішення цих завдань спрямований компетентнісний підхід в сучасній професійній освіті. Основне завдання першого рівня вищої освіти – якісно сформовані загальнокультурні та професійні компетенції бакалавра [2–4]. Незважаючи на модернізацію вищої освіти, в навчальних планах підготовки педагогів не приділяється достатньої уваги практико-орієнтованим технологіям, які дають змогу вже в процесі навчання студентів застосовувати компетенції на практиці. Дисципліна «Прикладна фізична культура» на відміну від більшості дисциплін сучасної вузівської підготовки є практико-орієнтованою та складається тільки з практичних занять обсягом 328 годин (шість семестрів). Так само у фізичному вихованні студентів передбачається реалізація додаткових самостійних і факультативних занять в секціях і спортивних клубах, участь студентів у спортивно-масових і змагальних заходах. Ці умови дають

змогу вже в процесі навчання при реалізації фізкультурно-спортивної діяльності проявляти необхідні компетенції на практиці, оцінюючи рівень їхньої сформованості, що актуалізує необхідність подальшого вдосконалення та саморозвитку студента [4; 5]. Ефективне використання фізичного виховання в оптимізації формування компетенцій бакалаврів можливе при впровадженні в освітній процес професійно-освітніх педагогічних технологій на основі фізкультурно-спортивної діяльності студентів.

Останніми роками збереження потенціалу та примноження здоров'я нації є предметом значної уваги науковців та фахівців у галузі фізичної культури та спорту, вікової фізіології, санітарної гігієни та педіатрії, педагогіки та психології. У психолого-педагогічній науці та практиці відбувається активний пошук ефективних педагогічних моделей і технологій оздоровлення молоді. Загальнотеоретичні питання збереження здоров'я, здорового способу життя, його компонентів, чинників впливу знайшли відображення у розвідках науковців. Вивчення проблеми конструювання та застосування оздоровчих технологій вимагає уточнення термінів «підхід» та «технологія» як базових понять. Поняття «підхід» у загальному розумінні означає певну сукупність різноманітних засобів та прийомів, які діють певним чином на когось. У науковому розумінні поняття «підхід» трактується як вихідна позиція, що становить основу дослідницької діяльності. Поняття «технологія» (з грецького дослівно – «наука про майстерність») тлумачиться, як:

1) сукупність методів обробки, виготовлення; зміна стану, властивостей, форми вихідної сировини, матеріалу або напівфабрикату у процесі виробництва;

2) наука про способи впливу на сировину, матеріал відповідними засобами виробництва.

Майже усі українські дослідження 1970–80-х років визначали технології навчання через цілі, завдання, засоби тощо. Нове розуміння сутності педагогічної технології виникло у зв'язку з підходом до неї як до засобу побудови навчального процесу, керування ним. Під технологією людської діяльності розуміється системний аналіз, керівництво, проектування й оцінка компонентів, що створюють цілий ланцюг діяльності.

Сьогодні у трактуванні та використанні поняття існують значні розбіжності. Аналіз різних підходів до визначення поняття «педагогічна технологія» дає змогу дійти висновку, що воно розглядається багатоаспектно залежно від того, як



Н. Венгерова уявляє собі структуру та складові освітнього технологічного процесу. А саме як: раціональний спосіб досягнення свідомо сформульованої освітньої (навчальної, виховної) мети, як науку, педагогічну систему, педагогічну діяльність, системно-діяльнісний підхід до освітнього (навчального) процесу, систему знань, мистецтво педагога, засіб оптимізації та модернізації освітнього процесу, процесуальний компонент (складова) освітнього (навчального) процесу, інтегративний підхід до освіти [12]. Але їх об'єднує те, що всі науковці єдині у визначенні мети педагогічної технології – це підвищення ефективності освітнього процесу і гарантування досягнення студентами запланованих результатів навчання. Простежується загальна тенденція переходу до розуміння педагогічної технології як педагогічної системи, яку можна представити трьома компонентами:

1) науковим: педагогічні технології – частина педагогічної науки, що вивчає та розробляє мету, зміст і методи навчання та проектує педагогічні процеси;

2) процесуально-описовим: опис (алгоритм) процесу, сукупність мети, змісту, методів і засобів для досягнення запланованих результатів навчання;

3) процесуально-діялісним: здійснення технологічного (педагогічного) процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних педагогічних засобів.

Практично всі дослідники проблеми технологій в українській та зарубіжній літературі зазначають, що однією з найважливіших ознак технології навчання впродовж життя є можливість її відтворення.

Технології у спортивній педагогіці та дидактиці становлять частину інтелектуального вектору фізичної культури та фізкультурних знань, які спираються на фундаментальні науки. Згідно з класифікацією знань у галузі фізичної культури та спорту чотирьох рівнів, запропонованою В.К. Бальсевичем, технології є аспектами другого та третього рівнів, тобто включають у себе соціальні та біологічні детермінанти процесів засвоєння фізкультурних цінностей, а також окремі наукові дисципліни (їхні технологічні продовження), що визначають конкретні шляхи та засоби реалізації досягнень науки та практики фізкультурних інтересів людини. Сучасні технології у фізкультурній освіті спрямовані на пошуки оптимумів фізичної активності та фізкультурних знань людини [13]. Технологія публікації дисципліни повинна забезпечувати системний підхід до підготовки фахівців

на основі сучасних теорій досягнення теорії та методів фізичного виховання, які відповідають за розвиток знань студентів, реальних освітніх завдань та потреб суспільства.

Семантика терміна «фітнес-технології» визначається двома основними взаємодіючими компонентами: як від педагогіки, так і від фізичної культури. Використовуючи термін «фізична культура та оздоровчі технології» у спрощеному варіанті, розумійте мету використання фізичних прав для фізичного розвитку, профілактики захворювань та передчасного старіння, шляхом здійснення занять фізичною культурою та здоров'ям [12]. А.Д. Скрипко [14] визначає фізкультурно-оздоровчі технології як один із напрямів педагогічних технологій, який розглядається як упорядкований набір процедур, прийомів, засобів і методів, алгоритмів, методів і прийомів, їхня взаємодія з пропозицією запланованого результату. За визначенням А.Ю. Лахтіна, технологія фізичної культури та здоров'я – це спосіб здійснення заходів, спрямованих на досягнення та підтримку фізичного благополуччя та зменшення ризику захворювань за допомогою фізичної культури [15]. Це основні правила використання спеціальних знань та змісту, вміння організовувати та здійснювати конкретні дії, необхідні для виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності. М.В. Верховська пропонує розглядати фізичну культуру та оздоровчі технології як системну концепцію, яка є синтезом сучасних науково обґрунтованих спортивних та оздоровчих інструментів, що використовуються в оздоровчій фізичній культурі, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методах побудови та проведення занять [16]. О.О. Горелов сформулював концепцію «фітнес- та оздоровчих технологій», яка передбачає не приватні методи, а цілісний набір наукових, теоретичних, практичних знань із використанням інструментів, призначених для реалізації рухового потенціалу людини для збереження здоров'я, поліпшити фізичну форму та психологічний стан [17]. Український вчений Ю.О. Усачов стверджує, що поняття «фізична культура та оздоровчі технології» поєднує використання фізичного виховання із підтримкою здоров'я та науковою дисципліною, що розробляє та вдосконалює основи методів побудови фізичної культури та оздоровчого процесу [18]. На думку авторів, практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми, які є основною зміною в діяльності фізкультурно-оздоровчих груп.

Основні напрями сучасного фітнесу поділяються на чотири компоненти: 1) аеробіка; 2) аквафітнес; 3) культура (бодібілдинг); 4) шейпінг. На думку автора, структуру фітнес-технологій варто розширити, включивши різні напрями ритмічної та гімнастичної аеробіки Ni-LO (класична аеробіка зі стрибками), степ-аеробіка, аероданс (танцювальна аеробіка), каланетика, пілатес, фітнес-йога та також циклічні вправи в аеробному режимі: біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, веслування тощо. Узагальнення наявних підходів та передового наукового досвіду, а також педагогічне спостереження дають змогу стверджувати, що сьогодні медичні технології не є індивідуальним потенціалом окремих вчених, а розробники несуть відповідальність за досягнення окремих служб та галузей. Одночасно активізуються процеси інтеграції та взаємодії різних видів рухової діяльності, що зумовлено появою нових глобальних концепцій – оздоровчих технологій. Оздоровча технологія включає постановку цілей та створення оздоровчої та власної реалізації фізичної культури та оздоровчої діяльності в тій чи іншій формі. Крім того, сучасні технології охорони здоров'я включають визначення стану здоров'я, тестування на придатність, управління та адміністрування.

## ВИСНОВКИ

Проблема методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів не знайшла належного відображення в наукових роботах. Ця обставина зумовлює актуальність розробки способів побудови методологічної системи в оздоровчому освітньому

просторі вільної економічної зони. Наразі, немає чіткого трактування такого терміну, як педагогічна технологія. Саме тому і немає чітких критеріїв її створення і впровадження в освітній процес.

Аналіз термінологічного апарату дослідження дає змогу з'ясувати суть поняття «оздоровчі технології», що розглядається як один із напрямів педагогічної технології, який повинен динамічно розвивати педагогічну, наукову, теоретичну та методичну освіту. Вивчення нормативно-правових актів щодо функціонування системи освіти загалом та фізичного виховання студентів-фрілансерів, зокрема, показує, що в Україні за роки незалежності створені всі правові та нормативні передумови для функціонування національної системи фізичного виховання учнівської молоді. Встановлено, що спостерігається неадекватність зусиль щодо збереження та зміцнення здоров'я молоді через відсутність механізмів їхньої реалізації та контролю, незважаючи на підвищений інтерес до фізичного виховання з боку держави, що виявляється у змісті відповідних нормативних актів. З'ясовано, що на сьогодні у проектах стандартів безкоштовної економічної освіти відсутня компетентність, яка забезпечить здоров'я студентської молоді завдяки використанню різних видів та форм фізичної активності, не відображає державне завдання щодо здійснення професійної фізичної підготовки за спеціальностями, і ніякої особистої відповідальності керівника ЗВО за збереження здоров'я студентів. Формуючи європейське обличчя вищої освіти в Україні, варто пам'ятати, що фізичне виховання є невід'ємною частиною загальної культури особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- [1] Khubbiev S.Z., Pashuta V.L., Kuryanovich E.N. Academic physical education optimization by integration of educational activities of physical education and university sports departments. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2020. No. 11. P. 60–61.
- [2] Bolotov A.V., Kobayakov Y.P. Potential of students' physical conditions in terms of gto complex: Retrospective and forecast analysis. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2020. No. 4. P. 50–52.
- [3] Shutova T., Vysotskaya T., Bochkareva S., Bodrov I. Physical education of students with poor health. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2020. Vol. 15, No. 2. P. 177–188.
- [4] Журавлева Ю.С., Козлов А.В., Бударников А.А., Кубенин С.С. Оптимизация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на основе применения современных видов двигательной активности. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2017. Т. 5, № 3. Номер статті 63PDMN317.
- [5] Ольховская Е.Б. Профессионально-образовательные технологии в физическом воспитании студентов педагогических вузов. *Проблемы современного педагогического образования*. 2018. № 58(3). С. 199–203.
- [6] Максимова К.В. Мониторинг стану соматичного здоров'я студенток і курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2017. № 7(29). С. 30–34.

- [7] Кузнецова О.Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.02 / Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2018. 601 с.
- [8] Кривець Ю.І. Фактори, що впливають на формування у студентів ставлення до фізичного виховання в університеті. *Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти*: матеріали наук.-практ. конф. (м. Харків, 17 травня 2019 р.). Харків, 2019. С. 466–469.
- [9] Самокиш І.І. Моніторинг функціональних можливостей студентів вищів під час навчально-виховного процесу фізичного виховання: монографія. Одеса: ОНАЗ ім. О.С. Попова, 2018, 292 с.
- [10] Tommasetti A. The contribution of the university of salerno to physical education and sport sciences. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19. P. 1728–1739.
- [11] Andriiets M., Gorodynskiy S. Optimization of physical education in higher educational institutions through the prism of technologies of pedagogical process of teaching discipline. *German Science Herald*. 2019. No. 4. P. 3–6.
- [12] Венгерова Н.Н. Структурные модули физкультурно-оздоровительных технологий. *Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта*: материалы заоч. науч.-практ. конференции (г. Белгород, 10 октября 2014 г.). Белгород, 2014. С. 53–57.
- [13] Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 3. С. 2–4.
- [14] Скрипко А.Д. Технология кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов: автореф. дис....д-ра пед. наук: 13.00.04. Москва, 2004. 52 с.
- [15] Лахтин А.Ю., Лахтина Ю.В. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности во внеурочной деятельности. *Физическая культура, спорт и здоровье – «Виртуаль 24»*: материалы науч.-практ. конференции (г. Йошкар-Ола, 1–20 октября 2014 г.). Йошкар-Ола, 2014. С. 51–54.
- [16] Верховська М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у практичних заняттях з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 46. С. 303–307.
- [17] Горелов А.А., Обвинцев А.А., Кондаков В.Л. Конструирование и функционирование физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве военного учебного заведения. *Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур*. 2013. № 2. С. 86–93.
- [18] Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес- культуры студентов: учебн. пособ. / за ред. Ю.А. Усачева. Киев: Логос, 2015. 200 с.

## REFERENCES

- [1] Khubbiev, S.Z., Pashuta, V.L., & Kuryanovich, E.N. (2020). Academic physical education optimization by integration of educational activities of physical education and university sports departments. *Theory and Practice of Physical Culture*, 11, 60-61.
- [2] Bolotov, A.V., & Kobayakov, Y.P. (2020). Potential of students' physical conditions in terms of gto complex: Retrospective and forecast analysis. *Theory and Practice of Physical Culture*, 4, 50-52.
- [3] Shutova, T., Vysotskaya, T., Bochkareva, S., & Bodrov, I. (2020). Physical education of students with poor health. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 177-188.
- [4] Zhuravleva, Yu.S., Kozlov, A.V., Budarnikov, A.A., & Kubenin, S.S. (2017). Optimization of the educational process in the discipline "Physical culture" based on the use of modern types of physical activity. *The World of Science. Pedagogy and Psychology*, 5(3), article number 63PDMN317.
- [5] Olkhovskaya, Ye.B. (2018). Professional and educational technologies in physical education of students of pedagogical universities. *Problems of Modern Teacher Education*, 58(3), 199-203.
- [6] Maksimova, K.V. (2017). Monitoring of the state of somatic health of students and courses of higher educational institutions of Kharkiv. *International Scientific Journal "Internauka"*, 7(29), 30-34.
- [7] Kuznetsova, O.T. (2018). *Methodical system of application of health-improving technologies in the process of physical education of students*. (Doctoral dissertation, National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, Ukraine).

- [8] Krivets, Y.I. (2019). Factors influencing the formation of students' attitudes to physical education at the university. In *Development of the European space through the eyes of young people: Economic, social and legal aspects: Materials of the scientific practical conference* (pp. 466-469). Kharkiv: Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics.
- [9] Samokish, I.I. (2018). *Monitoring the functionality of university students during the educational process of physical education*. Odesa: O.S. Popov Odessa National Academy of Telecommunications.
- [10] Tommasetti, A. (2019). The contribution of the university of salerno to physical education and sport sciences. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1728-1739.
- [11] Andriiets, M., & Gorodynskyi, S. (2019). Optimization of physical education in higher educational institutions through the prism of technologies of pedagogical process of teaching discipline. *German Science Herald*, 4, 3-6.
- [12] Vengerova, N.N. (2014). Structural modules of physical culture and health technologies. In *The current state and trends in the development of physical culture and sports: Materials of the scientific and practical conference* (pp. 53-57). Belgorod: Belgorod State National Research University.
- [13] Balsevich, V.K. (2002). The main provisions of the concept of intensive innovative transformation of the national system of physical culture and sports education of children, adolescents and youth in Russia. *Theory and Practice of Physical Culture*, 3, 2-4.
- [14] Skripko, A.D. (2004). *The technology of conditioning and sports training in the system of physical education of pupils and students* (Doctoral thesis, Russian State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Moscow, Russia).
- [15] Lakhtin, A.Yu., & Lakhtina, Yu.V. (2014). Technologies of physical culture and health-improving orientation in extracurricular activities. In *Physical culture, sport and health – “Virtual 24”: Materials of the scientific-practical conference* (pp. 51-54). Yoshkar-Ola: Mari State University.
- [16] Verkhovska, M.V. (2016). The use of physical culture and health technologies in practical classes on physical education of students of higher educational institutions. *Pedagogy of Formation of Creative Personality in Higher and General Education Schools*, 46, 303-307.
- [17] Gorelov, A.A., Obvintsev, A.A., & Kondakov, V.L. (2013). Designing and functioning of physical culture and health-improving technologies in the educational space of a military educational institution. *Actual Problems of Physical and Special Training of Power Structures*, 2, 86-93.
- [18] Usacheva, Yu.A. (Ed.). (2015). *Physical culture and health technologies of students' fitness culture formation*. Kyiv: Logos.