

Технології навчання фізичної культури

УДК 37.091.12:796

УПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦКУРСУ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й СПОРТУ

Вікторія Бабаліч¹

¹ Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Кропивницький, Україна, vikababalich@meta.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-14-20>

Анотації

Актуальність. Сьогодні в умовах реформування середньої освіти «Нова українська школа» традиційно залишається стратегічним пріоритетом на державному рівні збереження здоров'я населення. Для успішного вирішення цього питання потрібно підсилити професійну підготовку фахівців фізичного виховання й спорту у вищих освітніх закладах з урахуванням нових вимог, у зв'язку з чим потрібно створити належні умови, що сприятимуть формуванню потреби в студентів до самостійного впровадження здорового способу життя, удосконалять навички та вміння, прискорять становлення особистості студента за високим професійним рівнем, змінять світоглядні позиції особистості, змусять студента серйозно, відповідально й творчо підходити до шляхів залучення громадян до ведення здорового способу життя. **Мета статті** – розробити програму до спецкурсу «Формування позитивного ставлення до здорового способу життя громадян», що сприятиме формуванню професійних компетентностей у студентів фізкультурного профілю. **Матеріал і методи.** До спецкурсу залучено 60 студентів III–IV курсів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Під час дослідження застосовано методи теоретичного пізнання й конкретно-наукові. **Результати роботи.** Представлено програму до спецкурсу «Формування позитивного ставлення до здорового способу життя громадян», розкрито її структуру й зміст, розроблено методичні рекомендації, а також визначено педагогічні умови, що сприятимуть оволодінню професійними компетентностями. **Висновки.** Упровадження спецкурсу «Формування позитивного ставлення до здорового способу життя громадян» у процес підготовки фахівців фізичного виховання у вищих навчальних закладах підсилить набуття професійних компетентностей, запропонований алгоритм дій дасть змогу опанувати необхідні практичні навички й здійснювати перенесення знань із навчальної ситуації в професійну діяльність.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, професійна компетентність, спецкурс, фізичне виховання та спорт.

Вікторія Бабаліч. Внедрение спецкурса как элемента профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта. Актуальность. Сегодня в условиях реформирования среднего образования «Новая украинская школа» традиционно остается стратегическим приоритетом на государственном уровне сохранения здоровья населения. Для успешного решения этого вопроса необходимо усилить профессиональную подготовку специалистов физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях с учетом новых требований, в связи с чем необходимо создать надлежащие условия, способствующие формированию потребности студентов к самостоятельному внедрению здорового образа жизни, усовершенствуют навыки и умения, ускорят становление личности студента, желающего достичь высокого профессионального уровня, изменят мировоззренческие позиции личности, заставят студента серьезно, ответственно и творчески подходить к путям привлечения граждан к ведению здорового образа жизни. **Цель статьи** – разработать программу к спецкурсу «Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни граждан», которая будет способствовать формированию профессиональных компетентностей у студентов физкультурного профиля. **Материал и методы.** К спецкурсу привлечены 60 студентов III–IV курсов, специальности 017 «Физическая культура и спорт», 014.11 «Среднее образование (Физическая культура)» факультета физического воспитания Центрального государственного

педагогического университета имени Владимира Винниченко. Во время исследования использовались методы теоретического познания и конкретно научные. **Результаты.** Представлена программа к спецкурсу «Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни граждан»; раскрываются ее структура, содержание; разработаны методические рекомендации, а также определены педагогические условия, способствующие овладению профессиональными компетентностями. **Выводы.** Внедрение спецкурса «Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни граждан» в процесс подготовки специалистов физического воспитания в высших учебных заведениях усилит приобретение профессиональных компетентностей. Предложенный алгоритм действий поможет овладеть необходимыми практическими навыками и осуществлять перенос знаний из учебной ситуации в профессиональную деятельность.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, профессиональная компетентность, спецкурс, физическое воспитание и спорт.

Viktoriia Babalich. Introduction of a Special Course as an Element of Professional Training of Future Specialists in Physical Education and Sports. Actuality. Today, in the context of reforming secondary education, the «New Ukrainian School» traditionally remains a strategic priority at the state level to preserve the health of the population. To address this issue, it is necessary to strengthen the professional training of specialists in physical education and sports in higher education institutions, taking into account new requirements. In this connection, it is necessary to create appropriate conditions that promote the formation of the students' need for self-introduction of a healthy lifestyle, improve skills and abilities, accelerate the development of the personality of the student who wants to achieve a high professional level, change the ideological positions of the individual, make the student seriously, responsibly and creatively ways to attract citizens to a healthy lifestyle. **Aim.** To develop the program in a special course «Formation of a positive attitude towards a healthy lifestyle of citizens», which will promote the formation of professional competencies in students of physical education. **Material and methods.** 60 students of III–IV courses, specialty 017 «Physical culture and sports», 014,11. «Secondary education (Physical culture)» of the faculty of physical education Central Ukrainian-Ukrainian Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko were involved in the special course. During the research the methods of theoretical knowledge and specific scientific. **Results.** The program is presented to the special course «Formation of a positive attitude towards a healthy lifestyle of citizens», its structure and content are revealed, methodical recommendations are developed, as well as pedagogical conditions, which will promote the acquisition of professional competencies. **Conclusions.** Introduction of the special course «Formation of a positive attitude towards a healthy lifestyle of citizens» in the process of training physical education specialists in higher education institutions will enhance the acquisition of professional competencies, the proposed action algorithm will help to acquire the necessary practical skills and carry out the transfer of knowledge from the learning situation to professional activities.

Key words: healthy lifestyle, students, professional competence, special course, physical education and sports.

Вступ. Основне завдання сьогодення – вироблення вмінь учитися цінувати життя й здоров'я особистості, бачити речі з боку вічності взаємозв'язку, можливості пізнати кращі грані своєї душі, виявити їх та застосувати на користь інших. Однак слід зазначити, що усвідомлення цінності й значущості здоров'я не може свідчити про існування ідеології здоров'я, якщо ці ідеї не проникли в усі галузі життєдіяльності суспільства. Це зумовлює необхідність проведення наукових досліджень і вироблення методичних та організаційних підходів до збереження здоров'я, формування й зміцнення здорового способу життя [1, с.13].

Отже, сьогодні перед державою постало завдання формування здоров'я як на індивідуальному рівні, тобто здоров'я особистості, так і на громадському – цінності здоров'я кожного окремого громадянина й здоров'я країни в цілому. Піклування про здоров'я населення з боку держави передбачено низкою правових документів: Конституцією України, основами законодавства України про охорону здоров'я та Законом про забезпечення санітарного й епідеміологічного благополуччя населення, Конвенцією про права дитини, Концепцією національного виховання. «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визначаються в Україні найвищою цінністю» [10, с.4], – зазначено в статті 3 Конституції України.

З урахуванням вищезазначеного постає нагальна потреба залучити до процесу формування здорового способу життя якомога більшу кількість спеціалістів, у тому числі галузі фізичного виховання і спорту, адже просування здорового способу життя на науковому й практичному рівнях, що ведеться сьогодні, в основному не сприймається молоддю. Можна говорити про певний вакуум, який потрібно заповнити особистісно значущими орієнтирами. Тому підготовку фахівців фізкультурного профілю треба наповнити такими орієнтирами, що сприятимуть формуванню особистісно-професійних цінностей, соціально-психологічних властивостей, якостей; професійному розвитку, самореалізації; виникненню бажань, мотивів, інтересів для набуття особистісного досвіду й потреб у формуванні позитивного ставлення до здорового способу життя громадян.

На необхідності створення цілісної системи, розробки оздоровчих технологій, що забезпечать фахову підготовку спеціалістів фізичного виховання та спорту щодо формування здорового способу життя, наполягають науковці Г. М. Бевз [2], В. І. Бобрицька [3], О. В. Вакуленко [4], М. С. Гончаренко [5], М. Т. Данилко [6], А. Д. Дубогай [7], Д. С. Єлісеєва [8], Г. Є. Іванова [9], А. В. Полулях [11], Л. П. Сущенко [12], праці, яких стали певним педагогічним підґрунтям для розробки нашого курсу.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно з науково-дослідною темою кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка «Формування адаптації до навчальних навантажень учнівської молоді засобами фізичного виховання», державний реєстраційний номер №0116U005281.

Мета дослідження – розробити програму спецкурсу «Формування позитивного ставлення до здорового способу життя громадян», яка передбачає цілеспрямовану, науково обґрунтовану підготовку студентів фізкультурного профілю до розповсюдження ідей здорового способу життя в майбутній професійній діяльності.

Для розв'язання означеної проблеми ставимо перед собою **завдання** всебічно сприяти залученню фахівців фізичного виховання й спорту до просування здорового способу життя в професійній діяльності. Відтак важливим є вирішення питання організації практичної фахової діяльності майбутніх учителів фізичної культури, спортивних тренерів, які працюватимуть у різних освітніх закладах (гімназія, ліцей, колегіум, ЗОШ, спортивна школа, школи-інтернати, школи соціальної реабілітації тощо).

Отже, основна ідея дослідження ґрунтується на розумінні формування професійної компетентності в майбутніх фахівців фізичного виховання й спорту як системи, що має цільове призначення, забезпечити ефективне просування здорового способу життя. Це передбачає постійну інтеграцію оздоровчої технології, продуктивну співпрацю з учнями та батьками (колективна діяльність) і з різними соціальними групами, застосування інформаційних та комунікативних технологій; орієнтування в проблемах сучасного суспільно-політичного життя в Україні; дотримання норм педагогічної етики; уміння критично аналізувати й оцінювати свою діяльність; оволодіння ресурсами (рівнем особистісно-професійних якостей, організаційно-комунікативних здібностей, знаннями, уміннями та навичками), здатність доцільно використати ці ресурси (гнучкі технології, диференційований підхід).

Просвітницька робота фахівців фізкультурного профілю повинна всебічно сприяти зміцненню здоров'я населення, бути націлена на розв'язання проблеми покращення здоров'я, а також залучати людей до само- й взаємодопомоги. Програми та проекти впровадження здоров'я серед громадян повинні практично реалізовуватися в навчальних закладах, на підприємствах та в медичних установах.

Матеріал і методи дослідження. До спецкурсу залучено 60 студентів III–IV курсів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький). У дослідженні використовували методи теоретичного пізнання (аналіз, узагальнення, порівняння, системний підхід) та конкретно-наукові (аналіз літератури й державних номенклатурних документів, опитування (анкетування), моделювання) задля вивчення стану готовності студентів фізкультурного профілю до просування здорового способу життя в майбутній професійній діяльності та розробки програми спецкурсу.

Результати дослідження. Дискусія. Із метою визначення готовності студентів III–IV курсів (n=60) до розповсюдження ідей здорового способу життя серед громадян, а також доцільності запровадження спецкурсу проведено опитування. Зміст питань розподілено на три блоки, який складено автором. Блоки представлено у вигляді анкети закритого типу. У першому блоці містилися питання, що допомогли встановити рівень обізнаності студентів щодо понятійно-категоріального апарату, основних положень, складових частини здорового способу життя. Другий блок допоміг визначити рівень мотивації. Третій – готовність студентів формувати позитивне ставлення до здорового способу життя громадян.

Проведене опитування показало, що в більшості студентів сформовано уяву про основні положення досліджуваного феномену (76,6 %). Загалом здоровий спосіб життя сприймають як систему правил, котрих потрібно дотримуватися. Серед мотиваційних факторів, що спонукають до такої діяльності, називають потребу відчувати себе необхідними, компетентними, що їхня порада стане в нагоді й допоможе вирішити низку питань, пов'язаних із формуванням здорового способу життя. За результатами проведеного опитування нижчими від середнього рівня виявилися показники в 7 (11,7 %) студентів,

середній рівень мали 15 (25 %) студентів, котрі мають достатній рівень умотивованості – 33 (55 %) студенти й тільки 5 (8,3 %) осіб – високий рівень мотивації.

Показники готовності виявилися дещо гіршими. Характеризуючи відповіді на питання анкети, відзначаємо певну розгубленість студентів, проявом якої є певні сумніви, наприклад: «Із чого почати роботу?», «Яка послідовність дій?», що й вплинуло на показники готовності. Відповідно, на нижчому від середнього рівні виявилися показники в 16 (26,7 %) студентів, мають середній рівень готовності – 23 (38,3 %) респонденти, достатній рівень готовності – 19 (31,7 %) осіб і лише 2 (3,3 %) показали високий рівень готовності. Загалом, під час анкетування студенти продемонстрували певну необізнаність, некомпетентність, нерозуміння необхідності формування позитивного ставлення до здорового способу життя громадян.

Уважаємо, що в часи такої глобальної проблеми, як гіподинамія, коли в молоді в пріоритеті стає не фізична активність, а спілкування в мережі Інтернет, користування гаджетами й іншими виходами сучасної цивілізації, що негативно впливають на здоровий спосіб життя, актуалізується питання багатогранності фахової діяльності вчителя фізичної культури та спортивного тренера. Так, аби привернути увагу світової спільноти до цієї проблеми, дослідники [13] створили нову основу для розуміння взаємозв'язків між фізичною активністю (спортивними формами фізичної активності) та різними аспектами людського розвитку. У зв'язку з цим пропонують результати фізичної активності обрати як диференційні «капітали», що представляють інвестиції в конкретні сфери активів: емоційні, фінансові, індивідуальні, інтелектуальні, фізичні й соціальні. Наголошують на тому, що таку інвестицію потрібно робити в ранньому дитинстві.

Закликають молодь до активної фізичної діяльності науковці різних галузей. Так, Р. Фернандес, А. Занеско [14] вважають, що раннє фізичне навантаження сприятиме зниженню хронічних захворювань у дорослому віці. Систематизували переваги фізичної активності та фізичного навантаження в школі дітей і молоді І. Янссін, А. Леблан [15]. Р. Райан, Е. Декі розробили теорію самовизначення та сприяння внутрішній мотивації задля соціального розвитку й добробуту [16]. З урахуванням такої негативної тенденції ВООЗ розробила глобальні рекомендації щодо фізичної активності задля покращення здоров'я громадян [17].

Проведені дослідження та багато інших факторів, пов'язаних із професійною діяльністю майбутніх учителів фізичної культури й спортивних тренерів, переконали нас у необхідності створення спецкурсу «Формування позитивного ставлення до здорового способу життя громадян». Він покликаний забезпечити більш ґрунтовну підготовку студентів у цьому контексті, а також створити умови для індивідуальної й групової роботи, наближені до реальної професійної діяльності. У ході спеціально змодельованого спецкурсу студенти матимуть можливість набути професійних компетентностей та вмінь гнучко використовувати їх на практиці. Професійна підготовка передбачає опанування базових знань із теорії формування здорового способу життя, навчання основних умінь і навичок і розробку програм щодо впровадження здорового способу життя з урахуванням специфіки закладів, де працюватиме майбутній фахівець.

Головною ціллю для досягнення ідеї спецкурсу є потреба сформувати в громадян звичку дотримуватися основних вимог ведення здорового способу життя. Передусім, ми прагнемо залучити якомога більшу кількість громадян до занять фізичною культурою та спортом, а також навчити дотримуватись основних положень здорового способу життя: загартовування, правильного харчування, підтримання психологічного комфорту, режиму праці й відпочинку.

Мета спецкурсу полягала в ознайомленні студентів із методикою формування позитивного ставлення до здорового способу життя, створити систему поетапних дій (алгоритм) щодо розповсюдження ідей здорового способу життя в майбутній професійній діяльності.

Серед умов, що сприятимуть оволодінню професійними компетентностями в означеному аспекті, виступають усвідомлення студентами професійного значення щодо формування позитивного ставлення до здорового способу життя; систематизація та поглиблення знань про здоровий спосіб життя з урахуванням специфіки роботи майбутніх учителів фізичної культури й спортивних тренерів; вироблення професійно значущих компетентностей, що сприятиме реалізації ідеї спецкурсу; формування стійкого інтересу до самонавчання та самовдосконалення й набутих професійних компетентностей.

Тематика спецкурсу «Формування позитивного ставлення до здорового способу життя в громадян» (36 год)

Тема 1. Теоретичні засади формування здорового способу життя. Нормативно-правова база щодо формування здорового способу життя молоді в Україні (2 год).
Тема 2. Роль здорового способу життя в професійній діяльності фахівця фізичного виховання й спорту (2 год).
Тема 3. Досвід діяльності вітчизняних та міжнародних організацій у розробці й упровадженні оздоровчих програм. Роль реклами у формуванні здорового способу життя (2 год).
Тема 4. Використання методів і систем оздоровлення у формуванні позитивного ставлення до здорового способу життя громадян (4 год).
Тема 5. Організаційні умови впровадження здорового способу життя (мета й завдання, основні вимоги, зміст теми, методичні рекомендації) (8 год).
Тема 6. Основи розробки програм щодо формування позитивного ставлення до здорового способу життя громадян (12 год).
Тема 7. Психолого-педагогічні передумови успішного використання методів здорового способу життя в професійній діяльності фахівця фізичного виховання й спорту (4 год).

У теоретичній площині курс спрямовано на розвиток інтересу до проблем формування здорового способу життя. Програма спецкурсу передбачає оволодіння студентів професійно значущими та необхідними для просування здорового способу життя знаннями, основний зміст яких спрямовано на розвиток професійних компетентностей, а саме: організаційно-комунікативних, особистісно-професійних, творчих умінь, національних на подальше самовдосконалення, а також навчити складати оздоровчі програми й реалізовувати їх у професійній діяльності.

У результаті впровадження спецкурсу студенти повинні вміти застосувати знання, уміння та навички щодо формування позитивного ставлення до здорового способу життя громадян у професійній діяльності; виконувати перенесення знань із навчальної ситуації в практичну діяльність.

Упродовж вивчення спецкурсу студенти ознайомлюються з важливими темами (табл. 1), які дадуть уявлення про особливості формування здорового способу життя громадян. До кожної з тем розроблено методичні рекомендації, що полегшить процес оволодіння практичними навичками, а також слугуватиме орієнтиром у реалізації ідей здорового способу життя в майбутній професійній діяльності. Розроблено такі методичні рекомендації:

1. Проведення бесід серед громадян (мета й завдання бесіди, складання плану бесіди, підготовка до неї, проведення бесіди, рекомендації щодо впровадження ідей здорового способу життя під час бесіди, орієнтовна схема етапів просування ідей здорового способу життя).

2. Методичні рекомендації для студентів, що сприяють успішному формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя громадян (рівень володіння компетентностями, застосування новітніх технологій і методик, аналіз своєї діяльності).

3. Рекомендації щодо організації й проведення занять (порядок організації роботи).

4. Організація взаємонавчання (обмін досвідом).

Під час запровадження спецкурсу зі студентами планується проведення дидактичної гри (проектна гра «Розробка програм формування позитивного ставлення до здорового способу життя у школі»), яка складається із семи етапів (планової підготовки проекту). Робота проходитиме в групах (5–6 осіб). Кінцевий результат гри – захист проекту. Під час захисту в обговоренні кожного проекту братимуть участь усі групи. Оцінку розробленій програмі надаватимуть експерти (викладачі) й колеги (студенти з інших проектних груп). У процесі обговорення студенти різних груп оцінюють роботу однокурсників разом з експертною групою.

Оформлення та виконання програми оцінюється за такими критеріями:

- актуальність запропонованих рішень, реальність, практична спрямованість і значущість роботи;
- обсяг і повнота розробок, самостійність, закінченість;
- рівень творчості, оригінальність розкриття теми, підходів, запропонованих рішень;
- повнота, аргументованість та переконливість, прагнення використовувати відповіді для успішного розкриття теми й сильних сторін роботи;
- аргументованість запропонованих рішень, підходів, висновків;

– якість оформлення програми: перелік і наявність усіх розробок, підготовка доповідей, наочний матеріал;

– обсяг та глибина знань із теми;

– рівень комунікативних можливостей, ділові й вольові якості: відповідальне рішення, прагнення до досягнення високих результатів, готовність до дискусії, доброзичливість.

Усі розроблені проекти будуть реалізовані під час проходження педагогічної практики, а після неї збиратимуться для обговорення. На нашу думку, такий підхід розвиває в студентів, аналітичні, комунікативні здібності, виробляє вміння застосовувати в комплексі набуті компетентності в професійній діяльності.

Висновки. Отже, на нашу думку, упровадження спецкурсу «Формування позитивного ставлення до здорового способу життя громадян» у процес підготовки фахівців галузі фізичного виховання у вищих навчальних закладах підсилить набуття професійних компетентностей, а саме: організаційно-комунікативних, особистісно-професійних, творчих умінь, спрямованих на подальше самовдосконалення, а також навчити складати оздоровчі програми й реалізовувати їх у професійній діяльності. Запропонований алгоритм дій дасть змогу опанувати необхідні практичні навички та виконувати перенесення знань із навчальної ситуації в професійну діяльність. Також програма сприятиме формуванню спеціальних здатностей: провести організацію діяльності з використанням різних видів і форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; до загальної орієнтації в застосуванні основних теоретичних положень і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності; використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я й здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в поглибленні професійної компетентності фахівців фізичного виховання та завдяки реалізації спецкурсу «Формування позитивного ставлення до здорового способу життя громадян».

Джерела та література

1. Бабаліч В. А. Формування у студентів медичного коледжу готовності до пропаганди і реалізації ідей здорового способу життя у майбутній професійній діяльності: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти»/КДПУ ім. В. Винниченко. Кіровоград, 2006. 196 с.
2. Бевз Г. М., Плавник О. П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді/Український ін-т соціальних досліджень. Кн. 1. Київ. 2005. 176 с. (Серія «Формування здорового способу життя молоді»: у 14 кн.).
3. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: монографія, Полтава: ТОВ Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. 432 с.
4. Вакулєнко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка»/Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2001. 26 с.
5. Гончаренко М. С., Голоднюк Н. В., Іванова А. М., Макеєв М. В. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья. Харьков, 2000. 197 с.
6. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2000. 19 с.
7. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка, історія педагогіки», КГПИ ім. А. М. Горького. Київ, 1991. 374 с.
8. Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро, 2016. 368 с.
9. Іванова Г. Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах: навч. посіб. Луцьк: ЛДТУ, 1999. 75 с.
10. Конституція України: Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України, 28 черв. 1996 р. Київ: Преса Укр., 1997. 80 с.
11. Полулях А. В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання»/Херсонський держ. ун-т. Херсон, 2007. 19 с.
12. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 308 с.
13. Bailey R., Hillman C., Arent S., Petitpas A. Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of physical activity and health*, 2013. Vol. 10. P. 289–308.

14. Fernandes R., Zanesco A. Early physical activity promotes lower prevalence of chronic diseases in adulthood. *Hypertens Res.* 2010. Vol. 33. P. 926–931. PubMed doi:10.1038/hr.2010.106
15. Janssen I., LeBlanc A. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010. Vol. 7. 40 p. PubMed doi:10.1186/1479-5868-7-40
16. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol.* 2000. Vol. 55. P. 68–78. PubMed doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
17. World Health Organisation Global recommendations on physical activity for health. *Geneva: World Health Organisation.* 2010. P. 58.

References

1. Babalich, V. A. (2006). Formuvannia u studentiv medychnoho koledzhu hotovnosti do propahandy i realizatsii idei zdorovoho sposobu zhyttia u maibutnii profesiinii diialnosti [Formation of readiness for medical college students to promote and implement ideas of healthy lifestyle in future professional activities]. Dys. kand. ped. nauk: spec. 13.00.04 «Teorija i metodyka profesijnioji osvity», KDPU im. V. Vynnychenko, Kirovohrad, 196.
2. Bevz, G. M., Plavnyk, O. P. (2005). Tekhnolohiia provedennia treninhiv z formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi [Technology of conducting trainings on the formation of a healthy lifestyle for youth]. *Ukrainskyi in-t sotsialnykh doslidzhen.* – Kyiv, Kn. 1, 176.
3. Bobrytska, V. I. (2006). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u maibutnykh uchyteliv [Formation of a healthy lifestyle for future teachers]. – TOV Polihrafichnyi tsentr: Skaitek. Poltava, 432.
4. Vakulenko, O. V. (2001). Zdorovyi sposib zhyttia yak sotsialno-pedahohichna umova stanovlennia osobystosti u pidlitkovomu vitsi [Healthy style of life as a socio-pedagogical condition for the formation of a person in adolescence]: avtoref. dys... kand. ped. nauk: spets. 13.00.05. : Sotsialna pedahohika. – Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, 26.
5. Honcharenko, M. S., Holodniuk, N. V., Yvanova, A. M., Makeev, M. V. (2000). Metodycheskoe posobyje po valeolohycheskym aspektam dyahnostyky zdorovia [Methodological manual on the valeological aspects of health diagnosis]. Kharkov, 197.
6. Danylko, M. T. (2000). Formuvannia hotovnosti do profesiinoi diialnosti maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury [Formation of readiness for future professional activity of the teachers on physical culture]: avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: spets. 24.00.02: Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia, Volynskyi derzh. un-t im. L. Ukrainky. Lutsk, 19.
7. Dubohai, A. D. (1991). Psykhologo-pedahohycheskye osnovy formyrovannia zdorovoho obraza zhyzny shkolnykov mladshykh klassov [Psychological and pedagogical bases of formation of a healthy lifestyle of pupils of younger classes]: dys...d-ra ped. nauk: spets. 13.00.01 «Zahalna pedahohika, istoriia pedahohiky». KHPY im. A. M. Horkoho, Kyiv, 374.
8. Yelisieieva, D. S. (2016). Innovatsiina tekhnolohiia zmitsnennia zdorovia ditei starshoho shkilnoho viku v protsesi samostiinykh zaniat fizychnym vykhovanniam [Innovative technology of strengthening the health of children of the senior school age in the process of individual training by physical education]: dys.. kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu 24.00.02: Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia, Dnipropetr. derzh. in-t fiz. kultury i sportu. Dnipro, 368.
9. Ivanova H. Ye. (1999). Valeolohichni osnovy fizkulturno-ozdorovchoi roboty sered studentiv u vyshchykh tekhnichnykh zakladakh [Valeological bases of physical culture and health work among the students in higher technical institutions]. Navchalnyi posibnyk, Lutsk: LDTU, 75.
10. Konstytutsiia Ukrainy: Pryiniata na piatii sesii Verkhovnoi Rady Ukrainy. (1997) [Constitution of Ukraine: Adopted at the V-th session of the Verkhovna Rada of Ukraine, on June 28, 1996], 28 chervnia 1996r. Kyiv, Presa Ukr., 80.
11. Poluliakh, A. V. (2007). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia pidlitkiv zasobamy fizychnoho vykhovannia [Formation of a healthy lifestyle of adolescents by means of physical education]: avtoref. dys... kand. ped. nauk: spets.13.00.07 «Teoriiia i metodyka vykhovannia», Khersonskyi derzh. un-t., Kherson, 19.
12. Sushchenko, L. P. (1999). Sotsialni tekhnolohii kultyvuvannia zdorovoho sposobu zhyttia liudyny [Social technologies for the cultivation of a healthy lifestyle]. Zaporizhzhia: ZDU, 308.
13. Bailey R., Hillman C., Arent S., Petitpas A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital?, *Journal of physical activity and health*, Vol.10, 289-308.
14. Fernandes R., Zanesco A. (2010). Early physical activity promotes lower prevalence of chronic diseases in adulthood. *Hypertens Res.*, Vol. 33, P. 926-931. PubMed doi:10.1038/hr.2010.106.
15. Janssen I., LeBlanc A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.*, Vol.7, 40 p. PubMed doi:10.1186/1479-5868-7-40.
16. Ryan R. M., Deci E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol.*, Vol.55, P. 68-78. PubMed doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
17. World Health Organisation (2010). Global recommendations on physical activity for health. *Geneva: World Health Organisation*, 58.

Стаття надійшла до редакції 02.11.2018 р.