

## САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗКУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

У сучасному світі з високим темпом життя мало залишається часу для регулярних занять фізичною культурою і спортом. Значні фізичні та інтелектуальні навантаження на роботі, навчанні, проблеми у побуті тощо досить часто не дають змоги людині регулярно займатися фізичними вправами. До того ж значна частина людей у своєму житті ніколи регулярно не займалися спортом. Гіподинамія, малорухливий спосіб життя, надлишкова вага, стреси негативно впливають на загальний стан здоров'я людини. Безумовно, тривалий час відсутність рухової активності не є загрозою для організму. Але проблеми накопичуються поступово: значно зростає вага тіла, починають боліти суглоби, з'являється задишка, тахікардія. З часом навіть незначне фізичне навантаження викликає перевтому, погіршується загальне самопочуття. У такому випадку лікарі призначають медикаментозне лікування та рекомендують фізичні вправи. Тоді перед людиною постає нагальне питання як саме організувати заняття фізкультурою. На відвідування спортивного залу не вистачає часу, крім того послуги інструктора або тренера не мало коштують. Тому молоді люди починають самостійно займатися фізкультурою і спортом намагаючись покращити свій фізичний стан, зміцнити здоров'я, сформувати гарне тіло тощо. Загально відомо, що регулярні заняття фізкультурою позитивно впливають на фізичний розвиток, загальний стан здоров'я, імунітет, формують навички здорового способу життя.

**Ключові слова:** фізичне виховання; фізична культура; фізичні вправи; самостійні заняття; студенти університету.

**Актуальність.** Зважаючи на той факт, що загальна кількість академічних годин з фізичного виховання у закладі вищої освіти є недостатньою, що є наслідком незначного фізичного навантаження для молодшої людини віком 17–22 роки, тому самостійні заняття фізичними вправами і спортом значною мірою вирішують проблему малорухливості та сприяють нормальному фізичному розвитку студентської молоді, формують навички здорового способу життя. Отже, висвітлення проблеми самостійних занять студентів фізкультурою є актуальним, а науковий напрямок потребує подальшого дослідження.

**Мета.** Дослідити вплив самостійних занять фізкультурою і спортом на фізичний стан, здоров'я студентів університету та визначити вплив спорту на формування навичок здорового способу життя.

**Об'єктом** дослідження є заняття фізкультурою і спортом, **предметом** – самостійні заняття студентів.

**Стан наукової розробки теми.** Свої праці цій проблеми привчали цілий ряд дослідників: О. В. Ярликів (роль самостійних занять фізичними вправами молодшими школярів у режимі дня), І. В. Кулекін (зміст і організація самостійних занять фізичними вправами курсантів-судоводів в умовах тривалого плавання), В. М. Фат'кін (методика самостійних занять

фізичною культурою і спортом горного університету), Н. В. Савкіна (самостійні заняття фізичною культурою в системі життєвих цінностей сучасного студента), О. В. Соколова, М. Л. Соколова (фізична культура і спорт у студентському середовищі, роль самостійних занять, шляхи підвищення мотивації до занять спортом), Т. Н. Покровська, І. С. Ларіонов (вплив рухової активності і самостійних занять на здоров'я студента), М. Л. Листков (самостійні заняття в системі фізичного виховання студенток педагогічного ЗВО). За результатом дослідження науковці приходять до висновків, що самостійні заняття фізичними вправами позитивно впливають на рівень фізичного розвитку студентів, формують навички здорового способу життя, сприяють всебічному зміцненню здоров'я молодих людей.

Тож незважаючи на значну кількість наукових праць з даної тематики проблема є актуальною і потребує подальшої розробки.

**Викладення основного матеріалу.** Нині час трансформаційних процесів, які мають місце в сучасній Україні, особливо актуальним є збереження та зміцнення здоров'я молодих людей студентського віку. Малорухливий спосіб життя, незначні фізичні навантаження притаманні значній частині молоді. Цьому сприяють комп'ютеризація виробничих процесів, запровадження

інформаційних технологій, наявність високого рівня ІТ, тощо. Тому надзвичайно важливо залучати молодь до активних та регулярних занять фізичною культурою і спортом. За дослідженням О. В. Ярликової і М. С. Таланової завдячуючи фізичному вихованню підвищується працездатність організму, зміцнюється здоров'я, покращується настрій, також фізкультура сприяє профілактиці цілому ряду захворювань [17]. Крім того заняття фізичними вправами активізують обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, роботу серця, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання. Але незважаючи на позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини на фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти виділяється недостатньо академічного часу. Дого ж спостерігається негативна тенденція спрямована на ліквідацію навчальної дисципліни «фізичне виховання» з учбового процесу, що є вкрай недопустимим. Зауважимо, що на першому курсі низький рівень фізичного розвитку мають 25,1 % юнаків і 36 % дівчат. У студенток на низькому рівні розвитку знаходяться такі рухові якості, як швидкість – 74,9 %, загальна витривалість – 67,4 %, сила – 80,2 % і спритність – 72,6 %. Щодо швидкісно-силових якостей виявлено наступне: 57,4 % дівчат віднесено до середнього рівня розвитку, і лише 12,3 % – до високого [1].

На четвертому курсі високий рівень фізичного розвитку мають лише 10 % юнаків і 6 % дівчат, середній відповідно – 37 % і 36 %, низький – у 26 % юнаків і 27 % дівчат, а 5 % студентів відвідують заняття з фізичного виховання в спеціальній медичній групі [9].

Савкіна Н. В. доводить, що рівень фізичної підготовленості і здоров'я студентів наразі не відповідає сучасним вимогам. Сьогодні студенти часто хворіють (до 60 %) гострими респіраторними захворюваннями, мають надлишкову вагу (до 20 %), порушення опорно-рухового апарату (до 40 %). Практично здорові лише 20–30 % [12].

Водночас лише 24 % дівчат та 39 % хлопців роблять ранкову гігієнічну гімнастику. Загалом лише 18 % дівчат та 21 % хлопців намагаються вести здоровий спосіб життя [11]. Як показують дослідження домашнє завдання з фізичної культури за рекомендацією викладача, студенти не виконують і простежити за цим немає можливості.

Важливо відмітити, що переважна більшість студентів до вступу в університет відвідували спортивні секції, навчалися у дитячо-юнацьких спортивних школах (64,8 %) і мають прагнення досягти успіху в спорті. Так, 27,2 % з них відповіли, що це їм потрібно для досягнення високих спортивних результатів, визнання (6,7 %), отримання нагород (10,8 %), здійснення подорожей в інші країни (60,8 %), позитивно ставляться до спорту високих досягнень (72,9 %); 44,5 % ставлять за мету сформувати красиву спортивну статуру і хочуть цього досягти без застосування анаболічних препаратів і діуретиків [10].

За дослідженням Н. В. Савкіної регулярно займаються фізкультурою 23,5 %, від випадку до випадку 20,5 %, зовсім не займаються 56 % студентів [12].

Тому гостро постає питання щодо залучення студентів до регулярних самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Доцільно зауважити, що студенти, які більш-менш регулярно самостійно займаються фізичними вправами мають значно вищі показники під час складання тестів з фізичного виховання ніж ті, хто не приділяє фізкультурі належної уваги. За стобальною системою оцінки рівня фізичної підготовленості хлопці мають в середньому 82–88 балів, дівчата 78–80 балів, що в цілому є хорошим показником.

Загалом дослідження показують, що рівень інтересу до занять фізкультурою і спортом на першому курсі у чоловіків (20,5 %) дещо вище ніж у жінок (20,2 %). Але з часом цей показник зменшується і на четвертому курсі відповідно складає 15,5 % та 11,1 % [15].

Для підвищення мотивації студентів до самостійних занять фізичною культурою необхідно дати повний об'єм інформації про засоби і методи фізичної культури. Доцільно показати соціальну значимість фізичної культури, як для окремої особистості, так і для суспільства загалом, що дозволить підвищити інтерес студентської молоді до фізкультурних занять [6]. Основними мотивами самостійних занять фізкультурою і спортом є: зміцнення здоров'я; покращення фізичних якостей; розваги та активний відпочинок; позбавлення надлишкової ваги тощо [4].

В. І. Самохін вважає, що для управління процесом самостійного тренування необхідно чітко визначення мети самостійних занять, індивідуальних особливостей організму, розробка індивідуального плану занять [14]. Існують наступні форми самостійних занять фізкультурою: гігієнічна, оздоровчо-відновлювана, загальнопідготовча, спортивна, професійно-прикладна, лікувальна. У студентські роки молоді люди вибирають такі види спорту для самостійних занять як: ходьба, біг, їзда на велосипеді, аеробіка, спортивні та рухливі ігри, атлетична гімнастика, походи [3].

Організаційні форми самостійних занять фізичними вправами і спортом визначаються їх задачами: сприяння правильному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, формуванню навичок особистої гігієни, досягнення певного рівня фізичної підготовленості (сили, витривалості, гнучкості), удосконалення знань, умінь та навичок, виховання стійкого інтересу до регулярних занять спортом [16].

Як правило, значна частина хлопців студентського віку починають самостійно займатися «накачуванням» м'язів, бігом, спортивними іграми. Дівчата прикладають певні зусилля для схуднення, формування гнучкості, бажають сформувати гарну та привабливу фігуру тіла. Таким чином, значною мірою починається безсистемне та неупорядковане заняття фізкультурою. Дослідження показало, що лише 7 % молодих людей, перед тим як побудувати систему занять, цікавляться спеціальною літературою, інтернет-виданнями, тощо. Відсутність достатніх теоретичних знань, практичного досвіду призводить інколи до негативних результатів. Як показує практика, інтенсивні заняття на початковому етапі є безсистемними та надзвичайно активними, що призводить до перевтоми та депресії. Цей відсоток сягає 67 % у початківців. І як наслідок дуже болять

м'язи, спостерігається перевтома, апатія, перезбудження, поганий сон, втрачається апетит, відбувається незначна втрата ваги тіла тощо. І як результат, більше 50 % хлопців та 78 % дівчат припиняють займатися фізичними вправами [7]. Але згодом після аналізу ситуації, рекомендацій викладача фізичного виховання, спортсмени-початківці повертаються до занять фізичними вправами. На цьому етапі важливо правильно розрахувати свої фізичні та психологічні можливості та внутрішні ресурси.

Переважає більшість юнаків і дівчат прагнуть за допомогою спорту зміцнити здоров'я (86,2 %), отримати насолоду від фізичних прав (60 %), зняти психологічне навантаження (33 %). На думку студентів, займаючись фізичними вправами, вони мають можливість зміцнити своє тіло, набратися сили та вправності, отримати навички самооборони (20,1 %). Крім того студенти (в основному першого курсу) прагнуть відвідувати тренажерний зал з метою сформувати гармонійну розвинуту статуру (56 %) та завести нових знайомих і друзів (18,3 %) [7]. Частина студентів (14,3 %) мотивували своє захоплення спортом як прагнення позбутися шкідливих звичок, таких як куріння, вживання енергетичних напоїв, пива, зайвої ваги (4,3 %).

Конкретна спрямованість і організаційні форми самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, загального рівня фізичної підготовленості [16]. Тому для досягнення мети доцільно визначити орієнтири, які треба досягти та етапі віхи руху вперед. Іноді мотив до нового виду діяльності призводить до повної, або часткової руйнації раніше впорядкованих, відпрацьованих, звичних, сформованих стереотипів життя, що може спричинити певні незручності, тимчасовий стан психологічного дискомфорту. Дії, які відбудуться на основі мотивації вимагатимуть нових правил життя, поведінкових стандартів, внутрішньої організації, значних витрат часу. Мета, яку ставить перед собою молода людина, незважаючи на чималі зусилля, труднощі, повинна бути реальною та досяжною [7].

З метою правильної організації самостійних занять необхідно створити комплексну програму тренувань, яка передбачає: посилене навантаження, чередування тренувань, поступове зростання інтенсивності навантаження, повноцінний відпочинок, відповідне харчування. З власного досвіду та цілого ряду досліджень доведено, що порушення регулярності спортивних занять, недостатнє фізичне навантаження, збідніле харчування тощо не дають позитивних результатів: не зростають в об'ємі м'язи, не збільшується або не зменшується вага тіла, не покращуються швидкісні або силові показники. Треба враховувати той факт, що на початковому етапі занять спортом, йде активна перебудова організму – фізична, фізіологічна, морально-психологічна. З часом формуються такі якості як сила волі, наполегливість, дисциплінованість тощо.

Тренування має носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку багатьох фізичних якостей, зміцнювати здоров'я та підвищувати загальну працездатність організму [13]. Виконання фізичних вправ має приносити задоволення, відчуття радості, формувати

впевненість. Як показує панельне дослідження 12 % хлопців, які займаються самостійно атлетичною гімнастикою і у яких нині спостерігаються позитивні результати в плані нарощування м'язів, на початковому етапі, намагаючись прискорити цей процес, почали вживати різного роду допинги, що врешті-решт без належного лікарського контролю та керівництва тренером призвело до негативних результатів. Позитивним є той факт, що майже 45 % спортсменів ставлять за мету сформувати красиву спортивну статуру і хочуть цього досягти без застосування анаболічних препаратів і діуретиків [10].

Для того щоб не зашкодити організму надмірним тренуванням, перед тим як зайнятися спортом, доцільно пройти обстеження у лікаря. І лише після цього скласти програму, режим та обсяг тренувань. Не рекомендуються інтенсивні самостійні заняття спортом особам, які мають певні проблеми зі здоров'ям: хвороби серця, органів дихання, травлення, опорно-рухового апарату тощо. Такі тренування мають проходити лише під наглядом спеціаліста. Крім того доцільно регулярно відвідувати лікаря з метою контролю за станом здоров'я.

Існує три головних принципи, яких треба неухильно дотримуватися під час самостійних занять спортом:

1. Тренуватися потрібно регулярно, не менше трьох разів на тиждень;
2. Навантаження повинно бути дозованим і посилюваним;
3. Навантаження має чередуватися з відпочинком.

Для самостійних занять можна рекомендувати ходьбу, біг, плавання, ранкову гігієнічну гімнастику, елементи спортивних ігор, вправи зі скакалкою, вправи на перекладині та брусах (підтягування, віджимання, вправи для м'язів живота), вправи з гантелями тощо.

На думку Н. В. Данилової і К. С. Мусіна самостійні тренувальні заняття доцільно проводити індивідуально або в групі 3–5 осіб, яке є ефективнішим. Вони рекомендують займатися 1–1,5 год. і кращий час для тренувань друга половина дня через 2–3 год. після обіду. Не рекомендується тренуватися вранці і натщесерце. Тренування має бути комплексним, тобто сприяти розвитку багатьох фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я і підвищувати загальну працездатність організму [2].

Дослідження показало, що студенти, які регулярно самостійно займаються фізичними вправами, в кінці навчального року показують під час складання тестів з фізичного виховання результати кращі ніж на його початку. Особливо це стосується бігу (7–8 %), атлетичної гімнастики (15 %), стрибків у довжину з місця (5–7 %), підтягування на перекладині (30 %), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (40 %). Експериментальна група студентів з 5 осіб, які самостійно займалися вправами атлетичної гімнастики, без вживання анаболічних препаратів, отримуючи щотижня консультації викладача з фізичного виховання та під контролем лікаря, протягом одного року прибавили від 4 до 6 кілограмів ваги, що є позитивним результатом.

Отже, доцільно погодитися з висновками М. Л. Листкової, А. С. Гречко, Л. Б. Листкова що самостійні

заняття фізкультурою є одними найбільш прийнятними формами компенсації нехватки академічних занять у системі фізичного виховання студентів у вузі [5].

**Висновки.** Дослідженнями доведено, що самостійні заняття фізичними вправами позитивно впливають на

загальний рівень фізичної підготовки, стан здоров'я, формують позитивні емоції, навички здорового способу життя молодих людей, також сприяють покращенню рейтингових балів з фізичного виховання протягом навчального року.

#### Список використаних джерел

1. Астафьев В. С., Борисов В. В. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://naukarus.com/formirovanie-potrebnosti-v-samostoyatelnyh-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-v-strukture-fizicheskoy-kultury-lichnos>.
2. Данилова Н. В., Мусина К. С. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/metodika-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami>.
3. Ермакова Е. Г., Паршакова В. М., Романова К. А. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoy-napravlennosti-harakter-soderzhaniya-zanyatiy-dlya-zhenщин>.
4. Катаны И. А., Сапсаева Т. В., Астафьев В. В., Перелогов И. О., Винтовкина Н. Е. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-i-tselenapravlennost-organizatsii-soderzhaniya-samostoyatel'nogo-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoy/viewer>.
5. Листкова М. Л., Гречко А. С., Листков Л. Б. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания студентов педагогического вуза : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/samostoyatelnye-zanyatiya-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-studentok-pedagogicheskogo-vuza>.
6. Михеева, Т. М., Холодова Г. Б. Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (на примере оздоровительного бега) : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/formirovanie-motivatsii-studentov-k-samostoyatelnyam-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-na-primere-ozdorovitel'nogo-bega>.
7. Мінц М. О. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів вищого навчального закладу // М. О. Мінц, І. В. Головаченко. Наукові праці : наук. журн. Чорном. нац. ун-т ім. Петра Могили ; ред. кол. О. П. Мещанінов (голова) – Миколаїв, 2017. – Т. 291. – С. 93–97.
8. Мінц М. О., Твеліна А. О. Філософія спорту // Наукові праці: науково-методичний журнал. – Вип. 291. Т. 303. Педагогіка. – Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2017. – С.49–51.
9. Мінц Н. А., Твеліна А. А., Маер В. Я. Социологическое исследование: отношение студентов высшего учебного заведения к занятиям физической культурой и спортом / Научное окружение современного человека. Образование и воспитание, Философия, Культура и искусство, Юриспруденция, История, Архитектура и строительство : монография / (авт. кол. : И. Я. Львович, Ю. П. Олексин и др.) – Одесса, 2018 – 169 с.
10. Мінц М. О. Ціннісні орієнтації у фізичному вихованні і спорті у студентів вищих навчальних закладів // М. О. Мінц, О. В. Дзюбан, М. В. Ісаєнко // Научные труды SWorld – Выпуск 45. Том 5. – Иваново : Научный мир. 2016 – С. 51–56.
11. Покровская Т. Ю., Ларионов И. С. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/vliyaniye-dvigatel'noy-aktivnosti-i-samostoyatelnyh-zanyatiy-na-zdorovie-studentov>.
12. Савкіна Н. В. Самостоятельные занятия физической культурой в системе жизненных ценностей современного студента : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/samostoyatelnye-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-v-sisteme-zhiznennyh-tsennostey-sovremennogo-studenta>.
13. Самостоятельные занятия физической культурой формы, содержание, планирование объема и интенсивности : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://works.doklad.ru/view/FUpdgBaGOc0.html>
14. Самохин В. И. Самостоятельная работа студентов при занятиях физической культурой и спортом : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/samostoyatel'naya-rabota-studentov-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>.
15. Соколова О. В., Соколова М. Л. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-studencheskoy-srede-rol-samostoyatelnyh-zanyatiy-puti-povysheniya-motivatsii-k-zanyatiyam-sportom>.
16. Фат'кін В. М. Методика самостійних занять фізичною культурою і спортом горного університету : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/metodika-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-studentov-gornogo-universiteta>.
17. Ярлыкова О. В., Таланова М. С. Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями младшими школьниками в режиме дня : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/rol-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-mladshimi-shkol'niki-v-rezhime-dnya>.

**М. А. Мінц, І. В. Головаченко,**  
ЧНУ ім. Петра Могили, г. Николаев, Україна

#### САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

*В современном мире с высоким темпом жизни мало остается времени для регулярных занятий физической культурой и спортом. Значительные физические и интеллектуальные нагрузки на работе, учебе, проблемы в быту и т. д. зачастую не*

позволяют человеку регулярно заниматься физическими упражнениями. К тому же, значительная часть людей в своей жизни никогда регулярно не занималась спортом. Гиподинамия, малоподвижный образ жизни, избыточный вес, стрессы негативно влияют на общее состояние здоровья человека. Безусловно, длительное время отсутствие двигательной активности не является угрозой для организма. Но проблемы накапливаются постепенно: значительно возрастает вес тела, начинают болеть суставы, появляется одышка, тахикардия. Со временем даже незначительная физическая нагрузка вызывает переутомление, ухудшается общее самочувствие. В таком случае врачи назначают медикаментозное лечение и рекомендуют физические упражнения. Тогда перед человеком встает насущная проблема, как именно организовать занятия физкультурой. На посещение спортивного зала не хватает времени, кроме, за услуги инструктора или тренера нужно платить. Поэтому молодые люди начинают самостоятельно заниматься физкультурой и спортом пытаясь улучшить свое физическое состояние, укрепить здоровье, сформировать красивое тело и тому подобное. Общеизвестно, что регулярные занятия физкультурой положительно влияют на физическое развитие, общее состояние здоровья, иммунитет, формируют навыки здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физическое воспитание; физическая культура; физические упражнения; самостоятельные занятия; студенты университета.

**N. Mints, I. Golovachenko,**  
Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv,

#### INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS UNIVERSITY STUDENTS

*In today's fast-paced world, there is little time left from regular physical education and sports. Significant physical and intellectual exertion at work, training, problems in every-day live, etc, often don't allow a person to exercise regularly. In addition, a large proportion of people have never played sports regularly. Hypodynamia, a sedentary lifestyle, excess food, stress negatively affect to overall health of the person. Of course, for a long time the absence of motor activity is not a threat to the body. But problems accumulate gradually: the joints, dyspnea, sweetness ache and the starting weight of tachycardia increases. 3 even slight physical exertion sometimes causes fatigue, deteriorating general well-being. In this case, doctors prescribe medication and recommend exercise. Then the person is faced with an urgent problem of how to organize physical education. There is not enough time to visit the gym, and it also costs a considerable amount for the services of an instructor or trainer. That is why young people start exercising independently in physical education and sports, trying to improve their physical condition, strengthen health, form a good body. It is well-known that regular physical education has a positive health status, immunity, etc. In general on physical development, affect the formation of healthy lifestyle skills.*

**Key words:** physical education; physical culture; physical exercises; self-study; university students.

**Рецензенти:** Мещанінов О. П., д-р пед. наук, професор;  
Букач М. М., д-р пед. наук, професор.