

УДК 378:796 (072)

*Сергій Ільченко*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

**ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ  
СТУДЕНТІВ НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ  
ВИХОВАННЯМ**

У статті приводиться результат річного експерименту із впровадження в навчальний процес фізичного виховання студентів 2-го курсу «Індивідуальної карти самоконтролю фізичного стану студентів» і ефективність її на мотивацію до занять фізичним вихованням. Впровадження «Індивідуальної карти самоконтролю фізичного стану студентів» сприяло адаптуванню організаційно-методичних умов фізичного виховання студентів 2-го курсу до кредитно-модульної системи: більше уваги було приділено спеціальним методичним заняттям, на яких студенти опановували знання власного фізичного самовдосконалення. Визначення мотивації до занять з фізичного виховання показало переорієнтацію мотивів студентів під впливом самоконтролю. На початок експерименту головними мотивами відвідування занять із фізичного виховання для студентів були: «розуміння користі» від занять (26,7% хлопці та 30% дівчата) і «отримання заліку» (26,7% хлопців і 23,3% дівчат), то на кінець експерименту такий мотив як «отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами» став домінуючим для 63,3% хлопців і 56,7% дівчат. Розуміння користі відвідування академічних занять з фізичного виховання став другим за значимістю (16,7% хлопців і 20% дівчат). Опора на теорію рефлексії та теорію управління змінює свідомість студентів у розумінні значущості фізичного виховання у своїй життєдіяльності. У переважної більшості студентів зросла потреба та інтерес до методів самоконтролю: у хлопців потреба на рівні вище середнього та високого сукупно рівна 80%, а у

дівчат – 66,7%. На час попереднього контролю ці результати у хлопців і дівчат становили сукупно 26,7%. Самоконтроль фізичного стану став для юнаків мотивом досягнення гармонійного атлетичного розвитку, тоді як для дівчат – досягнення ідеальної маси тіла.

**Ключові слова:** мотивація, фізичний стан, самоконтроль, студенти, фізичне виховання.

**Ильченко С. Эффективность правильно организованного самоконтроля физического состояния студентов на показатели их физической подготовленности.**

**Влияние самоконтроля физического состояния студентов на мотивацию к занятиям по физическому воспитанию.** В статье приводится результат годового эксперимента по внедрению в учебный процесс физического воспитания студентам 2-го курса «Индивидуальной карты самоконтроля физического состояния студентов» и эффективность ее на формирование мотивации к занятиям по физическому воспитанию. Внедрение «Индивидуальной карты самоконтроля физического состояния студентов» способствовало адаптации организационно-методических условий физического воспитания студентов 2-го курса к кредитно-модульной системе: больше внимания было уделено специальным методическим занятиям, на которых студенты овладели знаниями о собственном физическом самосовершенствовании. Определение мотивации к занятиям по физическому воспитанию показало переориентацию мотивов студентов под влиянием самоконтроля. По началу эксперимента главными мотивами посещения занятий по физическому воспитанию для студентов были: «понимание пользы» от занятий (26,7% ребята, 30% девушки) и «получения зачета» (26,7% юношей и 23,3% девушек), а в конце эксперимента такой мотив, как «получение консультаций для самостоятельных занятий физическими упражнениями» стал доминирующим для 63,3% юношей и 56,7% девушек.

Понимание пользы посещения академических занятий по физическому воспитанию стал вторым по значимости (16,7% юношей и 20% девушек). Опора на теорию рефлексии и теорию управления изменяет сознание студентов в понимании значимости физического воспитания в своей жизнедеятельности. У подавляющего большинства студентов возросла потребность и интерес к методам самоконтроля: у ребят потребность на уровне выше среднего и высокого, в общем, равна 80%, а у девушек - 66,7%. На время предварительного контроля эти результаты у ребят составляли в совокупности 26,7%. Самоконтроль физического состояния стал для юношей мотивом для достижения гармонического атлетического развития, тогда как для девушек - достижение идеальной массы тела.

**Ключевые слова:** мотивация, физическое состояние, самоконтроль, студенты, физическое воспитание.

**Sergey Ilchenko. Influence self-control physical condition of student's motivation in physical education.** Result of the experiment on introduction of the 2-nd year students in the educational process of physical education the "Individual map of self-monitoring of the physical condition of students" and its effectiveness on the formation of motivation for physical education classes are presented in the article. The introduction of the "Individual card for self-monitoring of the physical condition of students" contributed to the adaptation of the organizational and methodological conditions for the physical education of second-year students to the credit-module system: more attention was paid to special methodological exercises, in which students mastered the knowledge of their own physical self-improvement. The definition of motivation for physical education showed the reorientation of students' motives under the influence of self-control. At the beginning of the experiment, the main reasons for attending physical education classes for students were: "understanding the benefits" of the classes (26,7% of the boys, 30% of the girls) and "getting tested" (26,7% of the boys and 23,3% of the girls). And at the end of the experiment such motivation

as "getting consultations for independent physical exercises" became dominant for 63,3% of boys and 56,7% of girls. Understanding the benefits of attending academic classes in physical education was the second most important (16,7% of boys and 20% of girls). Reliance on the theory of reflection and management theory alters the consciousness of students in understanding the importance of physical education in their life. The overwhelming majority of students have increased the need and interest in self-control methods: the need for children at a level above the average and high, in general, is equal to 80%, and for girls – 66,7%. For the period of preliminary control, these results were 26.7% among the students. Self-control of the physical condition has become a motive for young men to achieve harmonious athletic development, while for girls - to achieve an ideal body weight.

**Key words:** motivation, physical condition, self-control, students, physical education.

**Постановка проблеми та аналіз основних досліджень і публікацій.**

В основі недостатньої ефективності організації фізичного виховання у ВНЗ лежить відсутність мотивації до занять фізичним вихованням [3, 8]. У більшості студентів не сформульовано потребу турбуватися про своє здоров'я та бажання займатися фізичними вправами, що свідчить про не сформованість цінностей фізичної культури і здорового способу життя [4].

Спосіб життя в якому відсутня мотивація до занять фізичним вихованням приводить до зниження стану здоров'я студентів і закономірно збільшується кількість студентів, які відносяться до спеціальних медичних груп. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критеріями ефективності цього процесу

має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [2].

Однією з причин зниження мотивації до занять фізичними вправами автори вважають відсутність системи педагогічного контролю, яка б давала корисну інформацію про фактичні зміни у фізичному стані студентів не лише викладачу, але й самому студенту [1].

Педагогічна професія вимагає постійного вдосконалення, розвитку своїх професійних здібностей. Найкраще це відбуватиметься, коли людина сама вирішить для себе, що це їй дійсно потрібно, тобто вона буде мотивована на постійну роботу над самою собою. Самовдосконалення вимагає саморегуляції активної поведінки, щоб майбутній педагог вмів дозувати і контролювати своє активне життя не діючи в шкоду собі. І. Уличний зазначає, що «основними формами самовдосконалення майбутніх педагогів є самоосвіта і самовиховання. Процес професійної самоосвіти майбутніх учителів зумовлений організаційно-педагогічними та соціально-психологічними чинниками, під впливом яких майбутній учитель може самостійно визначати власні освітні цілі та засоби їх досягнення і реалізовувати пізнавальні інтереси та потреби, розвивати інтелектуальні та особистісні якості» [9].

Зязюн І.А., Крамущенко Л.В., Кривонос І.Ф. та ін. формування кожним учасником освітнього процесу своєї особистості відповідно до свідомо поставленої мети називають самовихованням, в якому слід розрізняти такі етапи і способи: 1) етап самопізнання (йому відповідають такі способи: самоспостереження, самоаналіз, самооцінювання, самопрогнозування); 2) етап планування роботи над собою (самозобов'язання, особисті плани роботи над собою, девіз життя, програма самовиховання); 3) етап реалізації програми(самопереконавання, самонавіювання, самонаказ, самосхвалення, самозаохочення чи самоосуд); 4) контроль ( самоконтроль, самозвіт, самооцінка) [6].

Самостійна робота студентів в умовах кредитно-модульної системи виступає самодостатньою частиною навчального процесу. Лівенцова В.А. найбільш актуальною на етапі введення кредитно-модульної системи навчання у ВНЗ України вважає проблему ефективної організації самостійної роботи, виховання у студентів потреби постійно самостійно працювати над підвищенням якості знань, вдосконалення професійних умінь і навичок [5]. У фізичному вихованні студентів як навчальній дисципліні частка самостійної роботи завжди була вагомим, а за нових умов її значення ще зростає. А це породжує певні проблеми, які слід вирішувати. Хор'яков В.А., Безугла Л.І. одним із варіантів мотивування студентів до самостійної роботи з фізичного виховання в системі модульної освіти вважають відповідну організацію методичного забезпечення за видами навчальної діяльності студента. При розробці методичних матеріалів слід враховувати, що на самостійну роботу студента відводиться значна частка навчального часу, але як вид навчальної діяльності самостійна робота реалізується студентом переважно при підготовці до контрольних заходів та при виконанні індивідуальних завдань. Тому методичні рекомендації з усіх видів навчальних занять мають містити відомості про процедури та засоби контрольних заходів, їх форму і зміст, методи виконання вправ, джерела навчальної інформації» [10].

Савченко В., Андрюшина Л., Білогур В., Родіна Ю. досліджуючи психологічні аспекти самостійної роботи студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах спортивного профілю встановили, що «виконання студентами самостійної роботи зменшує тривожність, агресивність, фрустрацію, залишаючи на тому ж рівні ригідність. Ці дані показують більш позитивний вплив самостійної роботи на психічний стан студента, порівняно з прослуховуванням лекцій. Самостійні активні дії не

напружують, а, навпаки, приводять психіку в стан активної готовності, є регулюючими і стабілізуючими чинниками» [7].

Проблема мотивації до занять фізичним вихованням студентів може вирішуватися шляхом вироблення навичок самоуправління і саморегуляції їх власної активної поведінки. Специфіка фізичного виховання в педагогічній саморегуляції передбачає таку форму як самоконтроль фізичного стану. Сучасний педагог фізичного виховання повинен бути здібним впливати на мотивацію студентів, зокрема, через самовдосконалення студента та виробляти вміння в них до саморегуляції активної поведінки.

**Мета роботи** – визначити вплив самоконтролю фізичного стану на мотивацію студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю до занять фізичним вихованням.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Формувальним експериментом, яким впроваджувалась «Індивідуальна карта самоконтролю фізичного стану студентів» (передбачала самоуправління та самоконтроль за власним фізичним станом, а за викладачем залишався інформаційний та корегуючий аспекти) зі студентами з 2-го курсу нефізкультурного профілю Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, було встановлено зміни в усвідомленні мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія рефлексії лягла в основу розробленої «Індивідуальної карти самоконтролю фізичного стану студентів». Самоконтроль за фізичним станом студентів будувався на принципах теорії управління (кібернетики). Для побудови ефективного управління контроль за змінами в мотивації студентів проходив у п'ять етапів протягом навчального року (I етап – попередній контроль (вересень), V етап – підсумковий (травень), а II-IV етапи – проміжний контроль (листопад, січень, березень)).

Для з'ясування ефективності самоконтролю фізичного стану студентів не лише на фізичні можливості, але й психологічні установки, нами досліджено динаміку мотивів (табл.1) до відвідування академічних занять з фізичного виховання студентами 2-го курсу.

Опитування мотивів відвідування занять з фізичного виховання на момент підсумкового контролю показало їх переорієнтацію у порівнянні із попереднім контролем. Якщо, на початку року для багатьох студентів головними мотивами були: «розуміння користі» від занять (26,7% хлопці та 30% дівчата), «отримання заліку» (26,7% хлопців і 23,3% дівчат) та менш значимими – «підвищенні фізичної підготовленості» (6,7% хлопців і 10% дівчат), «виховання вольових якостей» (по 6,7% студентів обох статей), «не мати заборгованості з предмету» (6,7% дівчат), то на кінець формувального експерименту такий мотив як «отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами» став домінуючим для 63,3% хлопців і 56,7% дівчат. Розуміння користі відвідування академічних занять з фізичного виховання став другим за значимістю (16,7% хлопців і 20% дівчат), а мотив «цікаво на заняттях» став третім (для 13,3% хлопців і дівчат саме це є стимулом до заняття). Отже, можна констатувати, що опора на теорію рефлексії та теорію управління змінює свідомість студентів у розумінні значущості фізичного виховання у своїй життєдіяльності.

*Таблиця 1.*

**Динаміка мотивів відвідування занять з фізичного виховання після року ведення листа самоконтролю**

Мотив	Результати							
	попередній контроль				підсумковий контроль			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
розуміння користі	8	26,7	9	30	5	16,7	6	20
отримання заліку	8	26,7	7	23,3	2	6,7	3	10



цікаво на заняттях	2	6,7	2	6,7	4	13,3	4	13,3
здля виховання вольових якостей	2	6,7	2	6,7	-	-	-	-
отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами	5	16,7	1	3,3	19	63,3	17	56,7
підвищення фізичної підготовленості	2	6,7	3	10	-	-	-	-
не мати заборгованості з предмету	-	-	2	6,7	-	-	-	-
отримання розрядки після розумового навантаження	-	-	1	3,3	-	-	-	-
підвищення рухової активності	3	10	3	10	-	-	-	-

Оскільки самоконтроль переорієнтував цілі занять академічним фізичним вихованням у студентів 2-го курсу, то постала необхідність уточнити наявність потреб у фізичній підготовці. Так, опитування потреби фізичної підготовки для оволодіння професією на початку формувального експерименту (табл. 2) мало чим відрізнялось від даних констатувального експерименту, в якому опитувались студенти 2-4 курсів педагогічних спеціальностей: переважаюча більшість дівчат (80%) заперечують важливість фізичної підготовки для свого майбутнього фаху та лише 20% визнають потребу. Хлопці навпаки, більш схильні (63,3% проти 36,7%) фізичну підготовку визнавати необхідною складовою в професії.

Після року самоконтролю за власним фізичним станом у студентів обох статей відбулися зрушення в баченні потреби фізичної підготовки в оволодінні професією. Особливо кардинального змінилися погляди дівчат на фізичну підготовку: якщо на етапі попереднього контролю лише 20% висловились так, то на момент підсумкового контролю – їх вже було 86,7%. У баченні 26,7% хлопців теж встановлено зрушення: вони приєднались до 63,3% і разом стало 90%. Надзвичайну видозміну поглядів дівчат пояснюємо тим, що на фоні опанування механізмами управління

власним фізичним станом, коли дівчата відчули свої можливості покращувати свої фізичні здібності, своє фізичне здоров'я, відбувалась зміна ставлення до цінностей фізичного виховання у їх життєдіяльності.

Попри зрушення в свідомості більшості студентів, все таки залишились ті, хто не змінив свій погляд – таких 10% серед хлопців і 13,3% серед дівчат.

*Таблиця 2*

**Динаміка оцінки бачення потреби фізичної підготовки для оволодіння професією після року ведення листа самоконтролю**

варіант відповіді	результати							
	попередній контроль				підсумковий контроль			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%
так	30		30		30		30	
	19	63,3	6	20	27	90	26	86,7
ні	11	36,7	24	80	3	10	4	13,3

Самоконтроль фізичного стану став для юнаків мотивом досягнення гармонійного атлетичного розвитку. Позитивна динаміка в наблизенні до гармонійності атлетичного розвитку чітко прослідковується у зміні обхватних розмірів різних частин тіла юнаків 2-го курсу протягом експериментального періоду (рис.1). Так, за рік самоконтролю невідповідність (у %) обхвату біцепсу скоротилась більш ніж вдвічі: із 8,7% на початок експерименту до 3,8% по його завершенню. Суттєве зменшення невідповідності виявлено в обхватних розмірах стегна (із 13,8% на початку року динаміка до 7,4%), талії (із 6,9% зрушення до 4,2%), гомілки (із 5,7% зрушення до 3,2%).

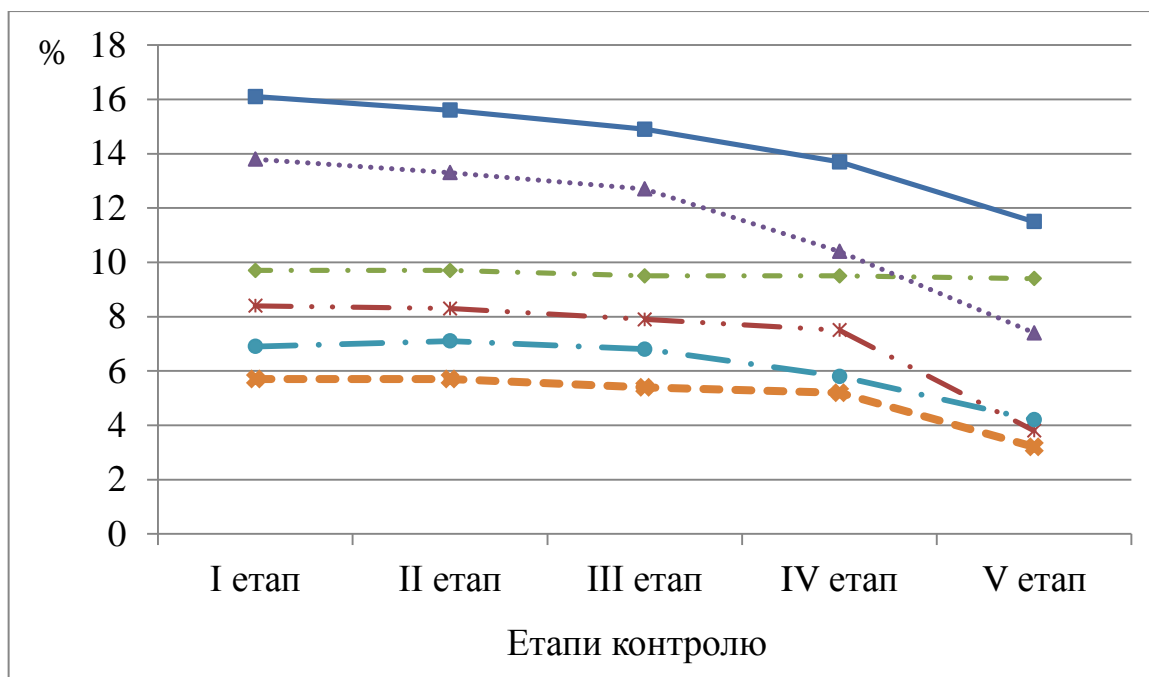


Рис. 1. Динаміка зниження невідповідностей (згідно стандарту гармонійного атлетичного розвитку) юнаків 2-го курсу між етапами контролю:

—■— — ОГК; ...▲... — обхват плеча; —◆— — обхват шиї;  
 —\*— — обхват стегна; —●— — обхват талії; —X— обхват гомілки.

Характерною тенденцією до скорочення невідповідності між фактичними даними хлопців 2-го курсу і середнім стандартом гармонійного атлетичного розвитку була наявність стрибкоподібного приросту показників із IV до V етапу контролю, що пов'язуємо із повним оволодінням методикою самоконтролю і розуміння цілей власного фізичного самовдосконалення. Так, динаміка зменшення невідповідності особливо виразною була в обхватних розмірах грудної клітини (від I до II етапу контролю зниження всього 0,5%, із II до III – 0,7%, а із IV етапу контролю до V етапу – 2,2%; всього ж за рік у юнаків абсолютні величини ОГК збільшилась на 4,4%, що відповідає 4,43 см, а невідповідність знизилась до 11,5% із подальшою тенденцією в цьому напрямку), плеча (від I до II етапу контролю зниження всього 0,1%, із II до III – 0,6%, а із IV етапу контролю до V етапу – 3,7%) та стегна (від I до II етапу контролю

зниження всього 0,5%, із II до III – 0,7%, а із IV етапу контролю до V етапу – 3%).

Вивчення ідеальної маси тіла дівчат за формулою К. Купера показало, що у дівчат 2-го курсу за рік самоконтролю відбулась динаміка в зменшенні невідповідності щодо ідеальної маси тіла: на I етапі контролю невідповідність становила 5,22 кг. (ідеальна маса тіла для їх антропометричних даних дорівнює 54,3 кг., тоді як фактична рівняється 59,52 кг.), 5,05 кг. на II етапі контролю (ідеальна маса мала б становити 54,31, а фактична 59,36), 4,85 кг. на III етапі контролю (ідеальна маса 54,33, а фактична 59,18), 4,5 кг. на IV етапі контролю (ідеальна маса 54,35, а фактична 58,9) та 4,1 кг на V етапі контролю (ідеальна маса 54,3, а фактична 58,4). Саме позитивні зрушення в масі тіла дівчат були найголовнішим їх стимулом до фізичного самовдосконалення і ведення листів самоконтролю.

У самооцінці студентів встановлено закономірність: чим більше студенти 2-го курсу обізнані в методах самоконтролю за своїм фізичним станом, тим краще вони оцінюють свій рівень знань в управлінні своїм фізичним станом, тим більше вони мотивовані продовжувати вести листок самоконтролю і вдосконалювати свої здібності.

### **Висновки.**

Більшість вчених констатують факт, що мотивація студентів до занять фізичними вправами все ще недостатньо враховується викладачами у їх професійній діяльності. Мотиви відвідування занять студентами фізичного виховання досить часто стосуються уникнення проблем із заліком, а коли такий фактор як залік зник із старших курсів, то зафіксовано стрімке зниження мотивації до рухової активності і занять спортом. Впровадження кредитно-модульної системи оцінки знань студентів у фізичне виховання вимагає певної переорієнтації роботи викладачів, від яких потребується більшого вміння організувати

самостійну роботу студентів. Впровадження «Індивідуальної карти самоконтролю фізичного стану студентів» сприяло адаптуванню організаційно-методичних умов фізичного виховання студентів 2-го курсу до кредитно-модульної системи: більше уваги було приділено спеціальним методичним заняттям, на яких студенти опановували знання власного фізичного самовдосконалення.

Визначення мотивації до занять з фізичного виховання показало переорієнтацію мотивів студентів у порівнянні із попереднім контролем. На початку року для багатьох студентів головними мотивами були: «розуміння користі» від занять (26,7% хлопці та 30% дівчата) і «отримання заліку» (26,7% хлопців і 23,3% дівчат), то на кінець формувального експерименту такий мотив як «отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами» став домінуючим для 63,3% хлопців і 56,7% дівчат. Розуміння користі відвідування академічних занять з фізичного виховання став другим за значимістю (16,7% хлопців і 20% дівчат). Опора на теорію рефлексії та теорію управління змінює свідомість студентів у розумінні значущості фізичного виховання у своїй життєдіяльності. У переважній більшості студентів зросла потреба та інтерес до методів самоконтролю: у хлопців потреба на рівні вище середнього та високого сукупно рівна 80%, а у дівчат – 66,7%. На час попереднього контролю ці результати у хлопців і дівчат становили сукупно 26,7%.

Самоконтроль фізичного стану став для юнаків мотивом досягнення гармонійного атлетичного розвитку, тоді як для дівчат – досягнення ідеальної маси тіла. У дівчат 2-го курсу за рік самоконтролю відбулась динаміка в зменшенні невідповідності щодо ідеальної маси тіла, що стало найбільшим стимулом до фізичного вдосконалення.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямку** полягають у фіксації ефективності доцільно організованого самоконтролю фізичного стану на показники фізичного здоров'я студентів.

**Література:**

1. Круцевич Т. Ю. К вопросу об эффективности системы физического воспитания в общеобразовательных школах Украины / Т. Ю. Круцевич // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 239–244
2. Круцевич Т. Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 72-80
3. Круцевич Т.Ю. Потребово-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів / Т.Ю. Круцевич, О.І. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 2. – С. 69–74.
4. Круцевич Т.Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3-4. – С. 103 – 107
5. Лівенцова В.А. Вдосконалення самостійної роботи студентів як умова ефективності модульно-кредитної системи навчання / В.А. Лівенцова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків : ХДАДМ (XXIII), 2008. – № 6. – С. 39–42.
6. Педагогічна майстерність: підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; За ред. І.А. Зязюна. – 2-ге вид., доп. І перероб. – К.: Вища школа, 2004. – 422 с. – С. 41–42.
7. Савченко В. психологічні аспекти самостійної роботи студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах спортивного профілю / В.Савченко, Л. Андрюшина, В. Білогур, Ю.Родіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №2. – С. 6-9.

8. Турчина Н.І. Моделі організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студентів I-IV курсів / Н.І.Турчина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту 2011. – № 5. – С. 90-93
9. Уличний І. Формування готовності студентів педагогічних вищих навчальних закладів до професійного самовдосконалення / І. Уличний // Наукові записки. Серія: Педагогічні наук. 2014. – Вип. – 125. – С. 211-215. – С. 212.
10. Хор'яков В.А. Модульна технологія навчання з фізичного виховання студентів ВНЗ в контексті болонського процесу / В.А. Хор'яков, Л.І. Безугла // ТМФВ. – 2007. – № 4. – С. 39-42. – С. 41.
1. Krucevich T. Ju. K voprosu ob jeffektivnosti sistemy fizicheskogo vospitaniya v obshheobrazovatel'nyh shkolah Ukrainy / T. Ju. Krucevich // Sport. visn. Pridniprov'ja. – 2012. – № 1. – S. 239–244
2. Krucevich T. Ju. Konceptsiya sistemy fizicheskogo vospitaniya v obshheobrazovatel'nyh shkolah / T. Ju. Krucevich // Teoriya i metodika fizichnogo vihovannja i sportu. – 2015. – № 2. – S. 72-803.
3. Krucevy`ch T.Yu. Potrebovo-moty`vacijny`j pidxid do upravlinnya fizy`chny`m vy`xovannyam studentiv / T.Yu. Krucevy`ch, O.I. Podlesny`j // Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya. – 2008. – # 2. – S. 69–74.
4. Krucevy`ch T.Yu. Spryamovanist` cinnostej indy`vidual`noyi fizy`chnoyi kul`tury` studentiv rizny`x viddilen` vuzu / T.Yu. Krucevy`ch, O.Yu. Marchenko //Sporty`vny`j visny`k Pry`dniprov'ya. – 2008. – # 3-4. – S. 103 – 107
5. Livenczova V.A. Vdoskonalennya samostijnoyi roboty` studentiv yak umova efekty`vnosti modul`no-kredy`tnoyi sy`stemy` navchannya / V.A. Livenczova // Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy`

- fizy`chnogo vy`xovannya i sportu: Xarkiv : XDADM (XXIII), 2008. – # 6. – C. 39–42.
6. Pedagogichna majsternist`: pidruchny`k / I.A. Zyazyun, L.V. Kramushhenko, I.F. Kry`vonos ta in.; Za red. I.A. Zyazyuna. – 2-ge vy`d., dop. I pererob. – K.: Vy`shha shkola, 2004. – 422 s. – S. 41–42.
  7. Savchenko V. psy`xologichni aspekty` samostijnoyi roboty` studentiv, yaki navchayut`sya u vy`shhy`x navchal`ny`x zakladax sporty`vnogo profilyu / V.Savchenko, L. Andryushy`na, V. Bilogur, Yu.Rodina // Sporty`vny`j visny`k Pry`dniprov'ya. – 2010. – #2. – S. 6-9.
  8. Turchy`na N.I. Modeli organizacijno-pedagogichny`x umov fizy`chnogo vy`xovannya studentiv I-IV kursiv / N.I.Turchy`na // Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu 2011. – # 5. – S. 90-93
  9. Uly`chny`j I. Formuvannya gotovnosti studentiv pedagogichny`x vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv do profesijnogo samovdoskonalennya / I. Uly`chny`j // Naukovi zapy`sky`. Seriya: Pedagogichni nauk. 2014. – Vy`p. – 125. – S. 211-215. – S. 212.
  10. Xor'yakov V.A. Modul`na texnologiya navchannya z fizy`chnogo vy`xovannya studentiv vnz v konteksti bolons`kogo procesu / V.A. Xor'yakov, L.I. Bezugla // TMFV. – 2007. – # 4. – S. 39-42. – S. 41.