



” Борисенко В. Засоби фізичного виховання у формуванні здоров'язбережувальної компетентності фахівців. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2022. Том 10, № 1. С. 6-15. DOI: 10.31110/2616-650X-vol10i1-001

Borysenko V. Zasoby fizychnoho vykhovannia u formuvanni zdorov'язberezhuvальної kompetentnosti fakhivtsiv [Measures of physical education in the formation of healthcare competence of specialists]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2022. Vol. 10, № 1. S. 6-15. DOI: 10.31110/2616-650X-vol10i1-001

УДК 378:63-057.875]:[613:005.336.2]:796

DOI: 10.31110/2616-650X-vol10i1-001

**Валерій БОРИСЕНКО**

Національний університет «Чернігівська політехніка», Чернігів, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-0840-6040>

v.borysenko@ukr.net

## ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ

**Анотація.** Дослідження присвячене проблемі формування здоров'язбережувальної компетентності студентів. На основі систематизації та узагальнення науково-педагогічних праць встановлено, що, крім дисциплін галузі фізичної культури і спорту через їхню практичну спрямованість і орієнтацією на здоровий спосіб життя, основою для здоров'язбереження і формування здоров'язбережувальної компетентності є засоби фізичного виховання, до яких зазвичай відносять рухову активність людини (фізичні вправи, спортивні ігри тощо), а останнім часом до цього переліку додають щоденники здоров'я, а також технології цифрового здоров'я.

За результатами аналізу наукових досліджень виявлено низку важливих форм реалізації неформальної освіти засобами фізичного виховання для формування здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей: спортивні секції, гуртки, майстер-класи, фестивалі, медіа-консультації, літні/зимові школи, майстерні, тренінги, воркшопи, флешмоби, олімпіади, тематичні клуби тощо.

Обґрунтовано, що досягнення мети формування здоров'язбережувальної компетентності молоді передбачає виконання низки завдань: оздоровчих (зміцнення здоров'я студентів засобами фізичної рекреації; формування свідомої потреби в підтриманні і високого рівня фізичної та розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя), освітніх (оволодіння теоретичними знаннями щодо самостійної організації рухової активності під час дозвілля; поглиблення знань про вплив засобів фізичного виховання на організм людини; формування знань про важливість рухової активності та фізичного вдосконалення, знань про шкідливі впливи виробництва і дієві чинники їх запобігання; оволодіння новими засобами фізичного виховання); виховних (підвищення рівня фізичної підготовленості; удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій; моральне, естетичне, духовне удосконалення та подальший розвиток особистості під час дозвілля, організованого засобами фізичного виховання).

**Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність; формування здоров'язбережувальної компетентності; студенти; засоби фізичного виховання; неформальна освіта; професійна підготовка.

**Valerii BORYSENKO**

Chernihiv Polytechnic, Chernihiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-0840-6040>

v.borysenko@ukr.net

## MEASURES OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF HEALTHCARE COMPETENCE OF SPECIALISTS

**Abstract.** The study is devoted to the problem of the formation of students' health-saving competence. Based on the systematization and generalization of scientific and pedagogical works, it was established that, in addition to the disciplines of physical culture and sports, due to their practical orientation and orientation to a healthy lifestyle, the basis for health care and the formation of health care competence are the means of physical education, which usually include human movement activity (exercises, sports games, etc.), and recently health diaries and digital health technologies have been added to this list.

According to the results of the analysis of scientific research, several essential forms of implementation of non-formal education using physical education for the formation of health-preserving competence of students of technical specialties were revealed: sports sections, circles, master classes, festivals, media consultations, summer/winter schools, workshops, training, workshops, flash mobs, Olympics, thematic clubs, etc.

It is well-founded that the achievement of the goal of forming the health-saving competence of young people involves the fulfillment of a number of tasks: health-related (strengthening the health of students by means of physical recreation; forming a conscious need to maintain a high level of physical and mental capacity, self-organization of a healthy lifestyle), educational (mastering theoretical knowledge regarding the independent organization of motor activity during leisure time; deepening knowledge about the influence of physical education means on the human body; formation of knowledge about the importance of motor activity and physical improvement, knowledge about the harmful effects of production and effective factors for their prevention; mastering new means of physical education); educational (increasing the level of physical fitness; improving psychomotor abilities that ensure high productivity of professional and technical actions; moral, aesthetic, spiritual improvement and further development of personality during leisure time organized by means of physical education).

**Keywords:** health care competence; formation of health care competence; students; means of physical education; non-formal education; professional training.

**Постановка проблеми.** Формальна (університетська) освіта зорієнтована переважно на надання професійних знань та прикладних професійних умінь і меншою мірою на формування компетентності в галузі охорони власного здоров'я та здоров'я оточуючих, що здійснюється зазвичай засобами фізичного виховання (виконання фізичних вправ, спортивні ігри тощо) на заняттях з фізичної культури і обмежене обсягами навчальних планів освітніх програм технічних спеціальностей та відповідними освітніми стандартами. Натомість неформальна освіта як альтернатива унормованим й усталеним для українських закладів вищої освіти форматам професійної підготовки є більш гнучкою і може бути спрямована, зокрема, на формування у студентів технічних спеціальностей здоров'язбережувальної компетентності.

**Аналіз актуальних досліджень.** Теоретичним підґрунтям для вирішення означеної проблеми слугують праці, в яких [1-11; 15-21]: обґрунтовано концептуальні засади неформальної освіти (В. Андрущенко, О. Аніщенко, Н. Букіна, О. Василенко, С. Зінченко, Л. Лук'янова, С. Прийма та ін.); досліджено питання вдосконалення процесу професійної підготовки фахівців з метою формування знань про здоров'я та умінь його зберігати й відновлювати (Ю. Бойчук, Б. Долинський, Ю. Лянной, О. Міхеєнко, М. Носко, Л. Сущенко та ін.), специфіку формування різних аспектів культури здоров'я, здоров'язбереження та здорового способу життя студентів (В. Бондаренко, Д. Воронін, О. Гладощук, Г. Куртова, А. Сущенко та ін.); особливості формування й розвитку здоров'язбережувальної компетентності фахівців (Ю. Ажиппо, Н. Башавець, Н. Белікова, С. Гаркуша, Б. Долинський, Л. Сущенко та ін.); у виразно особливості професійної підготовки фахівців технічних спеціальностей (О. Грицюк, М. Згуровський, О. Каверіна, Л. Товажнянський, Д. Чернілевський та ін.); досліджено питання професійного здоров'я (В. Бобрицька, С. Болтівець, В. Карвасарський, С. Максименко, В. Пономаренко, М. Смірнов та ін.), вплив професійної діяльності на здоров'я фахівців технічних спеціальностей (Т. Круцевич, Г. Безверхня та ін.); схарактеризовано вплив засобів фізичного виховання на стан здоров'я фахівців (В. Бальсевич, Л. Матвеев, В. Столяров та ін.).

Отже, **мета** дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці моделі формування здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти засобами фізичного виховання.

Для реалізації мети дослідження і вирішення поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження**:

– *теоретичні*: *аналіз та систематизація* наукових джерел з метою виявлення стану розробленості проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти засобами фізичного виховання, узагальнення практичного досвіду щодо формування здоров'язбережувальної компетентності; *термінологічний аналіз* для визначення сутності і змісту ключових дефініцій дослідження; *класифікація, аналогія, порівняння* для визначення засобів фізичного виховання з метою формування здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти;

– *емпіричні*: *анкетування, опитування* для характеристики практичного стану розробленості проблеми, перевірки ефективності моделі

**Виклад основного матеріалу.** У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначено, що фізичне виховання та масовий спорт (спорт для всіх) виступають суттєвим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей різних груп населення, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Адже на законодавчому рівні був відданий пріоритет оздоровчій роботі у всіх компонентах сфери фізичної культури і спорту.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури її основна мета – зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування). Значення оздоровчої фізичної культури величезне. До неї відносять різні види оздоровчої діяльності (рис.1).

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів, серед яких провідне місце займає рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії). Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо) [14, с. 121] (рис. 2).

Важливого значення в системі засобів фізичного виховання набуває й спортивна інфраструктура, прилади та обладнання спортивних майдаників. Доцільно у цьому аспекті звернути увагу на доцільність створення смуги перешкод на території ЗВО, яка може включати лабіринти, бум, зруйновані сходи, зруйнований міст, стіну з двома прорубами, стіну з похилою дошкою, стінку для метання, окоп для стрільби та метання тощо (рис. 3).

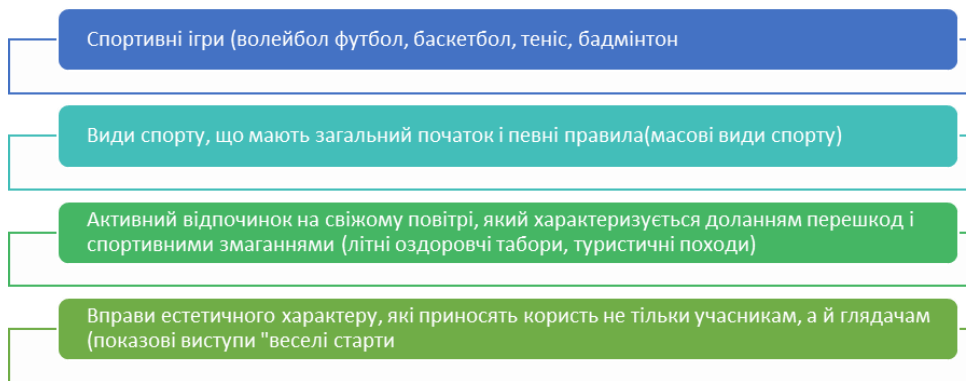


Рис.1. Види оздоровчої фізичної діяльності



Рис.2. Засоби фізичного виховання

Рис. 3. Спортивна смуга перешкод ЗВО

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто, рухова активність повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни.

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності.

Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи [12., с. 121] (рис. 4).



Рис.4. Основні та допоміжні засоби фізичного виховання

Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям [12, с. 121]. При цьому виділяють форму та зміст фізичної вправи (рис. 5).

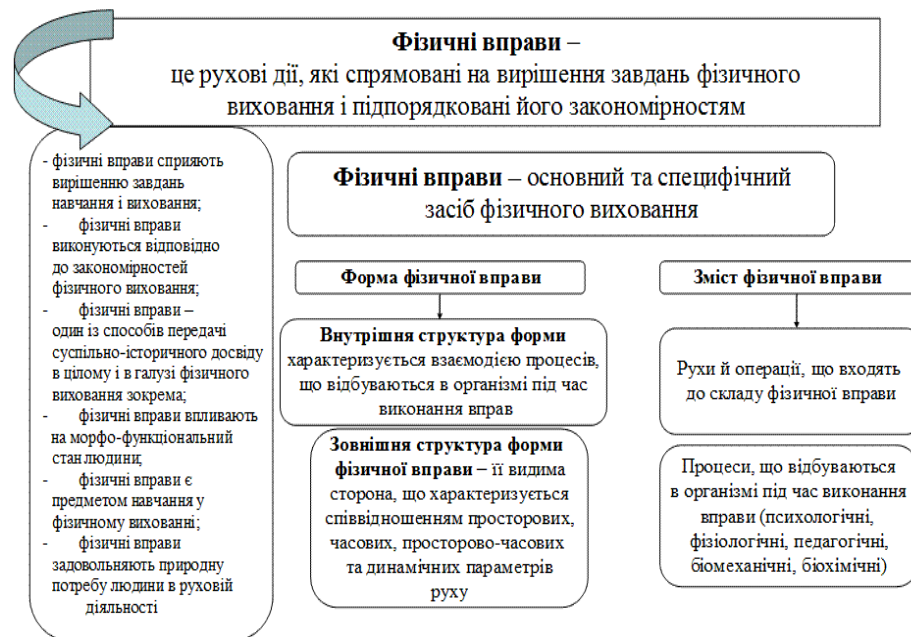


Рис. 5. Форма та зміст фізичної вправи

При цьому існують різні педагогічні класифікації фізичних вправ: за ознакою впливу на фізичні якості людини, за значенням для вирішення завдань фізичного виховання, за значенням для розвитку різних систем організму, за видами спорту (рис. 6).

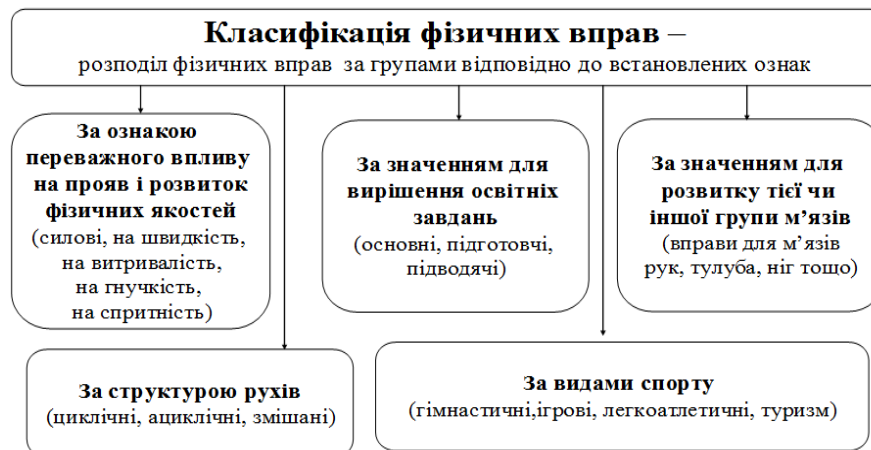


Рис. 6. Класифікація фізичних вправ

Фізичні вправи є одним з найбільш біологічно обґрунтованих засобів, що забезпечує природну потребу організму в руховій активності, профілактику та лікування захворювань, відновлення працездатності фахівців.

Спеціальні дослідження, проведені науковцями показали, що під впливом фізичного навантаження поліпшується координація роботи м'язів і внутрішніх органів. За даними М. Могендовича, робота м'язів ніби налаштовує функції внутрішніх органів і забезпечує вдосконалену їхню регуляцію. Систематичні заняття фізичними вправами призводять до фізіологічної гіпертрофії серцевого м'яза, у результаті чого зростає його потужність, збільшуються систолічний та хвилинний об'єми крові. Добре треноване серце у стані спокою скорочується повільніше, що дає йому можливість більше відпочивати. У відомих бігунів братів Знаменських, що тренувались в бігу на довгі дистанції, частота серцевих скорочень у спокої дорівнювала 40–45 уд./хв. Скорочення тренованого серця більш глибокі, і при кожній систолі до аорти надходить більший об'єм крові, ніж у людини, яка не тренується. У людини, що займається фізичною роботою або спортом, серце працює економніше [13, с. 241].

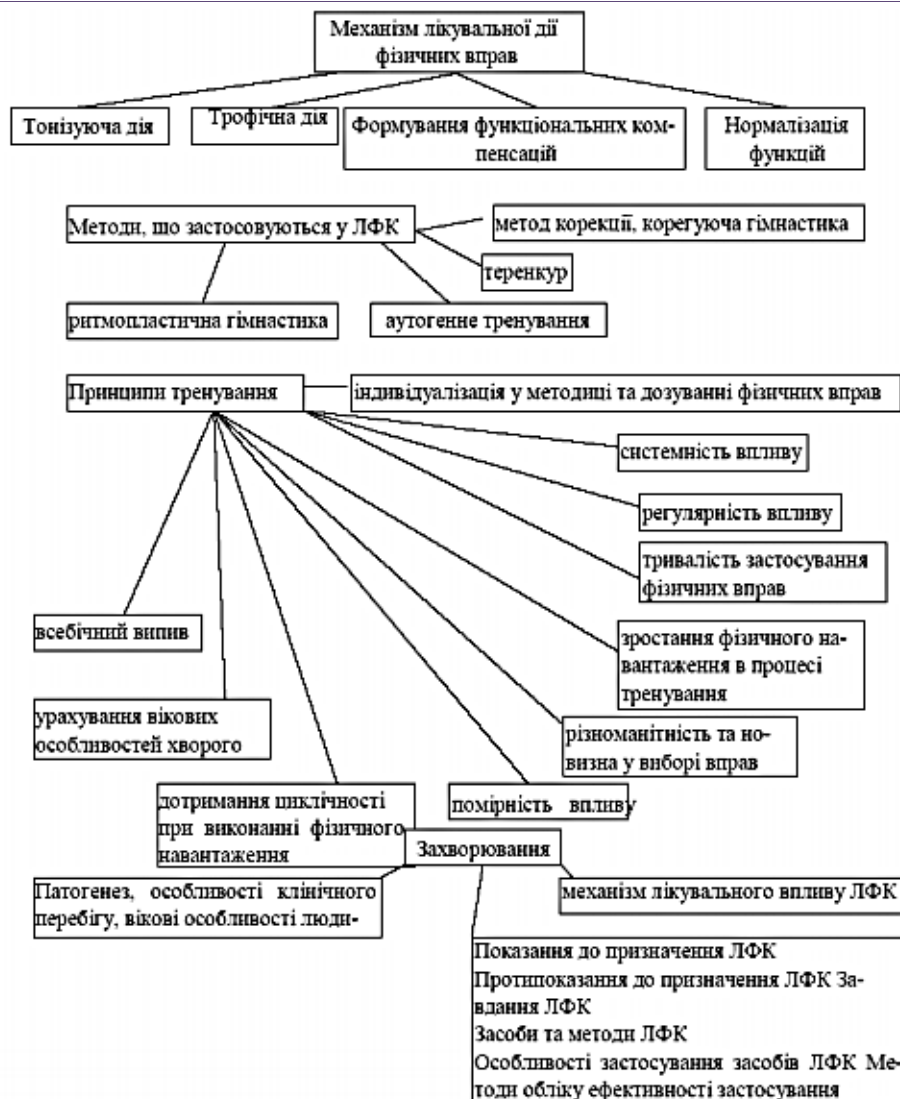


Рис.7. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ

Не менш важливу роль відіграють фізичні вправи для розвитку органів дихання. Вони плавають і на психіку людини, і на її ендокринну систему. Під впливом вправ підвищується тонус нервової системи, посилюються нервові процеси, поліпшується рухливість, стимулюється робота залоз внутрішньої секреції. Впливаючи на ендокринну та автономну системи через центральну нервову систему, м'язові рухи породжують позитивні емоції, які, натомість, підвищують працездатність організму. При систематичних та тривалих заняттях фізичними вправами зберігається висока працездатність людини до глибокої старості, підвищуються функції всіх внутрішніх органів і систем.

Оздоровчі самостійні заняття можуть бути різних форм: ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), заняття протягом дня, самостійні заняття бігом, плаванням, атлетичної спрямованості тощо. Численними дослідженнями встановлено, що оздоровчий ефект мають переважно вправи, спрямовані на розвиток аеробних можливостей організму, тобто фізичної (рухової) якості людини, визначеної як загальна витривалість.

Оздоровчі заняття фізичними вправами можна проводити індивідуально або в групі з 3–5 чоловік і більше. Рекомендовано займатися 2–5 разів на тиждень тривалістю 1–1,5 години. Кращий час для тренувань – друга половина дня, через 2–3 години після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше ніж через 2 години після прийому їжі і не пізніше ніж за годину до її прийому або перед сном. Не рекомендовано тренуватися вранці одразу після сну – у цей час краще виконати ранкову гігієнічну гімнастику. Оздоровчі (тренувальні) заняття повинні мати комплексний характер, тобто сприяти розвитку фізичних якостей, зміцнювати здоров'я і підвищувати загальну працездатність організму.

Оздоровчі заняття фізичними вправами мають складатися із вступної частини (розминки), основної частини заняття та заключної частини заняття (заминки) (рис. 8).



Рис. 8. Компоненти заняття фізичними вправами

Для вступної частини характерні тонізуючі вправи, що сприяють поступовій адаптації організму до фізичних навантажень. Для основної частини слід підбирати швидкісно-силові вправи, з елементами спортивних ігор, що активізують стан усіх систем організму. Для заключної частини слід добирати дихальні психотонічні вправи (табл. 1).

Таблиця 1

Характер вправ для різних частин тренування

Частина	Характер вправ	Тривалість, хв.	Методичні вказівки	Цільова настанова
Вступна	Ходьба, вправи під час ходьби для рук, ніг, тонізуючі, дихальні вправи, вправи для малих і середніх груп м'язів	3-5	Ходьба з прискоренням та уповільненням. В. п. - стоячи, сидячи. Темп середній. Вдих подовжений	Поступова адаптація організму до фізичних навантажень
Основна	Швидкісно-силові, статико-динамічні вправи для середніх та великих груп м'язів рук, ніг, тулуба. Вправи на координацію рухів, рівновагу. Вправи із предметами, елементи спортивних ігор.	15	В. п. - стоячи, сидячи, лежачи. Амплітуда рухів у суглобах велика, темп середній. Вправи виконувати емоційно. Вдих подовжений чи затриманий.	Активізація симпатичної частини вегетативної нервової системи. Тренування вестибулярного апарату. Загальне зміцнення організму.
Заключна	Вправи для середніх та малих м'язових груп, дихальні вправи. Вправи зі статичним навантаженням та елементами психотонічного тренування	5-7	В. п. - стоячи, сидячи, лежачи. Амплітуда рухів велика, темп середній, повільний. Вдих подовжений	Забезпечення психотонічної післядії процедури

Виходячи з широких можливостей позитивного впливу на організм у всіх ланках системи фізичного виховання України (в дошкільних закладах, загальноосвітній школі, ЗВО, спортивних організаціях, клубах, товариствах, відомствах тощо) згідно до програм рекомендовано, за належністю матеріально-технічних можливостей, культивувати *біг, спортивну хотьбу, плавання, спортивні та рухливі ігри (футбол, волейбол, баскетбол, теніс у дворах, на імпровізованих майданчиках, на пляжах тощо), атлетичну гімнастику, аеробіку, фітнес та шейпінг, туризм, їзду на велосипедах, катання на лижах як засоби фізичного виховання* (рис. 9).



Рис. 9. Засоби фізичного виховання, рекомендовані нормативними документами та програмами МОН

Завдяки фізкультурно-оздоровчим технологіям які постійно вдосконалюються, реалізуються різні завдання фізичного виховання (рис.10).

Підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури	Сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності	Формування потреби у систематичних фізичних вправах в контексті майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя
Отримання необхідних знань у галузі ФК з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності	Використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності	Оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю
Виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму	Уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики	Удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту

Рис.10. Завдання фізичного виховання

Учені встановили, що здоров'я людей залежить від чотирьох основних факторів: 50 % – від способу життя 20 % – від стану зовнішнього середовища, 20 % – від генетичної спадковості і 10 % – від системи охорони здоров'я (рис. 11).

Сфера факторів	Спосіб життя (50%)	Зовнішнє середовище (20%)	Біологічні фактори (20%)	Організація мед.допомоги (10%)
Фактори, що зміцнюють здоров'я	Уважне ставлення до здоров'я. Здоровий психологічний клімат у сім'ї. Адекватна фізична активність. Раціональне харчування. Відсутність шкідливих звичок	<b>Мікросередовище:</b> Відсутність шкідливих чинників у процесі роботи. Гарні матеріально-побутові умови. Осілий спосіб життя. <b>Макросередовище:</b> Сприятливі кліматичні і природні умови. Екологічно чисте середовище	Здорова спадковість. Відсутність віковостатевих, конституційних особливостей, які спричиняють виникнення захворювань	Високий рівень медичної допомоги
Фактори ризику	Стресові ситуації. Гіподинамія. Незбалансоване в кількісному і якісному співвідношенні харчування. Паління. Алкоголь. Наркоманія. Токсикоманія, зловживання лікарськими засобами	<b>Мікросередовище:</b> Шкідливі умови праці. Погані матеріально-побутові умови. Міграційні процеси. <b>Макросередовище:</b> Неприятливі кліматичні і природні умови. Забруднення навколишнього середовища	Спадкова схильність до захворювань. Віковостатеві і конституційні особливості, що впливають на виникнення захворювань	Неякісне медичне обслуговування

Рис. 11. Основні фактори формування здоров'я людини

Таким чином, найбільш вагомим у збереженні здоров'я людини є здоровий спосіб життя, на процес формування якого суттєво впливають також допоміжні засоби фізичного виховання: природні сили та гігієнічні чинники. У процесі фізичного виховання у ЗВО використовуються традиційні і нетрадиційні засоби фізичного виховання.

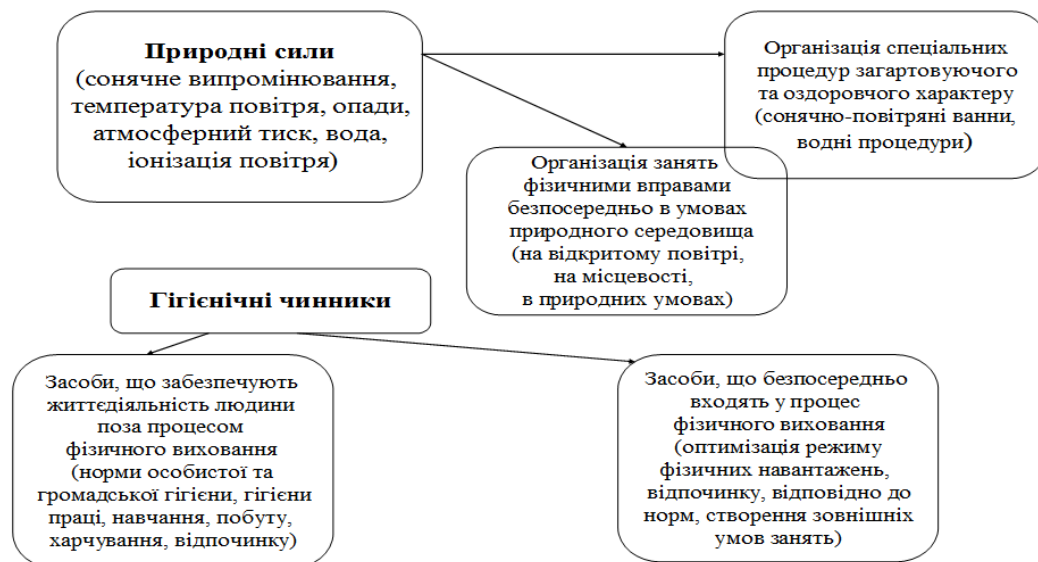


Рис. 12. Допоміжні засоби фізичного виховання в системі ЗВО

Добір засобів і методів навчання здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням інтересів та індивідуальних особливостей суб'єктів навчання, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості тощо.

**Висновки.** На основі систематизації та узагальнення науково-педагогічних праць встановлено, що, крім дисциплін галузі фізичної культури і спорту через їхню практичну спрямованість і орієнтацією на здоровий спосіб життя, основою для здоров'язбереження і формування здоров'язбережувальної компетентності є засоби фізичного виховання, до яких зазвичай відносять рухову активність людини (фізичні вправи, спортивні ігри тощо), а останнім часом до цього переліку додають щоденники здоров'я, а також технології цифрового здоров'я.

За результатами аналізу наукових досліджень виявлено низку важливих форм реалізації неформальної освіти засобами фізичного виховання для формування здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей: спортивні секції, гуртки, майстер-класи, фестивалі, медіа-консультації, літні/ зимові школи, майстерні, тренінги, воркшопи, флешмоби, олімпіади, тематичні клуби тощо.

Досягнення мети формування здоров'язбережувальної компетентності молоді передбачає виконання низки завдань: оздоровчих (зміцнення здоров'я студентів засобами фізичної рекреації; формування свідомої потреби в підтриманні високого рівня фізичної та розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя), освітніх (оволодіння теоретичними знаннями щодо самостійної організації рухової активності під час дозвілля; поглиблення знань про вплив засобів фізичного виховання на організм людини; формування знань про важливість рухової активності та фізичного вдосконалення, знань про шкідливі впливи виробництва і дієві чинники їх запобігання; оволодіння новими засобами фізичного виховання); виховних (підвищення рівня фізичної підготовленості; удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій; моральне, естетичне, духовне удосконалення та подальший розвиток особистості під час дозвілля, організованого засобами фізичного виховання).

Перспективними напрямками подальших наукових пошуків вбачаємо дослідження проблеми розвитку здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей в умовах магістратури, у системі підвищення кваліфікації, у процесі самонавчання.

#### Список використаних джерел

1. Rybalko P., Balashov D., Bermudes D., Shukatka O., Kozeruk Yu., Kolyshkina A. Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. *TEM Journal*, 2019. 8(4). pp. 1508-1516.
2. Аніщенко О. В. Методика організації і проведення тренінгів з розвитку особистісних і професійних якостей дорослих. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*, 2015. №2 (11). 154–161.
3. Андрущенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Соціальна педагогіка*, 2012. № 7. С. 123–127.
4. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта*, 2013. № 1–2. С. 120–122.

5. Бойченко Т. Формування здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді. *Профтехосвіта*, 2009. № 1. С. 40–43.
6. Бойчук Ю. Д. *Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя : теоретико-методичні аспекти* : монографія. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 357 с.
7. Борисенко В.В. Сутність і структура здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей. *Фізико-математична освіта*, 2018. Випуск 1(15), частина 3. С. 22-26.
8. Василенко Н. Г. Стан і проблеми запровадження системи визнання результатів неформального професійного навчання в Україні. *Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення в умовах соціально-економічної нестабільності* : мат. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (28 жовтня 2014 р., м. Київ) : у 2 ч. – К. : ІПК ДСЗУ, 2014. Ч. 2. С. 130–138.
9. Воронін Д. Є. *Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання* : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Херсон, 2006. 199 с.
10. Грицюк Л. К., Лякішева А. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності в майбутніх соціальних педагогів. *Професійна освіта*, 2010. №13. С. 143–146.
11. Зінченко С. В. Особливості навчання дорослих у системі неперервної освіти. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*, 2011. №3, С. 16–24.
12. Круцевич Т.Ю. *Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання*. К., 1999. 240 с.
13. Кучеров І. С., Шабатура Н. Н., Давиденко І. М. *Фізіологія людини*. К. : Вища школа, 1981. 408 с.
14. Папуша В. *Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація*. Тернопіль: підручники і посібники, 2008. 192 с.
15. Присяжнюк С.І. *Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика*: монографія. Київ : ЦП «КОМПРИНТ», 2012. 464 с
16. Раєвський Р. Т. *Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів*. Москва : Вища школа, 1985.
17. Рибалко П.Ф. Аналіз стану професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. *Фізико-математична освіта*, 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 39-45.
18. Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*, 2016. Вип. 136. С. 181-184.
19. Рибалко П.Ф., Гвоздецька С.В., Прокопова Л.І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2016. № 3(57). С. 340-347.
20. Сущенко А. В. Перспективи спортивно-фізкультурної підготовки як інструмента самоосвіти фахівців гіподинамічних професій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2016. Вип. 51. С. 281-286
21. Терьохіна Н. Неформальна освіта як важлива складова системи освіти дорослих. *Порівняльно-педагогічні студії*, 2014. № 6 (20). С. 109–114.

### References

1. Rybalko P., Balashov D., Bermudes D., Shukatka O., Kozheruk Yu., Kolyshkina A. Future Physical Education Teachers Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. *TEM Journal*, 2019. 8(4). pp. 1508-1516.
2. Anishchenko O. V. *Metodyka orhanizatsii i provedennia treninhiv z rozvytku osobystisnykh i profesiinykh yakostei doroslykh. Osvita doroslykh: teoriia, dosvid, perspektyvy*, 2015. №2 (11). 154–161.
3. Andriushchenko T. K. *Formuvannia zdoroviazberzhuvalnoi kompetentnosti yak sotsialno-pedahohichna problema. Naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Sotsialna pedahohika*, 2012. № 7. S. 123–127.
4. Bashavets N. A. *Zdoroviazberzhuvalna kompetentnist maibutnoho fakhivtsia yak osnova yoho kultury. Nauka i osvita*, 2013. № 1–2. S. 120–122.
5. Boichenko T. *Formuvannia zdoroviaformuvalnoi ta zdoroviazberzhuvalnoi kompetentnosti uchnivskoi molodi. Proftekhsosvita*, 2009. № 1. S. 40–43.
6. Boichuk Yu. D. *Ekoloho-valeolohichna kultura maibutnoho vchytelia : teoretyko-metodychni aspekty* : monohrafiia. Sumy : VTD «Univertsytetska knyha», 2008. 357 s.
7. Borysenko V.V. *Sutnist i struktura zdoroviazberzhuvalnoi kompetentnosti studentiv tekhnichnykh spetsialnostei. Fyzyko-matematychna osvita*, 2018. Vypusk 1(15), chastyna 3. S. 22-26.
8. Vasylenko N. H. *Stan i problemy zaprovadzhennia systemy vyznannia rezultativ neformalnoho profesiinoho navchannia v Ukraini. Aktualni problemy profesiinoini oriientatsii ta profesiinoho navchannia naselemnia v umovakh sotsialno-ekonomichnoi nestabilnosti* : mat. VII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (28 zhovtnia 2014 r., m. Kyiv) : u 2 ch. – K. : IPK DSZU, 2014. Ch. 2. S. 130–138.
9. Voronin D. Ye. *Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv zasobamy fizychnoho vykhovannia* : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07. Kherson, 2006. 199 s.
10. Hrytsiuk L. K., Liakisheva A. V. *Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti v maibutnikh sotsialnykh pedahohiv. Profesiina osvita*, 2010. №13. S. 143–146.
11. Zinchenko S. V. *Osoblyvosti navchannia doroslykh u systemi neperervnoi osvity. Osvita doroslykh: teoriia, dosvid, perspektyvy*, 2011. №3, S. 16–24.

12. Krutsevych T.Iu. *Metody yssledovanyia yndyvydualnogo zdorovia detei y podrostkiv v protsesse fizycheskoho vospytanyia*. K., 1999. 240 s.
13. Kucherov I. S., Shabatura N. N., Davydenko I. M. *Fiziolohiia liudyny*. K. : Vyshcha shkola, 1981. 408 s.
14. Papusha V. *Fizychnе vykhovannia shkoliariv: formy, zmist, orhanizatsiia*. Ternopil: pidruchnyky i posibnyky, 2008. 192 s.
15. Prysiazhniuk S.I. *Vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsialnoho medychnoho viddilennia. Teoriia ta praktyka: monohrafiia*. Kyiv : TsP "KOMPRYNT", 2012. 464 s
16. Raievskiy R. T. *Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv tekhnichnykh vuziv*. Moskva : Vyshcha shkola, 1985.
17. Rybalko P.F. Analiz stanu profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoho seredovyscha zakladu zahalnoi serednoi osvity. *Fizyko-matematychna osvita*, 2019. Vyp. 4(22). Ch. 2. S. 39-45.
18. Rybalko P.F. Suchasni tekhnolohii zberezhennta ta vidnovlennia zdorovia molodi v diialnosti fakhivtsia z fizychnoi kultury. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Seriia : Pedahohichni nauky*, 2016. Vyp. 136. S. 181-184.
19. Rybalko P.F., Hvozdetska S.V., Prokopova L.I. Suchasni pidkhody do orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoi roboty v zakladakh osvity. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, 2016. № 3(57). S. 340-347.
20. Sushchenko A. V. Perspektyvy sportyvno-fizkulturnoi pidhotovky yak instrumenta samoosvity fakhivtsiv hipodynamichnykh profesii. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*, 2016. Vyp. 51. S. 281-286
21. Terokhina N. Neformalna osvita yak vazhlyva skladova systemy osvity doroslykh. *Porivnialno-pedahohichni studii*, 2014. № 6 (20). S. 109–114.