УДК 796.03`37.02

https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1015-1024

Пензай Сергій Анатолійович кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, вул. Садова, 2, м. Умань, 20300, тел.: (067) 461-06-78, https://orcid.org/ 0000-0003-3396-6728

Голубєв Юрій Володимирович старший викладач кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних наук, Уманський національний університет садівництва, вул. Інститутська , 1, м. Умань, тел.: (093)709-07-56, https://orcid.org/ 0009-0001-1784-178X

ІННОВАЦІЇ В ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИЦІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті описано інноваційні тенденцій в теорії та методиці оздоровчої фізичної діяльності для вироблення рекомендацій викладачам, тренерам, вчителям фізичного виховання, що передбачувано сприятиме оптимізації сфери фізичної культури в Україні та популяризації здорового способу життя загалом.

Наголошено, що постійний стрес, у якому живуть громадяни України в умовах повномасштабної війни, накладає свій відбиток на спосіб життя людей та специфіку їх рухової активності. Проте за будь-яких умов необхідне усвідомлення того, що потужним чинником покращення стану фізичного, психічного та ментального здоров'я є робота над собою, зокрема, в аспекті фізичної культури.

Аналіз теоретичної літератури та практичних розробок з проблематики (інноваційний вектор) оздоровчої фізичної культури засвідчив домінування принципів людиноцентризму та екологічності (здоров'язберігальні технології) в оздоровчій фізкультурній діяльності, що узгоджується з загальноєвропейськими тенденціями у цій сфері. Важливим також є активне впровадження заходів щодо формування фізкультурної грамотності серед населення, особливо у закладах освіти різних рівнів. Констатуємо активну цифровізацію оздоровчої фізкультурної діяльності, що забезпечує доступ до нової інформації та можливість контролювати рухову активність та фізичний стан за допомогою різного типу цифрових програм, пристроїв, мобільних застосунків тощо. Позитивним є запровадження інноваційних форм організації оздоровчої фізкультурної діяльності (секційно-урочна та секційно-позаурочна форми навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти) і використання нових (удосконалених) засобів (як-от тренажерів

нового покоління) у всіх її різновидах (оздоровчо-рекреативному, оздоровчо-реабілітаційному, гігієнічному).

Ключові слова: оздоровча фізична культура, фізкультурна грамотність, здоров'язберігальні технології, фізична активність, цифровізація.

Penzai Serhii Anatoliyovych Candidate of Sciences in Physical Culture and Sports, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Sadova St., 2, Uman, 20300, tel.: (067) 461-06-78, https://orcid.org/ 0000-0003-3396-6728

Holubev Yurii Volodymyrovych Senior Teacher of the Department of Physical Education and Psychological and Pedagogical Sciences, Uman National University of Horticulture, Instytutska St., 1, Uman, 20300, tel.: (093)709-07-56, https://orcid.org/ 0009-0001-1784-178X

INNOVATIONS IN THE THEORY AND METHODS OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE

Abstract. The article describes innovative trends in the theory and methodology of health-improving physical activity for the development of recommendations for teachers, trainers, and physical education teachers, which will predictably contribute to the optimization of the sphere of physical culture in Ukraine and the promotion of a healthy lifestyle in general. It is emphasized that the constant stress in which the citizens of Ukraine live in the conditions of a full-scale war leaves its mark on the way of life of people and the specifics of their motor activity. However, under any conditions, it is necessary to realize that a powerful factor in improving the state of physical, mental, and mental health is working on yourself, in particular, in the aspect of physical culture. The analysis of the theoretical literature and practical developments on the issues (innovation vector) of health-improving physical culture has proven the dominance of the principles of human-centeredness and environmentalism (health-preserving technologies) in health-improving physical culture activities, which is consistent with European trends in this field. It is also important to actively implement measures for the formation of physical education literacy among the population, especially in educational institutions of various levels. We note the active digitalization of health and physical culture activities, which provides access to new information and the ability to control motor activity and physical condition using various types of digital programs, devices, mobile applications, etc. A positive aspect is the introduction of innovative forms of organization of recreational physical activity (sectional-curricular and sectional-extracurricular forms of the educational process in physical education in institutions of higher education) and the use of new (improved) means (such as new generation simulators) in all its varieties (recreational, rehabilitation, and hygienic).

Keywords: healthy physical culture, physical literacy, health technologies, physical activity, digitalization.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя (ЗОЖ), здоров'язберігальна діяльність, якість життя – ці терміни є складниками активного лексикону сучасної людини. Неможливо бути успішним в умовах реалій сьогодення, які відзначаються конкурентністю, багатоаспектністю та динамізмом. Постійний стрес, у якому живуть громадяни України в умовах повномасштабної війни, накладає свій відбиток на спосіб життя людей та специфіку їх рухової активності. Проте за будь-яких умов необхідне усвідомлення того, що потужним чинником покращення стану фізичного, психічного та ментального здоров'я є робота над собою, зокрема, в аспекті фізичної культури.

Оздоровча фізична культура є складником загальної культури людини і суспільства загалом, що передбачає раціональну рухову активність як чинник зміцнення здоров'я та покращення фізичного стану. Зрозуміло, що медицина (система охорони здоров'я) традиційно фіксує і бореться з наявними хворобами та хворобливими станами, а профілактика хвороб, підтримання хороших фізіологічних показників та їх удосконалення і розвиток здебільшого перебувають у сфері компетенції вчителів, викладачів фізичного виховання у закладах освіти та керівників секцій (тренерів) у позашкільних закладах, реабілітаційних центрах, приватних спортивних чи оздоровчих клубах.

Якщо у людини (починаючи з раннього дитинства) сформувати чітке усвідомлення необхідності постійної рухової активності, вона протягом усього життя за будь-яких обставин буде працювати над собою у цьому аспекті (стежити за станом здоров'я та підтримувати належну фізичну форму). Крім того, така людина, зазвичай є прикладом для наслідування у родині, професійному колективі, серед друзів.

Наше життя дуже динамічне, постійно з'являються нові форми діяльності, нові технології; модифікуються та удосконалюються ті, що існують. Саме тому важливо знати і підтримувати відповідно індивідуальним та колективним умовам і можливостям життя інноваційні тенденції в оздоровчій фізичній культурі. Вчителі, викладачі фізичного виховання та тренери закладів освіти за своєю професійною спрямованість повинні забезпечити ознайомлення з цими інноваціями та їх використання, для чого необхідне теоретичне та методичне підгрунтя, чим і зумовлена актуальність пропонованої статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оздоровча фізична діяльність як система роботи та ідеологічний напрям належно підтримується на державному рівні в Україні. Зокрема, принципи та аспекти оздоровчої фізичної роботи задекларовані в таких законодавчих документах, як Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993, зі змінами), Накази МОН щодо

«Системи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах» (2003), Указ Президента України «Про затвердження державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту» (2013), Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (2020) та ін.

Проблемі формування оздоровчої фізичної приділяють увагу науковці різних (суміжних) галузей знань, зокрема, психології, педагогіки, медицини, теорії та методики фізичної культури і спорту (О. Безкопильний, С. Войтенко, Г. Гончар, О. Дубогай, Т. Круцевич, Р. Маслюк, Н. Москаленко, Т. Осадченко, Н. Пангелова, Н. Степанченко, В. Сухомлинський, С. Ящук та ін.). Питання професійної підготовки вчителів та викладачів закладів вищої освіти висвітлюють Г. Балахничева, О. Бріжатий, М. Віленський, М. Данилевич, Л. Матвєєв, Н. Степанченко, Л. Сущенко, О. Тимошенко, І. Шаповалова, Б. Шиян та ін.

Акцент на інноваційній діяльності у сфері теорії та методики оздоровчої фізкультурної діяльності роблять у своїх дослідженнях такі вітчизняні науковці, як О. Безгребельна, О. Блавт, І. Бодренкова, А. Буц, Ю. Вихляєв, М. Данилевич, Л. Духнова, В. Корягін, Т. Людовік, О. Мороз, В. Мороз, Ю. Павлова, Т. Шепеленко, О. Язловецька та ін. а також зарубіжні – A. Bryant, L. Edwards, J. Birch, J. Gandrieau, B. Olaru, M. Mendoza-Muñoz, V. Zito та ін.

Передусім, варто наголосити (задля ефективності оздоровчої фізичної культури) на наявності у людей належного рівня *фізкультурної освіченості*. Ю. Вихляєв трактує фізкультурну освіченість як «високий рівень оволодіння актуалізованими цінностями і потребою бути здоровим, фізично активним, а також, сформованими компетентностями цілеспрямовано знаходити, аналізувати та застосовувати різноманітні засоби фізичної культури в залежності від виникаючих нових ситуацій в життєдіяльності» [1, С. 17]. Формування фізкультурної освіченості повинно мати комплексний характер, узгоджуючись з іншими навчальними, розвивальними та виховними завданнями на всіх етапах освітнього процесу у закладах освіти та поза ними (гурткова, секційна робота, організація активного дозвілля).

Не втрачає актуальності твердження, що «основним фактором залучення дорослого населення до занять є формування потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичного виховання, і, в такий спосіб, сприяння зниженню захворюваності з урахуванням того, що рухова активність та фізичні вправи є найважливішою умовою реалізації факторів, які формують здоров'я та здоровий спосіб життя» [2, С. 11].

Отож, вибір правильних, відповідних (зокрема, інноваційних) видів, форм і засобів фізичної культури з оздоровчою метою є першочерговим завданням педагогів (учителів, викладачів, тренерів).

Мета статті полягає в описі інноваційних тенденцій в теорії та методиці оздоровчої фізичної діяльності для вироблення рекомендацій викладачам, тренерам, вчителям фізичного виховання, що передбачувано сприятиме оптимізації сфери фізичної культури в Україні та популяризації здорового способу життя загалом.

Виклад основного матеріалу. Оздоровча фізична культура тісно пов'язана з поняттям *фізкультурне (особистісно орієнтоване) рухове виховання*, яке О. Язловецькою визначається як «педагогічна діяльність, яка пов'язана з фізкультурно-руховою активністю (заняття фізкультурою, особистісно орієнтована рухова діяльність) і має два взаємопов'язані напрями: а) виховання позитивного ставлення до фізкультурно-рухової активності, залучення до системи цінностей цієї активності, а значить, і відповідної культури особистості; б) виховання за допомогою фізкультурно-рухової активності» [3, С. 144]. Позитивне ставлення до фізкультурно-рухової активності і ефективна, правильно організована рухова діяльність своїм результатом мають досягнення високий рівня культури особистості загалом, що корелює з фізкультурною освіченістю.

У зарубіжних наукових джерелах функціонує також термін *physical literacy*, який можна перекласти як *фізкультурна грамотність* [4]. У колективній статті 36 науковців з різних країн Європи, у тому числі Ю. Павлової з України «Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy» (Фізична грамотність у Європі: поточний стан впровадження в дослідженнях, практиці та політиці) за 2023 рік вказано: The holistic concept of physical literacy (PL) embraces different person-centered qualities (physical, cognitive, affective/psychological) necessary to lead physically active lifestyles» (цілісна концепція фізичної грамотності (PL) охоплює різні особистісно орієнтовані якості (фізичні, когнітивні, емоційні/психологічні), необхідні для ведення фізично активного способу життя) [4, С. 166]. На нашу думку, терміни *фізкультурна освіченість* і *physical literacy* (*фізкультурна грамотність*) покривають одне й те саме концептуально-понятєве поле та можуть використовуватися як синоніми.

Ю. Павлова констатує відсутність уваги до фізкультурної грамотності в документах національного рівня, інтерес до цього на регіональному рівні (зокрема, впровадження спецкурсу з фізкультурної грамотності для майбутніх учителів фізичного виховання у Львівському державному університеті фізичної культури) та популяризація фізкультурної грамотності через публічні лекції для студентів та викладачів у галузі фізичного виховання та спорту, курси підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури [4, С. 171]. Ураховуючи новизну проблеми, дослідниця (для України) пропонує порівняти

термін фізкультурна грамотність (та види роботи з формування фізкультурної грамотності) з наявними національними аналогами для полегшення культурної адаптації, а також використати переклади наявних та вибрати культурні та контекстуальні показники для створення систем оцінювання [Там само].

Отож, популяризація фізкультурної грамотності – це першочерговий чинник, який впливає на всю інноватику у сфері оздоровчої фізичної культури.

Традиційно у системі оздоровчої фізичної культури виділяють такі напрями:

-оздоровчо-рекреативне;

-оздоровчо-реабілітаційне;

-гігієнічне [5].

Кожен з цих напрямів відзначається істотною різницею мети, завдань, а також диференціацією форм і засобів. Інноваційні тенденції кожного з напрямів передбачають, насамперед, застосування нових чи вдосконалених методик (наприклад, регуляції (зниження чи збільшення ваги тіла), відновлення рухової діяльності у постопераційний період, використання здоров'язберігальних (екологічно безпечних) пристроїв та технологій та ін.

Важливим визначити умови забезпечення ефективності фізичної культури на здоров'я людини, основними з яких, на нашу думку, є такі:

-врахування індивідуальних фізичних і фізіологічних показників при виборі видів, форм і засобів оздоровчої фізичної культури;

-використання науково обгрунтованих і апробованих форм та засобів фізичного виховання;

-регулярність рухової активності;

-єдність медичного та педагогічного контролю над процесом виконання фізичних вправ;

-висока мотивація до занять фізичною культурою оздоровчого спрямування;

-обов'язковий самоконтроль свого фізичного стану та запланованої і скорегованої на науково обгрунтованому рівні фізичної (рухової) активності.

Для реалізації цих умов виділяється цифровізація (диджиталізація) як інноваційний процес забезпечення ефективної оздоровчої рухової активності.

Цифровізація оздоровчої фізкультурної діяльності передбачає використання різноманітних програм, мобільних застосунків, гаджетів, за допомогою яких можна відстежувати загальну фізичну активність за день, і інші проміжки часу, за видами вправ; кількість споживаних калорій; дозволяють дотримуватися режиму дня, режиму тренувань, планувати тренування з урахування індивідуальної специфіки тощо, самоконтроль над руховою активністю загалом та фізкультурно-оздоровчою цілеспрямованою діяльністю зокрема («Runtastic», «HeartGraph», GoogleFit, «Yoga Breathing Exercises», «HealthKit», «Yazio CalorieCounter», «My FitnessPal», «Fatsecret, Dialife», «Fitbit», «RunKeeper», «Endomondo Sport Tracker», «Health» та ін.) [6, С. 107].

Як резюмує Т. Осадченко: «Цифрові та інформаційні технології активно впроваджуються як у професійний, так і в аматорський спорт, що є активним стимулятором загальної мотивації українців до здорового способу життя та активного заняття фізичною культурою та спортом. За допомогою технологій можна популяризувати спорт, тому що зараз вік інформаційного простору, а, отже, і цифрового розвитку, що відповідає запитам сучасного передового та прогресивного покоління. Висвітлюючи спортивні події, проводячи онлайн тренування та консультації професійних тренерів за допомогою всесвітньої мережі, можна найбільш ефективно пропагувати заняття спортом та фізичною культурою для оздоровлення кожного українця» [Там само].

Варто виокремити актуальність проблеми застосування здоров'язберігальних (у тому числі – екологічно безпечних) пристроїв та технологій у системі методів і форм фізкультурного (особистісно орієнтованого) рухове виховання з метою оздоровлення населення. О. Безкопильний термін *здоров'язбереження* дефінує як «спеціально організований процес, побудований на науково обґрунтованих нормах роботи та відпочинку, спрямований на збереження здоров'я та включає в себе фізкультурно-оздоровчі, санітарно-гігієнічні, лікувально-профілактичні та освітні заходи в процесі життєдіяльності людини» [7, С. 52], а здоров'язберігальні освітні технології розглядає як «педагогічні прийоми, методи, технології, які не завдають шкоди здоров'ю учнів і педагогів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання й роботи в освітньому процесі» [Там само, С. 66].

О. Мороз, В. Мороз та Л. Духнова вважають, що рівень сформованості готовності студентів закладів вищої освіти до застосування інноваційних здоров'язберігальних технологій у професійній діяльності залежить від низки чинників, зокрема, злагоджена робота викладачів, добре спланована й організована робота з фізичного виховання у ході навчальних занять та позааудиторної діяльності [8, С. 53].

Здоров'язберігальні освітні технологій реалізуються посередництвом:

-рухової активності (фізичні вправи, спортивні ігри);

-використання природних ресурсів (сонячні та повітряні ванни, фітотерапія, вітамінотерапія та ін.);

-гігієни (дотримання санітарно-гігієнічних вимог, особистої гігієни, режиму дня, режиму рухової активності, режиму харчування та ін.);

-дотримання екологічних вимог до приміщень, спортивного інвентарю, засобів гігієни, якими користуються в організації фізкультурно-оздоровчій діяльності населення, особливо – дітей та молоді.

Варто відзначити, що провідна роль серед освітніх здоров'язберігальних технологій належить фізичним вправам [8, С.53]. Можна уточнити це твердження, акцентувавши увагу на таких чинниках, як:

-критерії відбору фізичних вправ для певного контингенту населення;

-дотримання техніки безпеки при використанні спортивного інвентаря;

- система і режим у виконанні фізичних вправ;

-дозування навантаження залежно від індивідуальних фізичних даних людини, яка займається фізичними вправами;

-мотивація до виконання фізичних вправ за певною системою та ін.

Окрему увагу варто приділити інноваціям у формах організації навчального процесу з фізичної культури (оздоровчої фізкультурної діяльності). Так, у посібнику за редакцією Ю. Вихляєва (досвід реалізації саме оздоровчої фізкультурної діяльності, оскільки КПІ ім. Ігоря Сікорського, у якому впроваджено цю систему, – заклад вищої освіти неспеціального фізкультурного профілю), описано як інноваційні *секційно-позаурочна форма* ведення навчального процесу з фізичного виховання у позаурочні години, яка передбачає організацію секційних занять певним видом рухової активності (спорту) за вибором студентів та *секційно-урочна форма* ведення навчального процесу з фізичного виховання у денні години за загальноуніверситетським розкладом, яка передбачає «обов'язкові спеціалізовані навчальні заняття певним видом спорту (рухової активності), згідно до окремих семестрових робочих навчальних планів кожного навчального відділення з певним наповненням модулів та розділів навчального матеріалу, у складі навчальних груп, що сформовані вищезазначеними структурними підрозділами кафедри за власним вибором студентів» [1, С. 9]. Відмітними ознаками цієї системи є особистісна зорієнтованість, висока ефективність та співвіднесеність з Болонською системою, що важливо для євроінтеграційних процесів.

Безсумнівно, ефективність педагогічних засобів залежить від методу (прийому) його використання, точніше від сукупності методів чи прийомів, які і формують методичну систему оволодіння певними навичкам, фізичної активності зокрема. Розрізняють загальнопедагогічні (використовуються у всіх видах навчально-виховної діяльності) та спеціальні (застосовуються у роботі з фізичного виховання).

Якщо говорити про інноваційність у використанні методів навчання щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності (загальнопедагогічних та спеціальних), то вона полягає у вмінні їх комбінувати та правильно дозувати. Так, виділяють такі спеціальні методи організації фізкультурно-оздоровчої діяльності:

- *методи суворо регламентованої вправи* – коли діяльність тих, хто займається, організовується і регулюється з повною регламентацією, яка складається з чіткої програми рухів, точного дозування навантаження і відпочинку;

- *ігровий метод* необов'язково корелює з іграми (футбол, волейбол і т. п.), він може використовуватися на основі будь-яких фізичних вправ за умови, що вони надаються відповідно до особливостей цього методу;

-*змагальний метод* застосовується як у відносно елементарних формах, так і у розгорнутій, передбачає конкурентне зіставлення сил, боротьба за першість, спосіб оцінки досягнень;

-*словесні методи* використовують з метою самонавчання і самовиховання;

- *ідеомоторний метод* – уявлення рухової дії з концентрацією уваги на вирішальних фазах та операціях, що не вдаються;

- *метод наочності* заснований на сприйнятті вправ, яких навчаються, їх окремих боків, умов виконання тощо [9, С. 61].

Можна розглядати інноваційність у широкому (принципи, технології, види, форми тощо) та у вузькому значенні (ситуативне комбінування традиційних методів чи технологій), отож, вмотивоване на основі особистісно орієнтованого підходу поєднання методів (вибір) (дуже добре, якщо з використанням цифровізації та здоров'язберігальних технологій) якраз і реалізує інноваційність у вузькому значенні, чому треба навчати майбутніх вчителів та викладачів фізичної культури.

Висновки. У результаті аналізу теоретичної літератури та практичних розробок з проблематики (інноваційний вектор) оздоровчої фізичної культури відзначаємо домінування принципів людиноцентризму та екологічності (здоров'язберігальні технології) в оздоровчій фізкультурній діяльності, що узгоджується з загальноєвропейськими тенденціями у цій сфері. Важливим також є активне впровадження заходів щодо формування фізкультурної грамотності серед населення, особливо у закладах освіти різних рівнів. Констатуємо активну цифровізацію оздоровчої фізкультурної діяльності, що забезпечує доступ до нової інформації та можливість контролювати рухову активність та фізичний стан за допомогою різного типу цифрових програм, пристроїв, мобільних застосунків тощо. Позитивним є запровадження інноваційних форм організації оздоровчої фізкультурної діяльності (секційно-урочна та секційно-позаурочна форми навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти) і використання нових (удосконалених) засобів (як-от тренажерів нового покоління) у всіх її різновидах (оздоровчо-рекреативному, оздоровчо-реабілітаційному, гігієнічному).

Література:

1. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навч. пос. / за заг. ред. Вихляєва Ю.М. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.

2. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення / Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т.В. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 5 С. 8-11 https://api.core.ac.uk/oai/oai:ojs.tmfv.com.ua:article/789

3. Язловецька О.В. Інноваційна концепція сучасної теорії фізичного виховання. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2020. № 68, Т. 1. С.142-146 https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.68-1.29

4. Carl Johannes, Bryant Anna S., Edwards Lowri C., Bartle Gillian, Birch Jens E., Christodoulides Efstathios at al. Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science and Fitness.* 2023. № 21(1), P.165-176 https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.12.003

5. Данилевич М.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. Львів: ЛА «Піраміда», 2018. 460 с.

6. Осадченко Т.Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Physical Culture and Sport: ScientificPerspective.* 2023. No 2. С. 103-108. https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14

7. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.

8. Мороз Олена, Мороз Віктор, Духнова Лариса Особливості використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2022. № 4, С.50-55 https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.50-55

9. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

References:

1.Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vyhovannia studentiv [Innovative technologies of physical training of students]. (2018). Ed. Vykhluauev Yu.M. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho. [in Ukrainian].

2.Korahin V.M., Blavt O.Z., Bezhrebelna O.P., Ludovik T.V. (2012) Ozdorovcha fizychna kultura v zhytti dorosloho naselenna [Health physical culture in the life of the adult population]. Teoria ta metodyka fizychnoho vykhovanna. № 5 (pp. 8-11) Retrieved from https://api.core.ac.uk/oai/oai:ojs.tmfv.com.ua:article/789 [in Ukrainian].

3.Yazlovetska O.V. (2020). Innovatsiina kontseptsia suchasnoii teorii fizychnoho vykhovannia [Innovative concept of modern theory of physical education]. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh, No 68, (Vol.1) (pp. 142-146). Retrieved from https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.68-1.29 [in Ukrainian].

4.Carl Johannes, Bryant Anna S., Edwards Lowri C., Bartle Gillian, Birch Jens E., Christodoulides Efstathios at al. (2023) Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science and Fitness.* № 21(1) (pp.165-176) Retrieved from https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.12.003

5.Danylevych M.V. (2018) Profesiina pidhotovka maibutnich fachivtsiv z fizychnoho vychovanna ta sportu do rekreatsiino-jzdorovchoi diialnosti6 teoretyko-metodychnyi aspect [Professional training of future specialists in physical education and sports for recreational and recreational activities: theoretical and methodical aspect]. Lviv: LA «Piramida». [in Ukrainian].

6.Osadchenko T. (2023). Suchasnyi stan tsyfrovizatsii u sferi fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini [Current state of digitalization in the sphere of physical culture and sports in Ukraine]. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. No 2, (pp. 103-108). Retrieved from https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14 [in Ukrainian].

7.Bezkopylnyi O.O. (2020). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoii kultury do zdoroviazberezhuvalnoii diialnosti v osnovnii shkoli: teoriia ta metodyka [Training of future physical education teachers for health-preserving activities in basic school: theory and methodology]. Cherkasy: CHNU im. Bohdana Khmelnytskoho. [in Ukrainian].

8. Moroz Olena, Moroz Viktor, Duchnova Larysa (2022) Osoblyvosti vykorystanna innovatsiinych zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovanna zdobuvachiv vyshchoii osvity [Peculiarities of the use of innovative health-preserving technologies in the process of physical education of students of higher education]. Teoriia I metodyka fizychnoho vychovanna i sportu. № 4 (pp. 50-55) Retrieved from https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.50-55 [in Ukrainian].

9. Shepelenko T.V., Buts A.M., Bodrenkova I.O. (2018) Fizychne vykhovanna u formuvanni zdorovoho sposobu zhytta [Physical education in the formation of a healthy lifestyle]. Kharkiv: UkrDUZT. [in Ukrainian].