

ІННОВАЦІЙНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ  
СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПINNOVATIVE HEALTH TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION  
OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

*У цій статті проведено аналіз сучасних інноваційних технологій у сфері фізичного виховання та їх впровадження в освітній процес.*

*Теорія та практика фізичної культури впритул пов'язані з інноваційною діяльністю. Це розробка нової концепції фізичного виховання професійних спортсменів, створення оновленої системи підготовки, перехід від архаїчних методик до передових методів супроводу діяльності спортсменів всіх етапів. Застосування інноваційних технологій характерне не лише професійного спорту. Нові технології та методики тренування застосовуються при фізичній підготовці студентів у вузах. Завдяки цьому досягається грамотний розвиток фізичних здібностей та пробудження інтересу у студентів до занять фізкультурою.*

*Наголошується, що інноваційна освітня діяльність підкріплена нормативними документами. Підкреслюється, що фізичне виховання впливає не тільки на рухову активність особистості, а й на духовний і соціальний розвиток особистості. Досліджено, що сучасні інноваційні технології орієнтовані на вдосконалення навчального процесу, використання нових методів навчання для творчої, активної співпраці вчителя та учня.*

*Питання впровадження нових технологій у професійну освіту вивчаються тривалий час, але пандемія корона вірусу та військові дії на території України з 24 лютого 2022 року послужила поштовхом до прискорення впровадження інтернет-ресурсів в освітню практику. Педагогам з фізичного виховання необхідно було в найкоротші терміни організувати практичні заняття у дистанційній формі. Авторами були запропоновані різні способи вирішення цього завдання. Встановлено, що розвиток інформаційно-комунікаційних технологій сприяв появі сучасних мобільних додатків, які підвищують мотивацію студентів до бережливого ставлення до свого здоров'я, покращують працездатність та мобільність, допомагають контролювати стан свого здоров'я. Досліджено переваги вправ, змодельованих у віртуальній реальності, оскільки вони оптимізують рухові навички, залучають мотиваційні, когнітивні, сенсорні процеси до динамічної діяльності.*

**Ключові слова:** *інноваційні технології, фізичне виховання, студент, віртуальна*

*реальність, мобільний додаток, фітнес-програма, інформаційно-методичні системи.*

*This article analyzes modern innovative technologies in the field of physical education and their implementation in the educational process.*

*The theory and practice of physical culture are closely related to innovative activities. This is the development of a new concept of physical education of professional athletes, the creation of an updated training system, the transition from archaic methods to advanced methods of supporting the activities of athletes at all stages. The use of innovative technologies is characteristic not only of professional sports. New technologies and training methods are used in the physical training of students in universities. Thanks to this, a competent development of physical abilities and the awakening of students' interest in physical education is achieved.*

*It is emphasized that innovative educational activity is supported by normative documents. It is emphasized that physical education affects not only the motor activity of the individual, but also the spiritual and social development of the individual. It was investigated that modern innovative technologies are aimed at improving the educational process, using new teaching methods for creative, active cooperation between the teacher and the student. The issue of introducing new technologies into professional education has been studied for a long time, but the corona virus pandemic and military operations on the territory of Ukraine since February 24, 2022 served as an impetus to accelerate the introduction of Internet resources into educational practice. Physical education teachers needed to organize practical classes remotely as soon as possible.*

*The authors proposed various ways of solving this problem. It was established that the development of information and communication technologies contributed to the emergence of modern mobile applications that increase the motivation of students to take care of their health, improve work capacity and mobility, and help monitor their health. The benefits of exercises simulated in virtual reality have been studied, as they optimize motor skills, involve motivational, cognitive, and sensory processes in dynamic activity.*

**Key words:** *innovative technologies, physical education, student, virtual reality, mobile application, fitness program, information and methodological systems.*

УДК 378.172

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/55.1.14>

**Демиденко М.О.,**

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

**Захарова І.Ю.,**

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

**Карпюк І.Ю.,**

канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

**Постановка проблеми.** Серед сучасних підходів у методології педагогічної діяльності як освітнього простору та її перетворення найважливішим є інноваційна діяльність. Інновація є результатом реалізації нових ідей з метою їх подальшого практичного використання для задоволення будь-яких потреб та потреб суспільства.

В сфері фізичного виховання інновації не виникають самі по собі – вони є результатом

застосування передового педагогічного досвіду, наукового пошуку.

Самостійна робота у вищій освіті розглядається як важлива складова навчального процесу. Якщо студент не може самостійно знайти, проаналізувати і узагальнити потрібну інформацію, визначити спосіб вирішення завдання, застосувати отримані знання на практиці, можна припустити, що він лише частково освоїв програму навчання.

Водночас самостійна робота має ґрунтуватися на систематизації отриманих у процесі фізичного виховання знань та умінь, удосконалювати досвід організації регулярних самостійних занять, формувати звичку до застосування засобів фізичної культури у повсякденній життєдіяльності.

Самостійне фізичне виховання студентів у період навчання в університеті може бути індикатором їх здатності підтримувати оптимальний рівень фізичної підготовленості майбутньому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Незважаючи на зростаючу значущість іновацій в освіті, іноваційним технологіям у фізичному вихованні наукова спільнота не приділяє належної уваги.

Проблема фізичного виховання молоді висвітлена у вітчизняних і зарубіжних працях: О. Кошелева [4], Н. Завидівська, І. Ополонець [2], Н. Корж [3], J. Brick [10].

Питання, пов'язані з іноваційними технологіями у фізичному вихованні розглядали зарубіжні дослідники В. Гружевський [1], І. Петренко [7], J. Lund, D. Tannehill [11].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Однак іноваційні педагогічні технології, побудовані на основі сучасних підходів в освіті та конкретизовані відповідно до особливостей фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп (далі-СМГ) вивчені недостатньо, саме це сформувало мету нашої статті.

**Мета статті** – виявлення ефективності іноваційних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів СМГ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** При розробці іноваційних технологій важливо враховувати, на якій із компонентів навчально-виховного процесу вони будуть націлені: завдання навчально-виховного процесу (оздоровчі, виховні, освітні), його спрямованість (формуюча, розвиваюча, тренувальна), підхід (колективний, диференційований, індивідуальний), способи організації (стандартизований, проектувальний, творчий), види спорту (базові, варіативні, факультативні) тощо. При цьому слід врахувати, що часткові іновації, що зосереджені на одному чи деяких елементах навчального процесу, не дадуть очікуваного ефекту. Тільки комплексні освітні іновації, що передбачають реалізацію основних умов становлення навчальної діяльності є значущими щодо досягнення результату [1, с. 20].

Важливим принципом розробки іноваційних технологій та методів є її спрямованість на якомога більші предмети дослідження, основними серед яких є: фізичне та психічне здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість, працездатність, рівень фізкультурно-валеологічних знань, зміст фізкультурних потреб, мотивів та інтересів та, нарешті, спосіб життя в цілому.

Сьогодні у практичній та дослідній роботі фахівці з фізичної культури найбільшу увагу надають наступним іноваційним технологіям:

- особистісно орієнтоване фізичне виховання;
- спортивно-видовий підхід;
- рейтинговий підхід;
- спортивно-патріотичне виховання;
- інтелектуалізація фізичного виховання

тощо [4].

Особистісно орієнтоване фізичне виховання включає цілі, завдання, методи та форми фізкультурно-освітнього процесу максимально орієнтовані на інтереси та потреби особистості студента.

Такий підхід передбачає вільний вибір виду, об'єму та інтенсивності рухової активності, оптимальність фізичного навантаження, наступність регламентованих та самостійних форм занять. Основною перевагою даного підходу є його орієнтація на переваги, перш за все, самого студента, а отже, висока зацікавленість студента в процесі фізичного виховання.

Спортивно-видовий підхід заснований на заняттях одним чи кількома видами спорту, з використанням науково-методичних напрацювань та технологій підготовки спортсменів, адаптованих до навчального процесу ЗВО та сприяють реалізації індивідуальної рухової потреби. Цей підхід, як і особистісно орієнтований, спрямований на виявлення у студентської молоді індивідуальних задатків, здібностей, особистісних установок та мотивації, потреб, домагань та інтересів, однак, спортивно-видовий підхід має на увазі також і формування спортивної культури, особистісну самоактуалізацію.

Рейтинговий підхід на сьогоднішній день стає дедалі більше поширеним. Система рейтингового контролю надає визначальний вплив, стимулюючи використання спеціальних методів, прийомів, операцій педагогічного впливу, орієнтованих на підтримку її функціонування. Система рейтингового контролю сприяє більш швидкій адаптації студентів за умов ЗВО. Вона дозволяє стимулювати їх до отримання вищого бала під час виконання контрольних вправ, «підтягування» відстаючих фізичних якостей до нормативних вимог, сприяє активної участі у спортивно-масовій роботі та змаганнях, регулярному відвідування занять із фізичного виховання.

Спортивно-патріотичне виховання включає ознайомлення студентів зі спортивним минулим своєї країни, регіону, міста або ЗВО, підтримання та формування традицій проведення різних спортивних заходів та, як наслідок, формування патріотизму у студентської молоді.

Необхідність підвищення інтелектуального потенціалу учнів призводить до того, що актуальним стало питання інтелектуалізації фізичного виховання, рішення якого нерідко вбачають

у наповненні заняття з фізичного виховання ігровими та іншими вправами, для виконання яких потрібна актуалізація інтелектуальних функцій [4, с. 98].

Однак є важливим у цьому випадку не втратити головну мету фізичного виховання – розвиток рухового потенціалу. Більше того, рухова активність як така має колосальний потенціал у розвитку особистості. Найчастіше питання фізичного виховання та інтелектуального розвитку студентів розглядаються ізольовано один від одного, однак, особлива роль рухів у розумовому розвитку показано багатьма дослідниками.

Психолог Н. Москаленко висловлює думку про те, що розвиток рухової та розумової сфер особистості взаємопов'язано найтіснішим чином, оскільки, з одного боку, за допомогою реалізації рухової діяльності відбувається розвиток самих пізнавальних процесів, з другого – пізнавальні процеси дозволяють людині контролювати та керувати рухами [6, с. 200].

У роботі Behzadnia B., Adachi P., Deca E., Mohammadzadeh H відбивається роль фізичних вправ у розумовому розвитку, що реалізується опосередкованим (через зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей) чи прямим (через увагу, сприйняття, пам'ять, уяву) методами [9, с. 10-19].

Таким чином, інноваційні процеси у фізичному вихованні, підготовці та перепідготовці фахівців для цієї освітньої галузі стали затребувані у суспільстві, внаслідок стійких тенденцій до ослаблення фізичних здібностей студентів, відмови від регулярного відвідування занять. Ці процеси знаходяться у прямій залежності від реформування освітньої системи в цілому, впровадження комп'ютерних технологій, приладового забезпечення фізичного виховання, якості та оснащеності спортивних споруд. Не вивчаючи глибоко теоретичні проблеми фізичного виховання, не проводячи фундаментальних досліджень і не формуючи принципово нових поглядів, ми постійно відстаємо й в практиці.

Якщо проводити класифікацію фізкультурно-оздоровчих програм за спрямованістю фізичного навантаження, то на сьогоднішній день існують три різновиди програм фізкультурно-оздоровчих занять залежно від стану здоров'я, фізичного розвитку кожного студента та можливості розподілу його в одну з медичних груп: підготовчу, основну (спортивного вдосконалення) або спеціальну.

У СМГ у програмах використовується комплексний підхід, який передбачає використання різних вправ. Вчені у сфері фізичного виховання та спорту вважають, що оптимальною структурою занять оздоровчого спрямування є така, в якій виділяють три частини: підготовчу, основну, заключну [5, с. 268].

Відповідно до структури фізкультурно-оздоровчої програми входять такі компоненти: розминка; аеробна частина; силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна частина. У заключній частині заняття найчастіше використовуються вправи на відновлення, дихальні вправи, зокрема це стосується популярних на сьогодні методик психофізичного регулювання, а також дихальної гімнастики зі східних оздоровчих систем. Обов'язковою умовою циклу занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій є моніторинг розвитку фізичних якостей, ваги, відсоткового вмісту м'язової, кісткової, жирової тканини тіла, а також постави, розвитку опорно-рухового апарату.

Виходячи із зазначеного, фізкультурно-оздоровчі технології можна визначити як раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини у русі, здоров'я та дбайливому ставленні до неї через свідоме регулювання фізичну активність.

Результатом використання фізкультурно-оздоровчих технологій має бути досягнення мети, що полягає у тому, щоб реалізувати можливості оптимального фізичного розвитку, всебічного вдосконалення фізичних якостей у поєднанні з вихованням духовних та морально-вольових якостей студентів СМГ.

При регулярному використанні фізкультурно-оздоровчих технологій різних напрямів настає пролонгований оздоровчий ефект, підвищується мотивація до регулярних фізичних оздоровчих навантажень протягом усього життя, що, своєю чергою, формує стійку мотивацію до здорового способу життя в цілому; коригує, відновлює та розвиває функціональні можливості організму; зміцнює та зберігає здоров'я в цілому.

Сьогодні для технологій фізичного виховання у ЗВОГ України використовують різноманітне обладнання, серед якого можна виділити найбільш поширене та затребуване, а саме: обладнання для фізкультурно-оздоровчих програм та занять (кор-дошка, степ-платформа, дека-платформа, слайд, батут) еспандери для кор-дошки, фітболу та степ-платформи, гімнастичні палиці, штанги для аеробіки вагою від 1 кг до 10 кг, гантелі, м'ячі гумові, діаметром від 55 до 75 см (фітболи), медичні м'ячі від 1 кг до 5 кг, аксесуари для йоги (гімнастичні мати, пояси, блоки), кільце для пілатесу (ізотонічне), гумові стрічки, скакалки, циліндри та напівциліндри для пілатесу, обладнання для «ТРХ», а саме для підвісного тренування з власною вагою («ТРХ-петлі», «RIP-тренажер», диски для балансу, дошки для балансу), обладнання для рухової реабілітації захворювань опорно-рухового

апарату для використання на практичні заняття з фізичного виховання до спеціальних медичних груп (профілактори Євмінова, масажери).

На підставі педагогічного спостереження та аналізу визначено психологічні механізми оздоровчої дії музики, які можуть бути задіяні у фізкультурно-оздоровчих технологіях: катарсис (емоційна розрядка, регулювання емоційного стану); полегшення усвідомлення власних переживань; конфронтація із життєвими проблемами; підвищення соціальної активності; придбання нових засобів емоційної експресії. Тому музичний супровід використовується на практичних заняттях з фізичного виховання у зимовий період.

Для підвищення рівня здоров'я, інтересу до занять фізичним вихованням у СМГ існує необхідність оновлення змісту програм з фізичного виховання у ЗВО шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих програм та занять, які є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій.

Сьогодні у викладачів фізичного виховання ЗВО існують науково-методичні розробки, які надають можливість комплексно використовувати різні сучасні види рухової активності у процесі фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами залежно від рівня загального здоров'я, індивідуальних особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей, що відповідають їх інтересам у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяють розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формують основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення здорового способу життя.

У практиці фізичного виховання самостійна робота спрямована створення теоретичної бази, підвищення рівня знань про сутність фізичної культури та спорту та його впливу на організм людини, розвиток у певних, що навчаються умінь, необхідні організації самостійних занять фізичними вправами, але, на жаль, на даний момент зміст завдань, методичне забезпечення та способи оцінювання самостійної роботи студента розроблені недостатньо повно.

У реаліях сьогодення, ведення військових дій майже на всіх територіях України, та, як наслідок, перехід студентів на дистанційне навчання, найбільш важливим завданням викладача є стимулювання самостійної фізкультурної діяльності студентів.

До факторів, що перешкоджають ефективному вирішенню цього завдання можна віднести: недостатньо високу мотивацію студентів до самостійної роботи та фізичної культури в цілому, відсутність звички до самоорганізації регулярних занять фізичними вправами, недостатність знань і умінь, необхідні методично грамотного планування самостійних занять фізичними вправами, несформованість навичок оцінки рівня фізичної

та функціональної підготовленості задля забезпечення самоконтролю.

Викладачеві доводиться розраховувати на дисциплінованість та свідомість студентів, спиратися на дані самоконтролю, достовірність яких викликає сумніви. Найчастіше основною формою перевірки успішності з елективної фізичної культури є тестування рівня фізичної підготовленості, що проводиться протягом навчального року і дозволяє зафіксувати лише результат, але не дає інформації про сам процес самостійної діяльності студентів

У зв'язку з цим низка авторів описують досвід використання мобільних фітнес-додатків як засоби активізації самостійної роботи студентів [1; 6; 7; 9].

В. Грушевський звертає увагу на можливість застосування мобільних фітнеспрограм, що дозволяють здійснювати самоконтроль деяких функціональних показників при активних заняттях фізичного виховання та спортом [1, с. 22].

І. Петренко, вивчивши думку студентів, припустили, що загальнодоступність мобільних пристроїв може сприяти ефективному використанню мобільних фітнес-додатків для занять фізичного виховання [7, с. 500].

У дослідженні Р. Adachi із співавторами встановлено позитивний вплив мобільних фітнес-додатків на мотивацію студентів до занять фізичного виховання та формуванню звичок здорового життя [9, с. 15].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що мобільні фітнес-додатки як засіб організації занять фізичного виховання не користуються популярністю в освітніх організаціях.

Серед причин зазначаються: недостатній рівень науково-методичної розробленості даного питання, слабка готовність викладачів до роботи з інтернет-ресурсами та мобільними додатками, низька якість інтернет-з'єднання та відсутність гаджетів в учасників освітнього процесу, необхідні взаємодії з цими додатками.

До переваг застосування мобільних фітнеспрограм студенти відносять: зручність підрахунку добової калорійності свого раціону, можливість складання меню та отримання інформації про користь та шкоду продуктів; наявність готових тренувальних програм, широкий спектр запропонованих вправ, докладний опис техніки виконання, механізмів відстеження результатів занять.

Основними недоліками додатків є велика кількість реклами (42,6%), надмірна настирливість повідомлень (25,5%), неточність результатів (22,3%); інші фактори (5,3%).

Узагальнюючи результати дослідження, можна відзначити, що значна частина студентів мають досвід використання мобільних програм. Ставлення до таких додатків загалом позитивне: студенти визнають їхню користь для регламентації

свого способу життя, систематизації занять фізичними. вправами, відзначають зручність у відстеженні функціональних показників, обсягу та інтенсивності навантаження.

Аналіз нашого та аналогічних досліджень дозволив сформулювати переваги використання мобільних фітнес-додатків для активізації самостійної фізичної діяльності студентів:

1. Враховується рівень готовності студентів до коригування свого способу життя та фізичного активності, інтерес до того чи іншого показника, виду діяльності.

2. При самостійній роботі програми можуть виступати як фактор, що стимулює студента до дотримання режиму тренувань, харчування, відпочинку.

3. Додатки, які добре зарекомендували себе, розробляються за участю фахівців, обізнаних у питаннях методики побудови фітнестренувань, режиму дня, харчування, і заслуговують на довіру користувачів.

4. Тренування розраховані на широку аудиторію, тому вправи та завдання припускають варіативність навантаження залежно від рівня фізичної готовності.

5. Наявність підказок, можливість оперативного самоконтролю дозволяють методично грамотно організувати тренування.

6. У студентів є можливість обмінюватися даними, порівнювати їх, змагатися, що може сприяти підтримці інтересу, прагненню до покращення результатів.

7. Можливість фіксувати результати, спостерігати їхню динаміку, формувати об'єктивні звіти про позанавчальну фізкультурну діяльність з дисципліни.

8. Використання мобільних фітнес-додатків в освітньому процесі дає викладачеві можливість побачити реальну картину позанавчальної фізкультурної активності студента, оцінити його щоденний прогрес, скоригувати програму самостійних занять, сформулювати індивідуальні завдання самостійної роботи.

У разі включення мобільного фітнес-додатку до навчального процесу як засобу організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання обов'язковою умовою є управління його використанням з боку викладача за допомогою періодичного надсилання інформації з додатка для оцінювання результатів діяльності.

Поряд із корисними відомостями в інтернет міститься багато неперевіреної інформації, у тому числі й підроблені додатки, тому необхідна участь викладача у консультуванні студентів при виборі якісного продукту, оцінки якості роботи програми, розроблення індивідуальних завдань самостійної

роботи. Також педагог може надати допомогу у критичному осмисленні одержуваної інформації, адаптації пропонованого мобільними додатками навантаження до наявного рівню підготовленості та особистим потребам, грамотної інтерпретації результатів, творчий підхід до організації фізичного виховання.

**Висновки.** Таким чином, введення нових форм, технологій та методів у тренувальний процес студентів дасть низку переваг перед звичайними заняттями фізичного виховання. Дозволить оптимізувати навчальний процес, зробити його більш ефективним, допоможе спрогнозувати результати, пробудити інтерес студентів до фізичного виховання.

Згідно з проаналізованими даними, сучасна система навчання у вузі характеризується високою інтенсивністю освітнього процесу, інформаційною насиченістю. Студенти багато часу проводять в аудиторіях, бібліотеках, комп'ютерних класах, значний час займає підготовка до навчальних занять вдома. Все це не може не впливати негативно на стан різних систем організму.

Узагальнюючи літературні дані, можна констатувати, що ситуація ще погіршується і тим, що більшість студентів з ослабленим здоров'ям відсутня інтерес до фізичного виховання. Як правило, такі студенти не в змозі виконувати елементарні вправи, уникають фізичних занять. У зв'язку з цим, як і раніше, залишається важливим завдання підвищення їх рухової активності.

Узагальнення даних дослідження дозволило розкрити можливості мобільних фітнес-додатків для активізації самостійної роботи студентів. У зв'язку з тенденцією підвищення обсягу та значущості самостійної роботи при освоєнні програми елективного фізичного виховання в ЗВО виникає потреба в активізації самостійної фізкультурної діяльності студентів.

Мобільні фітнес-програми можуть бути використані як засіб, що сприяє більш активному та якісному використанню фізичних вправ у повсякденному житті студентів. У той же час для успішного вирішення освітніх завдань потрібне управління процесом їх використання з боку викладача. Однак незважаючи на явні переваги, мобільні фітнес-програми ще недостатньо широко представлені в освітній практиці.

**Перспективи подальших досліджень.** Одним із перспективних напрямів удосконалення систем фізичного виховання студентів є розробка сучасних інформаційно-методичних систем. Вважаємо, що дослідження сприятиме подальшій популяризації подібних засобів серед викладачів та їх впровадження у практику фізичного виховання студентів СМГ.

**БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:**

1. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісноорієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 3. 2019. С. 19–24.
2. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. Праць*. 2020. № 2 (10). С. 50–54.
3. Корж Н. Ефективність технології формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 59–64.
4. Кошелева О.О. Оптимізація організаційно-методичних умов системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, 2019. 160 с.
5. Круцевич Т., Малахова Ж. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 268-277.
6. Москаленко Н.В., Пічурін В.В. Зміст психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 197 – 202.
7. Петренко І. Г. Аналіз напрямків модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. / І. Г. Петренко, В. І. Гончар / *Молодий вчений*, 2018. № 2 (17). С. 497–500.
8. Скрипченко І.Т. Інновації в практичній складовій підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності у дитячо-юнацькому туризмі: практичний досвід. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (123) 20. С. 399-405
9. Behzadnia B., Adachi P., Deca E., Mohammadzadeh H. Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. Vol. 39. P. 10–19.
10. Brick J. Interactive physical education games. *Livestrong*. May, 2021
11. Lund J., Tannehill D. Standarts-based physical education curriculum development. *Boston: Jones and Bartlett's Publishers*, 2015. 338 p.