

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Методичні рекомендації щодо самостійних занять студентів

УДК 796

Укладачі: **Салатенко І. О.**, к. фіз. вих., доцент кафедри фізичного виховання СНАУ
Кравченко І. М., ст. викладач кафедри теорії та методики спорту НН
ІФК Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, заслужений тренер України

Методичні рекомендації спрямовані на надання методичної допомоги студентам економічних спеціальностей під час вивчення курсу «Фізичне виховання».

Рецензенти:

С. М. Харченко, завідувач кафедри фізичного виховання СНАУ, доцент
Є.Г. Євтушенко, доцент кафедри фізичного виховання СНАУ.

Відповідальний за випуск: Харченко С.М., зав. кафедрою фізичного виховання СНАУ.

Рекомендовано до видання методичною радою факультету агротехнологій та природокористування Сумського національного аграрного університету.
Протокол № 9 від 28.03.2022 року.

© Сумський національний аграрний університет, 2022
© Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ	5
1.1. Сучасні тенденції в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів закладів вищої освіти	5
1.2. Гуманізація фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах закладів вищої освіти	9
1.3. Особливості формування здорового способу життя студентської молоді.....	17
Висновки	25
Список літератури.....	26

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ВООЗ – Всесвітня Організація Охорони Здоров'я

ЗФП – загальна фізична підготовка

ВСТУП

Протягом останніх років в умовах нестабільної політичної, економічної, соціально-гуманітарної ситуації у країні серед студентської молоді починають прогресувати шкідливі звички, захворювання, пов'язані з неактивним способом життя, розладами нервової та серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату, органів зору та ін. Це вимагає негайного перегляду ставлення молоді і керівництва навчальних установ до фізкультурно-оздоровчої роботи та визнання пріоритетності здорового способу життя, оскільки фізична культура як складова загальнолюдської культури має на меті творити фізичну гармонію суспільства, запобігати розвитку захворювань, формувати гармонійно розвинену особистість.

Науковці постійно ведуть пошук шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів: упроваджуються новітні технології у навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (Г. Дилян, Б. Крайко, С. Войтенко зі співавторами, В. Клименко, Т. Круцевич, О. Марченко); досліджується перспектива посилення ролі самостійних занять фізичною культурою і спортом (О. Камаєва, Т. Круцевич, В. Філінкова) та мотивація до рухової активності (Є. Захаріна; Т. Круцевич, Г. Безверхня, І. Парфенюк). Запропоновано нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм (І. Верблюдов, Д. Воропаєв, Т. Круцевич зі співавторами, Л. Лубишева).

Разом з тим невідповідність змісту та організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами вищих навчальних закладів регіональним особливостям розвитку сфери фізичної культури і спорту, кліматогоеографічним та мовним особливостям, вимогам сучасності і недостатня пропаганда здорового способу життя у засобах масової інформації регіону підтверджують актуальність теми дисертаційного дослідження.

РОЗДІЛ 1. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

1.1. Сучасні тенденції в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів закладів вищої освіти.

Невід'ємною складовою фізичного виховання студентів є фізкультурно-оздоровча робота, що є важливим елементом процесу становлення молодих фахівців і потребує від студентів спеціальних теоретичних знань, методичних умінь і навичок та багаторічних практичних зусиль. Сучасна вища школа закладає міцний фундамент теоретичних та практичних знань майбутніх спеціалістів, але повноцінне отримання необхідної інформації можливе за умови високого розвитку фізичного, психофізичного і психоемоційного стану, індивідуального здоров'я молодих людей. І розв'язує цю проблему саме фізкультурно-оздоровча робота, самостійні заняття фізичними вправами студентської молоді. Самостійні заняття фізичною культурою, активний відпочинок, оздоровлення взагалі є важливими чинниками процесу формування і становлення студентів як фахівців.

З метою покращання фізичного стану студентів необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби і технології, які повинні бути орієнтовані на індивідуальні особливості та бажання молодих людей, формувати мотиваційні потреби майбутніх фахівців у здоровому способі життя та гармонійному розвитку, що має бути пріоритетним напрямом у фізичному вихованні для вищої школи. Саме сучасним вимогам до організації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах присвячені праці Л. Дворкіна, К. Череміта, О. Давидова, Г. Диляна, Б. Крайко, Л. Єракової, Т. Круцевич, Л. Лубишевої, С. Радаєвої.

Як бачимо, багато провідних фахівців сфери фізичної культури і спорту приділяли увагу фізичному вихованню у вищій школі. Проте і сьогодні проблема організації фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ є актуальною, тому що сучасні документи, які регламентують роботу з фізичного виховання у вишах, повною мірою не розкривають її змісту, необхідного для організації фізичного виховання та

оздоровлення студентів. Рекомендації базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форм власності) мають законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистісної фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес на усередненого студента і не дозволяє диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості, де пріоритетною є концепція здоров'я студентів, підтримання оптимальної рухової активності. Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їх духовної зрілості.

Навчальна програма з фізичного виховання – це програмний документ, який визначає основний зміст фізичної освіти та виховання для всіх ВНЗ. Вона складається з двох розділів: теоретичного і практичного. Теоретична частина передбачає засвоєння студентами упорядкованої системи соціальних, наукових, психологічних і спеціальних знань з фізичної культури і спорту, формування професійного мислення майбутніх фахівців, спрямованого на активне і широке використання засобів фізичної культури в побуті та на виробництві. Зміст практичного курсу формує у студентів уміння та практичні навички з фізичної культури, які знадобляться майбутнім фахівцям на виробництві, для організації здорового способу життя, для розв'язання проблем професійного, соціального та побутового характеру тощо. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах відбувається протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється через такі форми: академічні заняття, секційні і самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом, фізичні вправи протягом доби, масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи.

Навчальні заняття (обов'язкові та факультативи) – основна форма фізичного виховання у закладах вищої освіти. Така робота планується у річних навчальних планах за всіма спеціальностями і проводиться викладачами кафедри фізичного виховання протягом усього терміну навчання студентів.

Такі науковці як, (Л. Дворкін, К. Череміт, О. Давидов, О. Камаєва, В. Клименко, Т. Круцевич, Г. Безверхня, С. Романченко) наголошують на позанавчальних формах як формах організації та проведення додаткових занять, що

дозволяють збільшити час виконання фізичних вправ і в сукупності навчальних занять, забезпечують безперервність та ефективність викладання фізичного виховання. Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи організуються у вільний від навчання час, у вихідні та святкові дні. Ці заходи проводяться як спортивним клубом ЗВО, так і кафедрою фізичного виховання на основі бажання та власної ініціативи самих студентів.

Зміст позанавчальної активності студентства повинен містити широкий та вільний вибір спектра форм і методів організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів за власним бажанням самих студентів, виявляти у молодих людей творчу індивідуальність та повну самореалізацію.

У закладах вищої освіти запроваджуються такі форми організації позанавчальної роботи: чемпіонати з різних видів спорту, дні фізичної культури, спорту та здоров'я, секції, групи здоров'я, групи загальної фізичної підготовки, групи спеціальної фізичної підготовки, індивідуальні заняття та ін.

Реалізація поставлених завдань під час проведення занять відбувається послідовно, коли постійно змінюються одні фізичні вправи іншими, або комплексно, коли на одному занятті використовується певна низка фізичних вправ. Практика підтверджує, що комплексні заняття дають більший ефект, оскільки чергування різних фізичних вправ позитивно впливає на емоційний та психологічний стан студентів, які займаються у групах загальної фізичної підготовки. За допомогою раціонально підібраних для кожного заняття фізичних вправ та з використанням спортивно-ігрового методу можна підвищити емоційність та зацікавленість до таких занять, що вже апріорі дозволяє досягти бажаного результату: зміцнити здоров'я, покращити працездатність та максимальний прояв фізичних здібностей студентів.

Поряд з різноманітними фізичними вправами, що використовуються у процесі проведення занять, можна більше уваги приділяти вдосконаленню вмінь і навичок з одного виду спортивної діяльності залежно від інтересів студентів, можливостей матеріально-технічної бази та вмінь викладачів. У такий спосіб можливо залучати студентську молодь до занять фізичною культурою і спортом. Заняття проводяться на відкритому повітрі (у парках, на стадіонах, доріжках здоров'я, спортивних

майданчиках тощо) з використанням різноманітного фізкультурного, спортивного та гімнастичного інвентарю: лиж, ковзанів, м'ячів, еспандерів, скакалок, гантелей, поперечин, канатів тощо.

З метою визначення ефективності занять використовуються: функціональні проби, які дають інформацію про рівень розвитку функціональних систем (серцево-судинної та дихальної), антропометричні індекси, що демонструють зміни фізичного розвитку; контрольні нормативи, які показують ступінь розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості). Особливе місце під час таких занять посідають показники самоконтролю: самопочуття, настрої, з яким студенти прийшли на заняття, сон, апетит та ін.

За рахунок введення в навчальний процес кредитно-модульної системи оцінювання навчальної діяльності студентів особливої актуальності набули самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом, що передбачають організацію занять у позанавчальний час, використання різних форм і засобів фізичної культури. Найбільш доступними для організації самостійних занять фізичними вправами у ЗВО є такі види фізкультурної та спортивної діяльності: ходьба, біг, прогулянки на доріжках здоров'я, плавання, відвідування спортивних майданчиків, велосипедні прогулянки, туристичні походи, катання на лижах та ковзанах узимку, аеробіка та фітнес, рухливі ігри тощо.

Тому компенсувати низький рівень рухової активності треба за рахунок залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами і масовим спортом, викладачам заохочувати відвідування студентами ЗВО спортивних секцій. Виходячи з вищесказаного, М. Борецько пропонує у ЗВО на заняттях з фізичної культури за допомогою викладача створювати особисту програму розвитку здоров'я, яка має складатися з таких структурних елементів:

- методологічний концепт: обґрунтування студентом системного підходу до організації власної концепції здоров'я, що здійснюється за наданим алгоритмом;

- теоретичний концепт: ознайомлення з вимогами своєї спеціальності до здоров'я, свідоме здобуття знань через вивчення та аналіз існуючих розробок щодо поліпшення здоров'я;
- технологічний концепт: розробка власної технології здоров'я, яка містить такі компоненти, як етапи, мету відповідно до кожного етапу, принципи, зміст фізичних навантажень, засоби (профілактичні, реабілітаційні, корегуючі, формуючі комплекси фізичних вправ), результат до кожного етапу;
- методичний концепт: розробка особистої програми покращання показників здоров'я, опанування методики індивідуального використання фізичних вправ для збереження, поліпшення свого здоров'я та збільшення його резервного потенціалу.

Загальні основи теорії, методики й організації оздоровчої фізичної культури досліджували білоруські вчені О. Фурманов, М. Юспа українські – Т. Круцевич, Г. Безверхня, Н. Рибачук, російські – В. Бальсевич, Л. Дворкин, К. Череміт, О. Давидов, В. Коваленко, С. Радаєва, С. Русанова та ін. Ними було описано структуру напрямів оздоровчої фізичної культури, надано визначення термінів «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «оздоровча фізична культура», з'ясували організаційно-управлінські аспекти фізкультурно-оздоровчої культури. Ю. Зубарєв та співавтори, розкрили зміст ефективності маркетингу та менеджменту як видів діяльності оздоровчої фізичної культури.

1.2 Гуманізація фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах закладів вищої освіти

Дегуманізація сучасного суспільства, відсутність у ньому високоморальних ідеалів, аксіологічних настанов призвели до того, що останнім часом принцип гуманізації став провідним в освітній практиці. Дегуманізація – процес втрати гуманістичних цінностей і гуманістичних ідеалів у суспільстві. На думку В. Кряжа, дегуманізація залежить від цілої низки чинників, пов'язаних з політичним, економічним і соціальним життям суспільства. Процес дегуманізації деструктивно

впливає на всі сторони людського життя, а насильство, тероризм, аморальність не передбачають розвитку людства взагалі. Тому дегуманізація є каталізатором прискорення зворотного процесу у житті людства – гуманізації. В основі гуманізації лежить світоглядна філософська концепція гуманізму. У п'ятому столітті до н. е. грецький філософ «золотої доби» Протагор (480–410 рр. до н. е.) у своїй праці під назвою «Антилогія» відзначав: «Людина – міра всіх речей: існуючих – що вони існують, неіснуючих – що вони не існують». Саме цю тезу можна вважати головним лейтмотивом давньогрецького антропологізму – вчення про людину як вінець творіння природи. На сьогодні гуманізація – це соціально-психологічний процес трансформації свідомості і поведінки індивідів, їх ставлення, соціальних інституцій, усього суспільства відповідно до гуманістичних світоглядів.

Гуманістичні підходи в освіті неодноразово ставали предметом наукових досліджень й обговорень. Сьогодні «гуманізм» трактується як складна система світоглядних ідей і ціннісних характеристик, що відводять особливу роль людині у світі. Тому не випадковим є проголошення у Законі України «Про освіту» того, що одним із найважливіших напрямків розбудови національної системи освіти є гуманізація та гуманітаризація всіх аспектів діяльності закладів вищої освіти, «олюднення» процесів навчання та виховання. Втілення гуманітарного напрямку розвитку системи вищої освіти передбачає реалізацію двох взаємопов'язаних складових: фундаментальної фахової підготовки та належного рівня здоров'я і фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів.

Такий вчений, як М. Добрускін вважає, що гуманізація освіти – головний елемент нового педагогічного мислення, який утверджує полісуб'єктну сутність освітнього процесу і головним змістом якого є розвиток індивідуальності. Гуманізація освіти передбачає вирішення нових завдань, які полягають у наданні допомоги особистості самостійно проявляти ініціативу у досягненні знань, поєднання культурного, соціального, морального і професійного розвитку молоді людини. Цей соціально-педагогічний принцип вимагає перегляду змісту, цілей і технологій у сучасній освітній системі.

Гуманізм сучасної педагогічної думки повною мірою залежить від відносин «викладач–учень». Якщо раніше педагог передавав знання учням і був керівником освітнього процесу, то гуманізація освіти передбачає установлення дружніх, колегіальних відносин співпраці між суб'єктами навчального процесу. В такій співпраці учні повинні самостійно орієнтуватися у «просторі» знань, обирати необхідну їм інформацію, а викладач – надавати цей «простір» і реально оцінювати перспективи самостійного засвоєння матеріалу, активізувати внутрішній потенціал і бажання учнів до самоосвіти і передбачати майбутній інтелектуальний розвиток індивідуальності у цій взаємній співпраці. Ці позиції у своїх дослідженнях розкривають К. Добриніна, М. Добрускін, В. Івницький, Т. Козлова, В. Пешков, Л. Пилипей, С. Русанова.

Концепція гуманізації процесу залучення населення до рухової активності, як методологічної основи формування системи спорту для всіх в Україні, висвітлена у ряді наукових публікацій М. Дутчака. Автор визначив основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні та окреслив перспективи актуалізації, а також розглянув сутність, еволюцію і технології процесу гуманізації фізичної культури та спорту в Україні.

Дослідження провідних науковців показали, що саме освіта повинна забезпечити шлях розвитку особистості до її вершини – творчості і культури. Таким чином, модернізація освіти в бік гуманізації приводить до того, що головним стає комплексний розвиток особистості: духовний, моральний, інтелектуальний, фізичний і психологічний розвиток як нерозривний та єдиний педагогічний процес.

Розпочалась гуманізація фізкультурної освіти на початку XIX століття. Особлива заслуга у цьому належить ректорові коледжу з англійського міста Регбі Томасу Арнольду (1795–1842). Ставши ректором коледжу у 1827 році, Т. Арнольд констатував у своєму щоденнику: «Коледжі, в яких формується майбутнє покоління, занурені у гущу моральної зарази. Моральне падіння фізично слабкої більшості супроводжує зніженість і тілесний занепад...». Сутність його переконань полягала в тому, що старші і фізично розвиненіші підлітки повинні стати заступниками та організаторами молодших учнів. На думку Т. Арнольда, таких відносин можна

досягти тільки у змагальній діяльності на спортивному полі чи спортивному майданчику. Саме під час ігор і змагань кращими стають лідери молодіжних груп, команд (мікросоціальних груп), усередині яких дотримуються правил «чесної гри», дисципліни і взаєморозуміння. Таким чином, виникла головна теза педагогіки Т. Арнольда: через фізичні рухи та емоції, пов'язані з грою, учнівська молодь здатна розвиватися на спортивних майданчиках і в позитивному значенні.

Зверталися до гуманістичних ідей і впроваджували їх в освіту видатні педагоги-гуманісти епохи Відродження Я. Коменський та Й. Песталоцці. Гуманізм педагогіки Я. Коменського виявився у його ставленні до тілесного (фізичного) виховання, що вийшло далеко за межі теологічного ставлення до людського тіла як до джерела всіляких гріхів. Гуманізація педагогічних здобутків Й. Песталоцці полягала у ставленні саме до фізичного виховання, оцінці та значенні фізичного розвитку для людини. Видатний педагог уважав, що фізичного розвитку потребують і тіло, і душа. Педагогічні думки Й. Песталоцці набагато випереджали свій час. Він визначив принципи сучасної гуманізації фізкультурної освіти: різнобічність фізичної підготовки, взаємозв'язок моральних та інтелектуальних завдань, зв'язок фізичного розвитку з життям, відповідність фізичних навантажень віковим особливостям людини, природність фізкультурної освіти.

На всесвітньому саміті з фізичної культури, що відбувся 3–5 листопада 1999 року в Берліні (Німеччина), голова ВООЗ Х. Беназіз (H. Benaziz) відзначив зростаючу роль фізичної культури в сучасному світі. Він наголосив на тому, що фізична активність у молодіжному середовищі є потужним фактором зміцнення здоров'я, ефективним антистресовим чинником та засобом профілактики антисоціальної поведінки і наркоманії. Захоплення персональними комп'ютерами й телебаченням постійно відсувають фізичну активність на другий план, що призвело до зниження фізичної підготовленості молоді у всіх країнах світу. Студентська фізична культура повинна розглядатися як інвестиції в майбутнє суспільства, бо освічена молодь є творцем майбутнього в кожному суспільстві. Заняття студентів фізичними вправами чи фізкультурно-кондиційним спортом підвищують рівень працездатності, фізичної підготовки, психічного розвитку, сприяють гуманізації та

соціалізації молодшої особи, зменшують показники вживання тютюнових виробів та алкогольних напоїв.

У студентські роки заняття фізичними вправами та оздоровчою діяльністю повинні бути свідомими, їх значення досить вагоме, тому що у цей час відбувається формування особистості, накопичується інтелектуальний і фізичний потенціал майбутнього фахівця. Однак практика доводить, що існуюча у вищій школі система викладання фізичного виховання не виконує головного завдання, яке постає перед ним, – це оздоровлення студентської молоді. І це не дивно, оскільки і дотепер викладання предмета базується на формах і методах радянських часів, а життя вимагає сучасних інноваційних підходів до всієї системи розвитку та самовдосконалення студентів, збереження і зміцнення здоров'я молодих людей. З точки зору наукового гуманізму, найвища цінність – це самовдосконалення особистості, а через фізичну культуру молода людина може розвиватися і фізично, і духовно, й інтелектуально.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми гуманізації фізкультурної освіти дозволив виділити ряд напрямів, згідно з якими слід запроваджувати в життя гуманістичний підхід у вищу освіту:

1. Вибір навчальних технологій з урахуванням інтересів студентів та відповідно до їх індивідуальних особливостей.
2. Орієнтація на активізацію емоційно-вольових і мотиваційних зацікавленостей студентства під час організації навчального процесу.
3. Систематичне вирішення інтегративних, комплексних завдань, які формують у студента інтегративне мислення, можливість надавати підтримку та взаємодопомогу.

Крім реалізації гуманістичних підходів і на підставі аналізу теоретичного матеріалу В. Кряжем була розроблена модель гуманізації фізкультурної освіти студентів, що включає три ключові компоненти – цільовий, змістовний і технологічний, якісна перебудова яких відбувалася з урахуванням вимог до обраної професії. Модель гуманізації фізкультурної освіти дозволяє відійти від жорсткого регламенту сучасного фізичного виховання і самостійно визначити фізичні вправи з

урахуванням інтересів студентів та їх фізичної підготовленості. Такий вибір формує стійкий мотиваційний рівень до занять фізичною культурою, підвищує рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

Проаналізувавши теоретико-методологічні й організаційні основи формування фізичної культури студента, Л. Лубишева відзначає, що фізична культура є складовою загальної культури людства і має велике значення для формування інтелектуального, духовного і фізичного потенціалу особистості. На її думку, тільки фізична культура природно може поєднати у людині її біологічні і соціальні сутності.

В. Стрельцов у науковій праці «Фізична культура у контексті особистісного розвитку студента» зазначає, що гуманізація фізкультурної освіти може бути сьогодні представлена як тенденція до прагнення звеличення людини, до найбільш повного втілення в ній людської сутності, відвертістю педагогічної думки і це може відбуватися лише в наш час. Автор вважає, що не можна обмежувати потенціал фізичної культури лише фізичними вправами та спортивною діяльністю, навпаки, його треба розширювати до формату «антропологічної естетики», формувати імідж сучасної людини, вивчати ігровий характер сучасної культури взагалі. Ці позиції треба обов'язково враховувати під час побудови навчального предмета фізична культура у вищій школі. Початковим етапом формування фізичної культури особистості студента повинно стати аксіологічне ставлення молоді людини до свого тіла, здоров'я, фізичних кондицій. Результатом педагогічної і виховної діяльності на цьому етапі мають бути:

- знання студентом свого фізичного потенціалу, фізичного стану, фізичного розвитку, фізичних здібностей і фізичного здоров'я;
- уміння оцінювати фізичні кондиції в аспекті соціальних вимог й особистих прагнень;
- позитивне ставлення до фізкультурної діяльності;
- орієнтація у просторі фізичної культури.

Наступний етап передбачає актуалізацію базової необхідності особистості у самопізнанні на заняттях з фізичного виховання, самовизначення молоді людини у

просторі фізичної культури, і називається – перетворювальний. Завдання викладача полягає в забезпеченні умов для досягнення важливих для молодшої людини результатів фізичного вдосконалення. Необхідною умовою організації навчального процесу на перетворювальному етапі повинно стати надання всіляких можливостей студентам самостійно обирати форми, види і цілі фізкультурної діяльності. Фізкультурна активність особистості в таких ситуаціях відбувається через відхилення від традиційної невиразної моделі поведінки. Набуття статусу обирати фізичну активність за власним бажанням дозволяє молодим особам більш активно реагувати та пристосовуватися до швидкозмінних умов сучасного життя. Невизначеність кінцевої мети суттєво активізує фізкультурну, оздоровчу та спортивно-масову діяльність студентів.

Поняття «особистість» є основним у гуманізації фізкультурно-оздоровчої педагогіки. Воно відображає не тільки соціальні характеристики молодшої людини, а й ідеал фізичної досконалості індивідуума.

На думку Л. Дворкіна зі співавторами головним завданням формування особистісної фізичної культури студентів за сучасних умов повинна стати потужна аксіологічна база освітньої системи з повною орієнтацією на духовно-моральний компонент здоров'я. Процес фізичного вдосконалення студента знаходиться в досить жорстких соціальних рамках, протікає цілеспрямовано, без моральних девіацій, витoki якого лежать за межами занять фізичними вправами чи тренувального процесу. Фізичне виховання у ЗВО повинно формувати моральну поведінку студента – майбутнього повноцінного освіченого представника соціуму.

Моральна поведінка – поведінка, обумовлена моральними нормами і принципами, що регулюють відносини між людьми у суспільстві. Важливою умовою виховання такої поведінки є формування моральної свідомості через фізкультурно-оздоровчу діяльність. Формування моральної поведінки на заняттях з фізичного виховання відбувається через послідовність етапів:

перший етап – студент учить засвоювати вимоги, які ставить перед ним викладач;

другий етап – студент засвоює вимоги, які ставить перед ним викладач, добровільно усвідомлюючи свої обов’язки, однак ці вимоги для нього лишаються тільки зовнішніми подразниками вчинків;

третій етап – моральні вимоги, що ставить викладач, стають для студента особистими незалежно від власних переконань і духовних ідеалів;

четвертий етап – студент активно впливає на оточуючих, намагаючись змінити поведінку відповідно до своїх переконань та ідеалів. На четвертому етапі формуються особистості, які здатні змінювати стереотипний уклад студентського життя в бік збільшення мотивації до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, пропагувати здоровий спосіб життя, визначати гуманістичні цінності фізичної культури і спорту, підвищувати рівень рухової активності учнівської молоді [48].

Важливим елементом розвитку індивідуальних якостей молоді людини під час занять фізичною культурою має стати засвоєння знань не тільки у цій сфері, а й формування відповідних переконань, звичок поведінки, що сприяють розвитку гуманістичного світогляду. У зв’язку з цим на сучасному етапі відбувається інтеграція предметів естетичного циклу з фізичною культурою. Це, у свою чергу, дало поштовх до розвитку нової педагогічної системи – артпедагогіки (пер. з англ. «арт» – «мистецтво», з грец. «пайдос» – «дитина», «аго» – «вести»). На думку Н. Шумакової, артпедагогіка у фізкультурній освіті може розглядатися як педагогічна система, яка базується на інтегративному застосуванні різноманітних видів мистецтв і фізичних вправ з метою виховного, освітнього, розвивального й оздоровчого впливу на особистість. Про поєднання фізичних вправ та хореографічних, музичних, театральних занять у позанавчальний час у своїх працях писали Л. Акулова, Т. Заячук, Г. Колоднічій, В. Кузнецов, І. Шипіліна, Н. Шумакова.

Однією із системних проблем, яка гальмує розвиток гуманізації української освіти і фізичної культури, у тому числі як складової частини, є залишки авторитарного підходу до виховання учнівської молоді за радянських часів. Тому фізична культура у країні і в регіонах балансує між двома парадигмами – гуманістичною та авторитарною освітою. Проте, завдяки визнанню аксіологічного

ставлення до здоров'я студентської молоді, сучасна педагогіка намагається замінити парадигму минулого століття на гуманістичну парадигму, при цьому змінюючи фундаментальні основи фізичної культури. З'являється абсолютно новий принцип задоволення особистих потреб у фізичному вдосконаленні, який може задовольняти потреби у силі, красі, спритності та міцному здоров'ї. Починаючи з кінця минулого століття, деякі науковці (М. Дутчак, В. Іваничій, В. Косяк, В. Лук'янець, В. Кряж) роблять спробу розробити програми, що спрямовані на гуманізацію фізичного виховання та масового спорту.

Останнім часом соціальна практика – система використання основних принципів фізкультурної освіти студентів – не витримує перевірки часом, а відтак вимагає негайної гуманізації цих принципів. Така реконструкція принципів фізичної культури вимагає проведення комплексних досліджень. Тому в освітній науці з'явилась ціла низка публікацій, в яких обстоювались саме такі ідеї.

Без гуманістичних ідеалів не може формуватися фізична культура особистості студента, на що неодноразово звертали увагу у своїх наукових працях Л. Матвеев та його учень і послідовник В. Кряж. Цю концепцію запроваджували у практику фізичної культури і спорту В. Косяк, Л. Пилипей, Н. Шумакова.

Розглядаючи валеопедагогічний підхід в управлінні системою фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, деякі вчені вважають, що розвиток суспільства та освіти можливі тільки за умов фундаментальності науки, демократизації та гуманізації всіх її основ. Гуманізація освіти у ЗВО повинна формувати стратегічну складову всього освітнього простору і збільшувати його досконалість, якість і привабливість.

1.3 Особливості формування здорового способу життя студентської молоді

Аналіз наукової літератури, що вивчає здоров'я та функціонування людського організму свідчить, що питання здорового способу життя досі перебуває у компетенції галузі охорони здоров'я і є прерогативою комплексу наук сучасної медицини. Тому працівники центрів здоров'я та лікувально-профілактичних

закладів пропонують при формуванні здорового способу життя у вузах країни враховувати наступні компоненти:

1. Організаційні заходи, які стосуються здорового способу життя студентів, повинні керуватись нормативно-правовими документами Міністерства охорони здоров'я, управлінь охорони здоров'я обласних державних адміністрацій, управлінь охорони здоров'я районних державних адміністрацій і т.д.

2. Інформаційний напрям – використання листівок, пам'яток тощо з профілактики захворювань і формування здорового способу життя.

3. Навчальний напрям – створення «шкіл здоров'я».

4. Координаційний напрям – координація роботи зацікавлених організацій для проведення акцій, круглих столів, конференцій з проблем профілактики захворювань та формування здорового способу життя.

5. Аналітичний напрям включає у себе статистичні звіти, матеріали перевірок, анкетування студентів, підсумки роботи з виконання оздоровчих програм тощо.

6. Діагностично-оздоровчий напрям – попередження захворювань та пропаганда здорового способу життя.

Перераховані вище компоненти, стосуються суто медичного напрямку, жодного натяку на заняття фізичною культурою, масовим спортом, на загартування організму, активний відпочинок тощо.

У підручнику О. Міхеєнка виділяються фактори позитивного впливу, що формують сферу здорового способу життя молодій людині. Серед них можна зустріти наявність мети у житті, виховання культури здоров'я, розвиток інтелекту, вміння долати лінощі тощо. І жодної згадки про фізичну культуру та масовий спорт, як основних структурних одиниць, що формують основу здорового способу життя молодих людей.

Здоровий спосіб життя за своєю сутністю передбачає зміцнення і збереження здоров'я особистості, покращення показників здоров'я людини, підвищення її працездатності з використанням досягнень фізичної культури, спорту, валеології, реабілітації, традиційної і нетрадиційної медицини, бальнеології, туризму тощо.

Здоровий спосіб життя, на думку В. Григор'єва – це цілісно-системне утворення, як таке, що інтегрує всі елементи, котрі до нього входять в єдиний комплекс. Цей феномен з одного боку реальний, а з іншого абстрактний. Бо немає меж і кордонів уявленням про здоровий спосіб життя. Тому основні структурні компоненти здорового способу життя реалізуються на практиці через покращення тілесності, функціонального стану та імунної системи, через психоемоційний стан, через інтелект людини. Саме через це феномен здорового способу життя у світлі сучасної наукової парадигми слід вважати прерогативою соціально-гуманітарних наук.

Подальших досліджень потребують структура і зв'язки здорового способу життя з іншими науками, понятійний апарат, взаємоузгодження феномену з економічними, політичними, духовними, соціальними, екологічними показниками сучасного суспільного життя. Не є виключенням і формування інформаційного простору здорового способу життя для студентської молоді, технологій здорового способу життя для студентства, підвищення рівня компетентності та обізнаності молоді у цих напрямках.

Сьогодні навчання у закладі вищої освіти – це доволі складний процес, що висуває високі вимоги до фізичної та психічної сфери молодих людей. Отже, актуальнішою постає проблема збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді в процесі їх професійного становлення та вимагає термінового вирішення. Одним із шляхів вирішення цього завдання В. Ігнатова, В. Нургалєєв, Н. Красноп'орова вбачають стратегію орієнтування студента на здоровий спосіб життя, розроблену на основі педагогічної стратегії орієнтування. Необхідною умовою реалізації даної стратегії має бути інформаційна забезпеченість студентів комплексними науковими знаннями про здоровий спосіб існування. Роблячи аналіз терміну «здоровий спосіб життя», науковці розглядають різні питання прямо чи опосередковано пов'язані зі здоров'ям людини: проблеми антиалкогольної, антитютюнової, антинаркотичної пропаганди, режиму, рухової активності, загартування, боротьби зі стресами, впливу екологічних факторів на організм людини тощо. В останні роки відмічається прогресуюча тенденція погіршення стану здоров'я студентів, на чому загострювали

увагу у своїх дослідженнях А. Косолапов, С. Горшков, Р. Спірідонов, Р. Склєрова, О. Томенко, С. Лазоренко.

Формування здорового способу життя студентської молоді є одним із найголовніших та актуальних питань у сучасних умовах. На тлі зростання досягнень сучасної медицини, досконалості технічних засобів діагностики і лікування різноманітних хвороб, спостерігається загострення соціально-демографічних проблем: збільшуються показники захворюваності та смертності, зменшується середня тривалість життя, знижуються критерії психофізичного здоров'я населення країни, на що у своїх дослідженнях звертали увагу закордонні та вітчизняні науковці: Ю. Лісїцин, І. Полуніна, С. Чернігівська, С. Афанасьєв, О. Шумаков.

Такі вчені як, Ю. Лісїцин та І. Полунін, даючи визначення здорового способу життя, відзначають, що, здоровий спосіб життя це не просто все те, що сприятливо й позитивно впливає на здоров'я людей. Важлива роль у формуванні цього способу існування особистості відводиться також соціально-економічним, культурно-духовним компонентам та чинникам різних видів активності, спрямованих на охорону і поліпшення здоров'я. Автори стверджують, що здоровий спосіб життя не зводиться лише до окремих форм медико-соціальної активності: викорінення шкідливих звичок, раціонального харчування, дотримання оптимального режиму трудового дня, санітарної і гігієнічної освіти тощо. Вчений визначає критерії здорового способу життя:

- гармонійне поєднання біологічного і соціального в людині;
- психогігієнічне обґрунтування норм поведінки;
- неспецифічні і активні способи адаптації організму і психіки людини до несприятливих умов природи і соціального середовища.

На думку Б. Чумакова, здоровий спосіб життя включає в себе типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людей, які укріплюють і удосконалюють резервні можливості організму. Водночас, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж режим праці і відпочинку, різні тренувально-гартуючі вправи та рекреаційно-оздоровчі комплекси. Здоровий спосіб життя поняття комплексне, до нього, окрім згаданих вище акцій входять система відносин особистості до власного

ества, інших людей, життя загалом, а також усвідомлення мети буття, аксіології життєвих цінностей та пріоритетів.

Формування здорового способу життя та атмосфери здоров'язберігаючої компетентності у закладах вищої освіти нашої країни набувають статусу соціальної проблеми. Науково-технічний прогрес, соціально-економічні зміни в суспільстві, незадовільна екологія, перевага інтелектуальної праці над фізичною, дегуманізація соціального середовища, зниження рухової активності призвели до того, що сучасна медицина не може позитивно впливати на збереження здоров'я молодшої людини. Питання формування здорового способу життя серед студентства набули особливої актуальності і вирішення його вимагає комплексного підходу. Але чомусь вирішується воно одноразовими заходами та акціями: туристичними зборами та походами, днями здоров'я, днями без шкідливих звичок, спорт проти наркотиків тощо. Тобто ми констатуємо повну відсутність і систематичність таких акцій, направлених на пропагування здорового способу життя, відсутність постійного контролю за станом здоров'я студентської молоді.

Цей факт обґрунтовує необхідність пошуку ефективніших способів і засобів збереження і розвитку здоров'я студентства та формувати певний рівень знань у галузі фізичної культури та здоров'я майбутніх фахівців через атмосферу здорового способу життя, фізичну культуру та спорт. Саме до такого пошуку у своїх дослідженнях закликають І. Верблюдов, М. Мартинюк, О. Марченко, О. Томенко, С. Лазоренко, Ю. Шкретій.

За даними експертів ВООЗ, здоров'я громадян кожної країни залежить на 50% від соціально-економічних умов, способу життя, в тому числі і від харчування – майже на 30%. Як бачимо, раціональне та здорове харчування є основною складовою здорового способу життя. У країнах північної Америки, більшості країн Європи та Японії проблема харчування населення, відповідно до національних програм, набули державного статусу і знаходяться під постійним контролем урядів цих країн. Саме в цих країнах завдяки дії таких програм вдалося досягти зменшення показників смертності від серцево-судинних та інших захворювань на 30–40%.

Жорсткий графік навчання, невчасне вживання їжі, висока калорійність продуктів харчування призводить до збільшення маси тіла та передчасного ожиріння, що знижує нормальне функціонування молодої людини, погіршує здоров'я та працездатність, зменшує рівень засвоєння інформації та творчий потенціал. Для покращення ситуації з даного питання науковці пропонують нові підходи та принципи у організації харчування студентів та підвищенні культури харчування у вузах нашої країни. На цих позиціях наголошують у своїх дослідженнях М. Пересічний зі співавторами. Основні напрямки здорового, збалансованого та раціонального харчування для різних груп населення, і в тому числі молодих людей, які навчаються в коледжах та вузах пропонує у своїх дослідженнях американський науковець К. Розенблюм.

Формування у студентської молоді мотиваційних потреб до здорового способу життя та гармонійного розвитку, на думку І. Парфенюка та Л. Парфенюк, А. Фурманова та М. Юспи, є одним із пріоритетних завдань фізичного виховання у вищій освіті. Це завдання науковці пропонують вирішувати через застосування оптимальних форм і методів на заняттях з фізичної культури, підвищення ефективності пізнавальної діяльності і педагогічних умов організації навчального процесу, виховання відповідального ставлення до власного здоров'я та способу життя, скеровування педагогічного процесу на створення зовнішніх умов для самовиховання та впливу на внутрішні (мотиваційні) передумови самовиховання.

Формування простору здорового способу життя молоді не повинно зациклюватись тільки на академічних заняттях. Потенціал використання в освітньому просторі таких форм, як консультації, спецкурси, лекції з підвищення кваліфікації, додаткова освіта, які повинні орієнтувати і інформувати студента на здоровий спосіб життя, на думку Н. Красноп'ярової практично не використовується.

Вміння молодої людини пристосовуватись до систематичних змін навколишнього середовища, впливу несприятливих факторів оточуючого середовища (кліматичних, географічних, виробничих, побутових, техногенних тощо), як одних із компонентів здорового способу життя досліджували Н. Агаджанян, Т. Батоциренова, Л. Сушкова.

Дещо іншу, альтернативну концепцію здорового способу життя, як ефективної технології збереження здоров'я студентської молоді, пропонують нам Р. Раєвський, С. Канішевський. Спочатку визначається дієвість компонентів здорового способу життя, а потім сукупність найбільш дієвих компонентів, на думку авторів, що складатимуть основу реального оздоровчого способу життя студентської молоді.

В. Коваленко, В. Андріанов, Н. Макаренко у своїх дослідженнях пропонують вимоги до проведення спортивно-масових заходів, які, на їх думку, повинні формувати у студентів свідому потребу у заняттях фізичною культурою і потребу в здоровому способі життя:

- спортивно-масові заходи повинні бути зорієнтованими на участь в них максимальної кількості студентів;
- студенти повинні самі виступати у якості організаторів спортивно-масових заходів;
- спортивно-масові заходи не повинні бути розтягненими в часі, щоб не зменшувати зацікавленість в них учасників і глядачів;
- вимоги до учасників повинні бути доступними для загалу студентів;
- спортивно-масовий захід повинен бути регламентованим і чітко проходити за планом та сценарієм.

Розробляючи модель масової фізкультурно-спортивної діяльності студентів, С. Іванова, Т. Ігоніна пропонують поетапний план вирішення питання збереження здоров'я молоді та формування простору здорового способу життя. На першому етапі автор пропонує формування мотиваційного кола зацікавленостей до занять фізичною культурою та бажання вести здоровий спосіб життя. Наступним кроком має бути можливість студентів реалізовувати на практиці сформований ними комплекс мотивацій у фізкультурних і спортивно-масових заходах. І вже на третьому етапі у молодих людей повинні сформуватись чіткі життєві позиції та погляди на бажання вести здоровий спосіб життя і примножувати фізичне здоров'я. Як бачимо процес переходу від занять фізичною культурою до чітко сформованих життєво-необхідних поглядів та позицій відбувається через формування

мотиваційних потреб. І цей процес повинен бути чітко керованим, з урахуванням можливостей вузу, фізичної підготовки та інформованості студентів.

Деякі науковці працюють над вирішенням проблеми, котра цікавить нас як з теоретичного боку, так і з практичного. Чому люди, усвідомлюючи важливість здорового способу життя, не реалізують його принципи на практиці? Для студентів перешкодою є постійно зростаючий інформаційний потік, який засвоюється в основному за рахунок фізичних і психічних резервів молодого організму. Причому ситуація стає складнішою, бо студенти з присутнім їм юнацьким оптимізмом та максималізмом не помічають дивіацій у такій «стратегії» недбалого ставлення до свого організму.

Незначні захворювання у студентів закінчуються відвідуванням медичних пунктів та вживанням лікувальних препаратів. Все це говорить про недбале ставлення студентської молоді до власного здоров'я та некомпетентність у сфері фізичної культури, здоров'язберігаючих технологіях та комплексах оздоровчих вправ.

У переважної більшості молодих людей, коли вони ще психічно й фізично здорові немає потреби у підтримці та збереженні власного здоров'я. Більшість з них протягом першої половини життя витрачають потенціал свого організму, а після його втрати відчують неабияке бажання зберегти та надолужити втрачені можливості здоров'я. Люди, які підтримують здоровий спосіб життя, які ведуть активний спосіб існування і знаходяться в стані фізичної, психічної та емоційної рівноваги, знаходяться в стані соціального комфорту. На основі зазначеного вище у розділі, можна з повною впевненістю говорити, що проблема пропаганди та формування здорового способу життя студентської молоді потребують подальшого розвитку та дослідження.

Висновки

1. Зміни в суспільстві вимагають перегляду системи викладання фізичної культури, фізичного виховання у закладах вищої освіти. У час високих технологій тільки фізична культура може підтримати та зміцнити здоров'я студента в момент становлення його як майбутнього фахівця. Розробка нових фізкультурно-оздоровчих програм для закладів вищої освіти країни, підвищення рухової активності студентів з використанням різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, реалізація аксіологічного потенціалу фізичної культури в житті студентської молоді, формування мотивів та зацікавлень молоді до самостійних занять фізичними вправами – питання, які є першочерговими для дослідження науковців у галузі фізичної культури і спорту.

2. Фізична культура володіє значним потенціалом і можливостями гуманістичного впливу на студентську молодь. Для кращого використання цих можливостей необхідно створити певні умови: цілі, завдання, зміст процесу фізичного виховання, які б формували людяність, моральність в студентському середовищі та були перспективою в подальшому житті молодих фахівців. Гуманізація фізкультурно-оздоровчого простору має відбуватись в результаті взаємодії викладача та студента на основі гуманістичних принципів.

3. Здоровий спосіб життя за своєю сутністю передбачає зміцнення і збереження здоров'я людини, при умові що сама особистість займе активну життєву позицію у побудові навколо себе здорового простору і відмовиться від пасивного споживача медичних послуг. Здійснюючи контроль за власним здоров'ям особистість самотужки має формувати власний спосіб життя, змінюючи життєві пріоритети у напрямку фізкультурно-спортивної практики, визначаючись з видом рухової активності, переглядаючи ставлення до власних звичок, залучаючи до здорового способу життя інших.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаджанян Н. А. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт: учеб. пособие / Н. А. Агаджанян, Т. Е. Батоцыренова, Л. Т. Сушкова. – Владимир : ВлГУ, 2004. – 133 с.
2. Акулова Л. Н. Информационное обеспечение физической культуры студентов педагогического вуза: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л. Н. Акулова. – Санкт-Петербург, 2005. – 20 с
3. Алексеєнко О. Щоденник здоров'я, як програма самооздоровлення студентів / Олександр Алексеєнко, Галина Петренко, Юрій Тупиця // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. № 1. – Вінниця : Видавництво – ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. – С. 21–24.
4. Альшевская К. В. Программирование занятий оздоровительной физической культурой в зависимости от типа темперамента / К. В. Альшевская // Материалы VIII Международ. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физического воспитания воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» [Редкол: М. Е. Кобринский (председатель) и др.]. – Минск : БГУФК, 2005. – С. 10–13.
5. Антіпов Ю. С. Рухова активність студентів Вінницького торгівельно-економічного інституту / Ю. С. Антіпов, А. Ю. Антыпов, Г. В. Лісчишин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць № 1. – Вінниця : Видавництво – ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2008. – С. 5–8.
6. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова – Ростов на Дону : Феникс, 2000. – 248 с.
7. Архипов А. А. На лыжах за здоровьем / А. А. Архипов. – К. : Здоров'я, 1987. – 145 с.
8. Бабаєв Ю. В. Основи філософії / Ю. В. Бабаєв. – Ростов на Дону : «Фенікс», 2004. – 535 с.

9. Байчурина А. Ш. Физкультурное образование студентов: тексты лекций / А. Ш. Байчурина, С. А. Ярушин. – Челябинск : Челябинский гос. ун-т, 2007. – 67 с.
10. Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Бальсевич. – М. : Теор. и практ. физ. культ. и спорта, 2006. – 111 с.
11. Барабашов С. В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников: дис. доктора пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Барабашов. – Омск, 2000. – 390 с.
12. Безуглый В. С. Некоторые аспекты оценивания дисциплины «Физическое воспитание» и «Физическая культура» / В. С. Безуглый, О. И. Вржесневская, И. В. Главацкая // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. Матеріали V регіональної науково-методичної конференції. – Київ : Національний авіаційний університет, 2010. – С.12–13.
13. Борейко М. М. Паспорт здоров'я студента: Методичні рекомендації для студентів / укл. М. М. Борейко, Е. І. Маляр. – Тернопіль : ТНЕУ «Економічна думка», 2009. – 48 с.
14. Бушуєв Ю. В. Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі: дис. канд. мед. наук: 14.01.24 / Юрій Веніамінович Бушуєв. – Дніпропетровськ, 2007. – 177 с.
15. Верблюдов І. Б. Основні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів / І. Б. Верблюдов // Зб. «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». – Харків : ХДАДМ. – 2002. – № 28. – С. 8–11.
16. Верблюдов І. Б. Фактори підвищення ефективності оздоровчого впливу фізичних вправ / І. Б. Верблюдов, Т. О. Лоза, В. І. Лобанова // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, – 2009. – Т. 2. – С. 8–15.

17. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДФК, 2006. – Т. 4. – С. 184–187.
18. Волков Л. В. Возрастные особенности организации физической подготовки детей и подростков / Л. В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 1991. – 26 с.
19. Волкова Н. П. Педагогіка : навчальний посібник / Н. П. Волкова. – К. : Видавничий центр «Академія», 2003. – 616 с.
20. Волошин А. П. На Олімпійській хвилі / А. П. Волошин. – К. : «МП Леся», 2008. – 448 с.
21. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 149-153.
22. Гречихин В. Г. Лекции по методике и технике социологических исследований : учебное пособие / В. Г. Гречихин. – М. : изд-во МГУ, 1988. – 232 с.
23. Григор'єв В. Здоровий спосіб життя: методологічні засади дослідження / Володимир Григор'єв // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 24–30.
24. Григор'єв В. Здоровий спосіб життя і фізична культура та спорт: філософія трансформаційних зрушень / Володимир Григор'єв // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 87–93.
25. Гудим М. П., Гудим С. В, Рибалка П. Ф. Розвиток координаційних здібностей в легкій атлетиці: Навчально-методичний посібник. Суми, 2020. 150с.
26. Данилов А. Н. Социологическая энциклопедия / под общ. ред. А. Н. Данилова. – Минск : «Народная асвета», 2003. – 384 с.

27. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов : учебное пособие / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давидов. – Краснодар : Феникс; Ростов-на-Дону : Неоглори, 2008. – 700 с.
28. Дылян Г. Д. Современные образовательные технологии физической культуры и спорта: сборник научных статей / под ред. Г. Д. Дыляна, Б. Н. Крайко // «Технология оздоровительной физической культуры». – Минск : БГУФК, 2007. – 132 с.
29. Добрускин М. Е. Гуманизация как стратегия высшего образования / М. Е. Добрускин // Философия и общество. Вып. № 3(40). – 2005. – С. 87–109.
30. Дутчак М. В. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. [ред. Єрмаков С. С.], – Х. – Львів : ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. – № 16. – С. 3–16.
31. Дутчак М. В. Концепція гуманізації масового спорту в Україні / М. В. Дутчак // ІХ Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доповідей. – К. : «Олімпійська література». – 2005. – С. 563.
32. Дутчак М. В. Генезис та сутність спорту для всіх: теоретико-методологічний аналіз / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / ред. проф. Єрмаков С.С. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 11 – С. 38–45.
33. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : АСАДЕМА, 2002. – 261 с.
34. Захаріна Є. А. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів / Є.А. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8.– Т. 3. – С. 124–127.
35. Захаріна Є. А. Організація процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Є. А. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб.

- наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7.– Т. 2. – С. 431–434.
36. Зубарєв Ю. А. Менеджмент у фізичній культурі і спорті : навчальний посібник / Ю. А. Зубарєв, А. Ф. Попова, Г. М. Пряхін – Волгоград : ВГАФК, 2001. – 198 с.
 37. Іванов В. Ф. Соціологія масової комунікації : навчальний посібник / В. Ф. Іванов. – К. : «Київський університет», 2000. – 210 с.
 38. Игнатова В. В. Педагогические стратегии как предмет системного анализа / В. В. Игнатова, В. С. Нургалеев // Мир человека. Научно-информационное издание. Вып. 1. – Красноярск, 2001. – С. 112 – 122.
 39. Камаєва О. К. Фізична самопідготовка студентів: методичні рекомендації для студентів усіх спеціальностей академії / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2008. – 55 с.
 40. Карпюк І. Проблеми і перспективи удосконалення фізичного виховання студентів з відхиленням в стані здоров'я / І. Карпюк // Молода спортивна наука України. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 152–156.
 41. Кісельов В. О., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, 2020, Вип. 3 (44) с. 63 -70
 42. Клименко В. А. Двигательно-ориентированный подход к организации процесса физического воспитания студентов вуза : дис. к. п. н. 13.00.04 / Клименко Василий Александрович. – Хабаровск, 2004. – 164 с.
 43. Конова Л. А. Вплив бігу на здоров'я студентів, що самостійно займаються оздоровчим бігом / Л. А. Конова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 6. – С. 70 – 73.
 44. Ковальов І. М., Рибалко П. Ф., Корж - Усенко Л. В., Красілов А. Д. Жуков В. Л. Реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 2 (106), 2021

45. Корж - Усенко Л. В., Рибалко П. Ф. Нормативно – правові засади розвитку вищої освіти в Україні в умовах євроінтеграції. Фізико-математична освіта. 2021. №3(29)
46. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
47. Кудренко А. И. Физическая культура и спорт на Сумщине / А. И. Кудренко, Г. Ю. Сапожников. – Суми : «Мрія», 1992. – 92 с.
48. Куртова Г. Ю. Дослідження способу життя та стану здоров'я студентів факультету фізичного виховання / Г. Ю. Куртова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – № 4. – 2011. – С. 101–103.
49. Лазоренко С. А. Зміни рухової активності студентів під впливом спеціально організованих фізкультурно-оздоровчих заходів / С. А. Лазоренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – Т. II. – С. 214–218.
50. Лазоренко С. А. Динаміка показників захворюваності студентів під впливом реалізації комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності / С. А. Лазоренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 24–27.
51. Лазоренко С. А. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів в умовах регіону : навч.-метод. посіб [для студ. вищ. навч. закл] / С. А. Лазоренко. – Суми : видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – 128 с.
52. Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. Подолання причин індиферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.

53. Лоза Т. О., Рибалко П. Ф. Вивчення інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання. Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World (November 17 – 18, 2020, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020; pp. 393, illus., tabs., bibls. С. 273 - 282.
54. Лубышева Л. И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / Л. И. Лубышева, В. А. Магин // ТПФК.– 2003. – № 12. – С. 13.
55. Лянной М. О, Рибалко П. Ф. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88), - С. 280 - 289.
56. Марченко О. Ю. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – №. 2. – С. 82–84.
57. Ніколайчук О. Використання актуальних методик оцінки і регулювання маси тіла студентів спеціалізації вільна боротьба / Ольга Ніколайчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць № 1. – Вінниця : Видавництво – ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. – С. 257–260.
58. Пельменев В. К. Проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи на региональном уровне / В. К. Пельменев, М. Ю. Кочетков // Материалы международной научно-практической конференции «Молодёжь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта». – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 2. – С. 288–290.
59. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олим. л-ра, 1997. – 583 с.
60. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетные направления современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №2. – С. 13–14.

61. Прокопова Л.І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура: Навчально-методичний посібник. – Суми: ФОП Цьома, 2017.- 211 с.
62. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: дис. к.п.н. : 13.00.04 / Светлана Викторовна Радаева. – Томск, 2008. – 173 с.
63. Раевский Р. Т. Здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
64. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкребтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – 620 с.
65. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 3 червня 2009 р. № 592-р «Стратегія формування сучасної системи олімпійської підготовки на період до 2020 року» / Урядовий кур'єр, 1 липня 2009 року, № 115.
66. Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 181-184.
67. Рибалко П.Ф. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю / Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ « Планер», 2017. с 217-221.
68. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти: дис.. ... доктора пед. наук. 13.00.04. ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет. Слов'янськ. 2020. 593 с.

69. Рибалко П. Ф. Професійна підготовка учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : монографія / Рибалко П. Ф.; [наук. ред. О. В. Семеніхіна]. - Суми : Цьома С. П., 2019. - 380 с. : рис., табл. - Бібліогр.: с. 203-246. - 300 прим. - ISBN 978-617-7487-65-3
70. Рибалко П.Ф. Аналіз стану професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Фізико-математична освіта. 2019. Випуск 4 (22). Частина 2. С. 39-45. URL: <https://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/publ/4-1-0-635>
71. Рибалко П. Ф. Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу середньої освіти. *Science and education a new dimension : Pedagogy and Psychology*. 2020. (Будапешт, Угорщина) С. 38 - 42 (*Index Copernicus*)
72. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67-71.
73. Рибалко П. Ф. Особливості управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах загальної середньої освіти сільської місцевості / П. Рибалко, Ю. Рашевська, В. Кас'ян // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 8 (92), - С. 123 - 133.
74. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93), - С. 235 - 245
75. Рибалко П.Ф. Організація фізкультурно - оздоровчого середовища дитячої освітньої установи // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 10 (94), - С. 176 – 186.
76. Рибалко П.Ф. Сутнісні характеристики готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Фізико-математична освіта. 2019. Випуск 2 (20). Ч. 2. С. 105-108. URL: <https://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/publ/4-1-0-631>

77. Савина Н. А. Формирование ценностных ориентаций у студентов вузов физической культуры, спорта и туризма : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Наталья Александровна Савина. – Краснодар, 2006. – 20 с.
78. Самбур В. В. Формування жіночої тілесності в контексті проблем гуманізації фізичної культури на прикладі студенток педагогічного закладу освіти / В. В. Самбур // Матеріали наукової конференції за підсумками науково-дослідної і науково-методичної роботи кафедр Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка у 2006 р. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007. – С. 295–296.
79. Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Рибалко П. Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкина, П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(1). - С. 133-136.
80. Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф., Моргунов О. А. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 10 (104), 2020
81. Сичова Т. В. Іноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Т. В. Сичова. – Дніпропетровськ, 2012 – 21 с.
82. Стасюк Р. М. Визначення фізкультурно-спортивних інтересів, стану здоров'я і успішності студентів / Р. М. Стасюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. у галузі фіз. культури та спорту. – № 7. – Харків, 2009. – С. 175–179.
83. Томенко О. А. Особливості світогляду у сфері фізичної культури і здоров'я студентів вищих навчальних закладів Сумської області / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // ТМФВіС : науково-теоретичний журнал. –

- К. : Вид-во НУФВіС «Олімпійська література», 2010. – № 4. – С. 57–60.
84. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
 85. Уразова С. Г. Воспитание студентов факультета физической культуры на олимпийских традициях: дис. канд. пед. наук : 13.00.02 / Уразова Светлана Геннадьевна. – Кострома, 2004. – 225 с.
 86. Ушакова Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Социальные науки. Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197 – 202.
 87. Федоренко Іван Золоті сторінки Олімпійського спорту України / Іван Федоренко. – К. : «Олімпійська література», 2000. – 191 с.
 88. Філінков В. Перспективи підвищення ролі самостійних занять з фізичного удосконалення у студентів спеціального медичного відділення / Володимир Філінков, Тамара Лосік, Наталія Дегтярьова, Вікторія Лосік // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця : Видавництво – ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. – № 1. – С. 90–91.
 89. Фукуяма Ф. Наше постчеловеческое будущее: последствия биотехнологической революции / Ф. Фукуяма. – М. : Издательство АСТ, 2004. – 349 с.
 90. Фурман Ю. М. Фізіологія оздоровчого бігу / Ю. М. Фурман. – К. : Здоров'я, 1994. – 208 с.
 91. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.
 92. Харченко С.М., Ліфінцев І.Д., Рибалко П. Ф. Визначення і зміст атлетизму як складової системи фізичного виховання студентської молоді / Харченко С.М., Ліфінцев І.Д., Рибалко П. Ф. // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет

- імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.
93. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою / О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим, С. Гудим // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 6 (90), - С. 343 - 352.
 94. Хоменко О. С., Рибалко П. Ф. Ефективність застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних спеціальностей / О. Хоменко, П. Рибалко // *Спортивна наука України*. 2018, № 4., С. 51–58.
 95. Чернігівська С. Авторська система рейтингово оцінювання успішності студентів звільнених від практичних занять з фізичного виховання / Світлана Чернігівська, Сергій Афанасьєв // *Молода спортивна наука України*. – 2011. – Т.2. – С. 263–267
 96. Чумаков Б. Н. Валеология : учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. – М. : Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.
 97. Чупанова Н. В. Педагогические основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем : дис. к.п.н. 13.00.04 / Чупанова Нина Владимировна. – Махачкала, 2000. – 219 с.
 98. Шипилина И. А. Хореография в спорте: ученик для студентов / И. А. Шипилина. – Краснодар : НЕОГЛОРИ, 2004. – 215 с.
 99. Шкребтій Ю. Стан та напрямки удосконалення системи фізичного виховання молоді / Ю. Шкребтій // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2005. – №1. – С. 12–15.
 100. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства Ч. 2 / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко, Н. М. Комарова, Р. Я. Левін, В. А. Сановська, Л. Б. Сук. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 212 с.

101. Methods Of Introducing Information Technologies Into The Educational Process Of Higher Education Institutions Of Ukraine Inna Romanchenko , Alona Prokopenko, Iryna Zaichko, liudmyla Prokopenko, Petro Rybalko, Svitlana Bobrovytska, Ol'ga Kyselyova. IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security, VOL.21 No.5, May 2021
102. Dynamics of Indicators of Cadets' Physical Development and Functional Status during Pentathlon. Ivan Okhrimenko, Olena Pavlyk, Oleksandr Tomenko, Petro Rybalko, Serhiy Cherednichenko, Svitlana Gvozdetska, Oleksii Holovchenko (2021). International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(4), 814 - 823. DOI: 10.13189/saj.2021.090428
103. Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience / Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeruk, Alla Kolyshkina. *TEM Journal*, 2019; 8(4), Pp. 1508-1516.
104. Developing the Competency of Future Physical Education Specialists in Professional Interaction in the Field of Social Communications / V. Redchuk, R. Doroshenko, T. Havryliuk, N. Medynskii, S. Soichuk, R. Petrenko, O. Pavelkiv, R., Rybalko P., Maliar, N., Maliar, E., Chornodon, M., Boretskyi // *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala* 2020; 12(4), Pp. 289-309.
105. "The effect of hatha yoga on range of motion and strength in patients with breast cancer". Odynets, Tetiana, Yuriy Briskin, Borys Dolinsky, Valentina Todorova, Pavlo Vindiuk, Anzhelika Yefremova, and Petro Rybalko. 2021. *Physiotherapy Quarterly* 29 (1): 56-60. doi:10.5114/pq.2020.99755..
106. Mma Exercises in Physical Education of 17-18-Year-Old Students V. Todorova, P. Rybalko, O. Dubynska, O. Khomenko, S. Gvozdetska, A. Krasilov, Y. Yevtushenko Propósitos y Representaciones *Revista de psicología educativa | Journal of Educational Psychology* ISSN 2310-4635 (En línea), 2307-7999 (Impreso)

Салатенко Іван Олександрович
Кравченко Ігор Миколайович

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів закладів вищої освіти

Методичні рекомендації щодо проведення
самостійних занять з фізичного виховання

Суми, РВВ, Сумський національний аграрний університет. м.Суми,
вул. Г. Кондратьєва 160.

Підписано до друку: _____ р. Формат А 5: Гарнітура Times New Roman

Тираж: _____ примірників Замовлен _____ Ум.друк.арк. _____