

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Поліщук В. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
вул. Сухомлинського, 30, Переяслав, Київська область, Україна
orcid.org/0000-0002-2897-0813
vitalii05@ukr.net*

Потужній О. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
вул. Сухомлинського, 30, Переяслав, Київська область, Україна
orcid.org/0000-0002-3144-9420
vanyawest777@gmail.com*

Ключові слова:

*здоров'язбереження,
здоровий спосіб життя,
технологія, інновація,
концепція, студенти.*

Останніми роками проблема технологізації педагогічного процесу стала розглядатися як одна з найактуальніших у сфері фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Її вивченням як на фундаментальному, так і на прикладному рівнях займаються провідні фахівці в галузі педагогіки, дидактики та психології спорту, фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури. Мета статті – аналіз сучасних інноваційних підходів до здоров'язбережувальної діяльності в умовах ВНЗ, обґрунтування та розробка концепції формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних із науково-методичних джерел та інформації з Інтернету. Результати. Проведено аналіз сучасних інноваційних підходів до здоров'язбережувальної діяльності в умовах вишу, підтверджено та розроблено концепцію формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Створено ефективну систему сприяння здоров'язбереженню особистості в умовах педагогічної освіти, яка реалізується в період навчання у ВНЗ, у професійній діяльності представників сучасної студентської молоді на основі розробленої та апробованої концептуальної моделі. Запропоновані до використання інноваційні здоров'язбережувальні технології дозволили забезпечити єдність та взаємозв'язок блоків такої моделі з метою сприяння формуванню здорового способу життя особистості студента. Висновки. Дослідження проблеми сприяння здоров'язбереженню особистості в умовах вищої педагогічної освіти призвело до необхідності встановлення причинно-наслідкових зв'язків і залежностей, які проявляються у вигляді провідних тенденцій і принципів. Інноваційна педагогічна технологія здоров'язбереження особистості в педагогічній освіті спрямована на послідовний і безперервний рух взаємопов'язаних компонентів і етапів, станів педагогічного процесу та дій його учасників.

MODERN INNOVATIVE APPROACHES TO THE HEALTH CARE ACTIVITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Polishchuk V. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Sports Disciplines and Tourism
Grigory Skovoroda University in Pereyaslav
Sukhomlynskyi str., 30, Pereyaslav, Kyiv region, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2897-0813
vitalii05@ukr.net*

Potuzhny O. V.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Sports Disciplines and Tourism
Grigory Skovoroda University in Pereyaslav
Sukhomlynskyi str., 30, Pereyaslav, Kyiv region, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3144-9420
vanyawest777@gmail.com*

Key words: *health care, healthy lifestyle, technology, innovation, concept, students.*

In recent years, the problem of technologization of the pedagogical process began to be considered as one of the most urgent in the field of physical culture, health and sports activities. Leading specialists in the field of pedagogy, didactics and psychology of sports, physical education, sports training, health and adaptive physical culture are engaged in its study at both fundamental and applied levels. The purpose of the article is the analysis of modern innovative approaches to health-preserving activities in higher education institutions, substantiation and development of the concept of forming a healthy lifestyle of students in the process of physical education. Methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical sources and information from the Internet. The results. The analysis of modern innovative approaches to health-preserving activities in the conditions of the university was carried out, the concept of forming a healthy lifestyle of students in the process of physical education was confirmed and developed. An effective system of promotion of personal health protection in the conditions of pedagogical education, which is implemented during the period of study at a university, in the professional activities of representatives of modern student youth, based on a developed and tested conceptual model, has been created. The innovative health-saving technologies offered for use made it possible to ensure the unity and interconnection of the blocks of this model in order to promote the formation of a healthy lifestyle of the student's personality. Conclusions. The study of the problem of promoting personal health care in the conditions of higher pedagogical education led to the need to establish cause-and-effect relationships and dependencies, which are manifested in the form of leading trends and principles. Innovative pedagogical technology for personal health protection in pedagogical education is aimed at the consistent and continuous movement of interconnected components and stages, states of the pedagogical process and actions of its participants.

Постановка проблеми. Розвиток соціально значущих потреб студентської молоді є одним із найважливіших завдань формування всебічно розвиненої здорової особистості, в якій при-

родно поєднуються духовне багатство, моральна чистота та фізична досконалість [2, с. 56; 3, с. 24].

Педагогічні інновації являють собою змістовну сторону інноваційного процесу і склада-

ються з наукової ідеї, технології та процесу реалізації. Інноваційним називають процес переходу системи з одного якісного стану в інший шляхом використання інновацій. Ідентифікувати зміни, які відрізняються потенціалом підвищення ефективності цих процесів загалом або в інших частинах; здатність давати довготривалий корисний ефект, що виправдовує витрати сил і коштів на впровадження інновацій; узгодження з іншими здійснюваними нововведеннями [6, с. 19].

Інноваційний розвиток не може відбуватися за принципом «все і відразу». Необхідно пройти щонайменше п'ять рівнів:

1) інноваційність на рівні окремих викладачів (підвищення рівня їхньої кваліфікації, стимулювання науково-дослідної діяльності тощо);

2) інновації на рівні наявних процедур (нові форми проведення занять з фізичної культури та моніторинг якості викладання), які призводять до змін групової поведінки;

3) нові правила у структурі організації, які викликають перерозподіл повноважень, відповідальності, зміни функцій тощо, тобто відносини всередині організації та зміну поведінки окремих працівників або груп;

4) нові стратегії розвитку організації також впливають на ціннісні орієнтації педагогів;

5) зміна організаційної культури [6, с. 20].

Інноваційна програма повинна виконувати такі функції:

- визначати спрямованість дій її учасників та їх цільові орієнтації, тобто бути засобом забезпечення цілеспрямованості;

- встановлювати зв'язки між окремими виконавцями та їх групами, тобто бути засобом координації;

- вміти прогнозувати проблеми в досягненні поставлених цілей;

- пропонувати варіанти вирішення у разі відхилення від плану.

У разі проектування цілей інноваційної програми та їх оцінки зручно працювати з цільовою моделлю, яка визначає основні зв'язки та властивості цілі [7, с. 16; 10, с. 68].

Метою відносин є *потреба*. Будь-яка мета як образ бажаного результату задовольняє потребу і відображає її у своєму змісті. Будемо називати цю властивість *актуальністю мети*.

Метою відносин є *можливість*. Будь-яка мета не може бути досягнута, якщо для цього немає відповідних умов. Зміст цілі має бути таким, щоб відповідати наявним ресурсам і обмеженням. Це *реалістичність мети*.

Співвідношення *мета–результат*. Мета – це образ бажаного результату, і образ повинен бути таким, щоб бажані результати можна було порівняти з реально досягнутими. Властивість мети

бути засобом контролю називається *контролюванням*.

Співвідношення між *метою і часом*. Ціль може бути кінцевою або нескінченною в часі. Нескінченна мета є ідеалом, практично мета завжди кінцева, але в усіх випадках повинен бути певний момент або часовий проміжок, за який мета повинна бути досягнута. Називатимемо цю властивість *часовою визначеністю*.

Центром відносин є *місце*. Будь-який бажаний результат повинен бути досягнутий у тому чи іншому місці простору. Називатимемо цю властивість *просторовою визначеністю*.

Метою інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи є формування фізично розвиненої особистості, здатної до реалізації творчого потенціалу, активного використання фізичної культури для зміцнення та збереження здоров'я, свідомого ставлення до формування свого здоров'я, захисту від природних негараздів та соціальні фактори [9, с. 264].

Пріоритетною позицією у формуванні установки на здоровий спосіб життя є педагогічний потенціал системи вищої освіти, насамперед для всіх викладачів ВНЗ, що забезпечує процес фізичного виховання.

Модель включає: цільові установки, що відображають аксіологічні аспекти здорового способу життя; суттєві моменти основ здорового способу життя; спрямованість педагогічних впливів на їх розвиток; когнітивний, операційно-поведінковий, емоційно-дієвий компоненти мотивації та використовувани засоби і методи [3, с. 39].

Вирішити проблему формування здорового способу життя студентів можливе за допомогою реалізації педагогічної стратегії, її орієнтації на здоровий спосіб життя. Ця стратегія як діяльнісно-цільовий компонент педагогічного супроводу передбачає наявність мети, педагогічних умов, методів, прийомів і засобів реалізації, етапів, а також передбачає виконання окремих педагогічних дій, спрямованих на усвідомлення змісту діяльності студентів. Діяльність, що спрямована на самозбереження та самореалізацію в різних сферах, цінності здорового способу життя, збагачення досвіду здоров'язберезувальної діяльності [5, с. 49].

Нині вже загально визначним є те, що в майбутній системі вищої освіти має домінувати інформаційний складник, щоб система освіти не лише давала необхідні знання про нове інформаційне середовище суспільства, а й формувала новий світогляд.

Мета – аналіз сучасних інноваційних підходів до здоров'язберезувальної діяльності в умовах ВНЗ, обґрунтування та розробка концепції формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Зміст вищої професійної освіти, що включає основи наук, систему знань, умінь і навичок, має реалізовуватися в процесі особистісно орієнтованої педагогічної взаємодії, спрямованої на розвиток соціально значущих якостей студентів у процесі їх професійного становлення.

Характеристики сутнісних характеристик здоров'язберігаючої діяльності суб'єктів освітнього середовища ВНЗ щодо створення умов для забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя студентів тісно перетинаються з ключовими характеристиками здоров'я та здорового способу життя, тобто ця проблема безпосередньо пов'язана з вирішенням завдання збереження та зміцнення здоров'я.

У педагогічних дослідженнях останніх років відсутній комплексний підхід до вирішення проблеми забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя студентів. Якщо така робота і проводиться, то найчастіше це епізодичні заходи фізкультурної та спортивно-масової спрямованості. Від такого однобічного підходу не можна повною мірою розраховувати на збереження та зміцнення здоров'я студента в освітньому середовищі вищого навчального закладу.

У такому випадку йдеться про необхідність визначення умов, організаційних, психолого-педагогічних та медико-соціальних заходів, засобів і технологій забезпечення збереження та зміцнення здоров'я студентів в освітньому середовищі ВНЗ. Це тим більш важливо, що до вишів надходить дуже складний контингент студентів, що відрізняються за соціальними та моральними позиціями та установками.

Ця концепція являє собою сукупність точок зору, об'єднаних фундаментальним задумом, провідною ідеєю і метою. Вказано методика побудови технологій, умов, показань і засобів збереження здоров'я на основі цілісного розуміння їх сутності та психолого-фізіологічних процесів, пов'язаних з вихованням і навчанням студентської молоді.

Концепція формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання спрямована насамперед на пробудження концептуального педагогічного мислення, яке відрізняється від раціонально-прагматичного тим, що ґрунтується на глибокому розумінні сенсу втілення ідеї та проникнення у сутність принципів досягнення мети [11, с. 318].

Концепція покликана перетворити діяльність за своєю суттю на режим творчого продукування креативних ідей, досвіду окремого викладача і колективу навчального закладу загалом; забезпечити розуміння освіти як справді гуманної та моральної діяльності, основою якої є аналіз наукового та практичного досвіду розробки та впро-

вадження нових програм і технологій, що зберігають та зміцнюють здоров'я студентської молоді у системі вишівської освіти.

Підтримка ключових складників процесу модернізації освіти, що виражена в анкетних відповідях як студентів, так і експертів, свідчить про перспективність та доцільність сучасних реформ, що відкриває шлях до досягнення високого рівня якості освіти та перспективи успішної інтеграції України в європейський та світовий освітній простір.

«Передумова» означає відправну точку будь-якого міркування, передумову будь-чого. Тому до передумов розробки концепції формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання ми відносимо те, з чого необхідно починати підготовку до здоров'язберезувальної діяльності [10, с. 71].

Розробляючи концепцію, ми враховували концептуальні підходи [11, с. 319]. В основі концепції лежить синтез різноманітних підходів: 1) які визначають її філософсько-змістовний аспект; 2) визначають процесуальні особливості будівництва; 3) системний підхід.

Метою концепції є формування ефективної системи забезпечення фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяє вихованню гармонійної та високоінтелектуальної особистості, досягненню високого рівня свідомості та відповідальності всіх учасників освітнього процесу в формуванні ціннісного ставлення до здорового способу життя [8, с. 30].

Для досягнення поставленої мети необхідно реалізувати такі завдання, як:

- створення та розвиток інфраструктури, необхідної для здоров'язберезувальної та просвітницької діяльності;
- створення ефективної моделі взаємодії, спрямованої на розробку та реалізацію програм охорони здоров'я та формування здорового способу життя;
- розроблення та впровадження освітніх програм (у тому числі доповнених дисциплінами, що викладаються), спрямованих на збереження здоров'я та виховання здорового способу життя;
- забезпечення науково-методичного та інформаційного супроводу діяльності з формування здорового способу життя в навчальному закладі;
- удосконалення системи підготовки та підвищення кваліфікації спеціалістів різного профілю з питань формування здорового способу життя;
- розробка та реалізація системи освітніх, соціальних, культурно-моральних ініціатив, спрямованих на розвиток стійкої мотивації до здорового способу життя, прагнення до активного фізичного та духовного вдосконалення, що заохочує особисту участь у просуванні цінностей суспільства здорового способу життя;

– формування здоров'язбережувального ставлення та прагнення до здорового способу життя через предмети, що викладаються [10, с. 72].

Основними в розробленій концепції є такі принципи [10, с. 73].

Методологічні: 1) принцип психофізичної єдності людської особистості; 2) принцип використання культуродоцільного змісту рухової активності.

Технологічний – поєднує комплексність; систематичність; цілісність; принцип внутрішньовишівської інтеграції та координації взаємодії; довгостроковий період.

Практична реалізація запропонованої концепції [4, с. 64] включала взаємопов'язану систему окремо розроблених і взаємозалежних компонентів: розгляд умов реалізації, створення базової моделі реалізації та визначення критеріїв ефективності реалізації концепції.

До групи організаційних умов підготовки студентів до здоров'язбережувальної діяльності належать:

– програма, що забезпечує аналіз інтересів і потреб студентів з метою індивідуального та диференційованого підходів до включення у здоров'язбережувальну діяльність;

– створення здоров'язбережувального середовища для розвитку інтересів, позитивного ставлення до свого здоров'я та застосування набутих знань у повсякденному житті;

– організація науково-методичної основи реалізації програми залучення студентів до науково-дослідного процесу.

До групи освітніх умов підготовки студентів до діяльності включили [1, с. 8]:

– розробку освітніх програм, що забезпечують підготовку та розвиток свідомості студентів, що перетворюється на здоров'язбережувальну діяльність молоді;

– введення гуманітарного складника в робочі програми;

– моделювання умов, ситуацій, у яких перевіряються та розвиваються здоров'язбережувальні якості особистості тощо;

– вибір і використання педагогічних та інформаційних технологій навчання, відповідного змісту навчального процесу для підготовки студентів до здоров'язбережувальної діяльності;

– розвиток комплексу традиційних та інноваційних форм навчання та виховання студентів у напрямі здоров'язбереження;

– підготовка методичних посібників, навчально-методичних матеріалів тощо [6, с. 21].

Запропонована модель здоров'язбережувальної діяльності містить взаємодіючі модулі, кожен з яких реалізує свої завдання, а разом вони утворюють цілісну систему [11, с. 317].

Для оцінки ефективності реалізації запропонованої концепції пропонуємо такі критерії.

1. Теоретичні знання та практичні вміння (рівень знань студентів про здоров'я, правила ведення здорового способу життя; роль фізичної культури у збереженні та підтримці здоров'я; наявність валеологічних навичок; оволодіння системою навичок практичних занять і досвіду, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення здібностей, якостей і психофізичних властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі, під час якого відбувається психічна і фізична адаптація студентів до сучасних умов життя; набуття досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей).

2. Формування інтересу до здоров'язбережувальної діяльності (розуміння студентами проблеми здоров'язбережувальної діяльності; причини, що спонукають і заважають студентам займатися фізичною культурою; інтерес студентів до проблеми здоров'я, цінність здоров'я; ставлення до здоров'я як до найважливішої цінності).

3. Рівень рухової активності (структура та обсяг спеціально організованої рухової активності).

4. Рівень фізичного здоров'я студентів, їхня захворюваність.

5. Ступінь включеності студентів у оздоровчу діяльність (участь в оздоровчих заходах).

Висновки. Дослідження проблеми сприяння здоров'язбереженню особистості в умовах вищої педагогічної освіти призвело до необхідності встановлення причинно-наслідкових зв'язків і залежностей, які проявляються у вигляді провідних тенденцій і принципів. Педагогічне сприяння здоров'язбереженню особистості в педагогічному виші можна розглядати як педагогічну концепцію, структурними компонентами якої є методичні підходи, передумови, сформовані тенденції та принципи, педагогічні умови ефективності. Інноваційна педагогічна технологія здоров'язбереження особистості в педагогічній освіті спрямована на послідовний і безперервний рух взаємопов'язаних компонентів і етапів, станів педагогічного процесу та дій його учасників.

Традиційні способи подачі інформації застаріли, вони свідомо чинять негативний, а не позитивний вплив. Нині невирішеним та актуальним залишається питання практики інформаційного забезпечення сучасної молоді, шляхів її реалізації. Тому перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у розробці, впровадженні та застосуванні сучасних інноваційних педагогічних технологій у процесі формування здоров'язбережувальної діяльності студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анікеєв М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* / за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2009. № 2. С. 6–9.
2. Благій О.Л., Ячнюк М.Ю., Березовський В.А. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2018. № 30. С. 56–61.
3. Гаркуша С.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : монографія. Чернівці : Видавець Лозовий В.М., 2014. 392 с.
4. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 61–67.
5. Лісенчук Г., Бутенко Г. Практичні засади здоров'яформуючої діяльності дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 49–59.
6. Москаленко Н.В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 19–22.
7. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2009. 42 с.
8. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н.В. 2014. 300 с.
9. Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій : підручник. Київ : НУБіП України, 2016. 508 с.
10. Футорний С.М. Інформаційні технології та Internet-ресурси у формуванні здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. 2013. № 9. С. 68–73.
11. Футорний С.М. Сучасні аспекти розробки та впровадження здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. 2014. № 3 (56). С. 312–319.

REFERENCES

1. Anikieiev, M. (2009). Problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Problems of forming a healthy lifestyle of student youth]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fiz. vykhovannia i sportu* / za red. S.S. Yermakova. Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), 2009. № 2. S. 6–9 [in Ukrainian].
2. Blahii, O.L., Yachniuk, M.Iu., Berezovskyi, V.A. (2018). Analiz pidkhodiv shchodo zaluchennia studentskoi molodi do ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti [Analysis of approaches to the involvement of student youth in health and recreational activities]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky*. № 30. S. 56–61 [in Ukrainian].
3. Harkusha, S.V. (2014). Formuvannia hotovnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia do vykorystannia zdoroviazberizhuvalnykh tekhnolohii: teoretyko-metodychnyi aspekt [Formation of readiness of future physical education specialists to use health-saving technologies: theoretical and methodological aspect]: monohrafiia. Chernihiv: Vydavets Lozovyi V.M. 392 s. [in Ukrainian].
4. Honcharova, N. (2018). Sotsialno-pedahohichni peredumovy rozrobky kontseptsii zdoroviaformuiuchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Socio-pedagogical prerequisites for the development of the concept of health-forming technologies in the process of physical education of schoolchildren]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 2. P. 61–67 [in Ukrainian].
5. Lisenchuk, H., Butenko, H. (2019). Praktychni zasady zdoroviaformuiuchoi diialnosti ditei shkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia [Practical principles of health-forming activities of school-age children in the process of physical education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 4. P. 49–59 [in Ukrainian].
6. Moskalenko, N.V. (2009). Pedahohichni innovatsii u fizychnomu vykhovanni [Pedagogical innovations in physical education]. *Sport. visnyk Prydniprovia*. 2009. № 1. S. 19–22 [in Ukrainian].
7. Moskalenko, N.V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv [Theoretical and methodological principles of innovative technologies

- in the system of physical education of younger schoolchildren]; avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia doktora nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Kyiv. 42 s. [in Ukrainian].
8. Nosko, M.O. (2014). Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni: monohrafia [Health-preserving technologies in physical education]. Kyiv: SPD Chalchynska N.V. 2014. 300 s. [in Ukrainian].
 9. Prysiazhniuk, S.I. (2016). Ozdorovcha fizychna kultura studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv IT-tekhnolohii [Health physical culture of students of higher educational institutions of IT technologies]: pidruchnyk. Kyiv: NUBiP Ukrainy. 508 s. [in Ukrainian].
 10. Futornyi, S.M. (2013). Informatsiini tekhnolohii ta Internet-resursy u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Information technologies and Internet resources in the formation of a healthy lifestyle of students in the process of physical education]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*. № 9. S. 68–73 [in Ukrainian].
 11. Futornyi, S.M. (2014). Suchasni aspekty rozrobky ta vprovadzhennia zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii v protsesi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Modern aspects of the development and implementation of health-preserving technologies in the process of physical education of student youth]. *Fiz. kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. pr. Vinnyts. derzh. ped. un-tu im. M. Kotsiubynskoho*. № 3 (56). S. 312–319 [in Ukrainian].