

**ФОРМУВАННЯ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ****FORMATION AND HEALTH STATUS OF FUTURE SPECIALISTS
OF WATER TRANSPORT BY MOTOR ACTIVITY**

Годлевський П. М., Саратовський О. В.

*Херсонська державна морська академія, м. Херсон, Україна*DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.5>**Анотація**

Мета. Дослідити стан та можливості формування здоров'я майбутніх фахівців водного транспорту засобами рухової активності. **Матеріал і методи.** У дослідженні були задіяні 118 майбутніх фахівців водного транспорту факультетів «Судноводіння» – 68 юнаків, та «Суднової енергетики» – 50 юнаків. Використовувалися такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз законодавчих і нормативно правових документів, анкетування. **Результати.** Визначені фактори низького рівня сформованості культури здоров'язбереження здобувачів вищої освіти: відсутність особистісного ціннісного ставлення до власного здоров'я, заходів стимулювання здоров'язбережувальної діяльності у навчальний та позанавчальний час, знецінення соціального престижу фізичної культури, недостатня мотивація до рухової активності, низький рівень здоров'язберігаючої компетентності, відсутність знань, умінь та навичок профілактики професійних захворювань. Доведено, що фізична активність – обов'язкова умова нормального функціонування людського організму. Брак руху так само небезпечний для людини, як нестача кисню, вітамінів і мінеральних речовин. **Висновки.** Досліджений стан здоров'язбережувальної діяльності в ХДМА свідчить про серйозні недоліки в роботі з формуванням мотивації здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. При порівняльному аналізі досліджень 2018 та 2021 навчальних років визначені причини негативного ставлення до рухової активності. Головною причиною залишається брак часу, який зріс на 3,9% і став становити 80,1% – судноводії. Механіки – із 75,4% виріс на 6,6%, піднявшись до 81,2%. Друге місце, за динамікою зростання, визначились недоліки матеріально-технічного забезпечення (25,0% – судноводії, 24,5% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 45,0%, механіки – 43,0%. Відсутня цікавість до занять (22,4% – судноводії, 21,8% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 30,8%, механіки – 29,0% за динамікою зростання посіла третє місце. Що доводить негативну тенденцію зниження рівня рухової активності як основи здоров'я.

Із метою формування культури здоров'язбереження в ХДМА необхідний новий методичний підхід, спрямований на розвиток рухових якостей, вмінь і професійних навичок, використовуючи належну матеріально-технічну базу з наданням спеціальних теоретичних знань, що формують у здобувачів вищої освіти мотивацію до здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'язбереження, рухова активність, фахівці водного транспорту.

Цель. Исследовать состояние и возможности формирования здоровья будущих специалистов водного транспорта средствами двигательной активности. **Материал и методы.** В исследовании были задействованы 118 будущих специалистов водного транспорта факультетов «Судовождение» – 68 юношей и «Судовой энергетики» – 50 юношей. Использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, анализ законодательных и нормативно-правовых документов, анкетирование.

Результаты. Определены факторы низкого уровня сформированности культуры здоровьесбережения соискателей высшего образования: отсутствие личностного ценностного отношения к собственному здоровью, мер стимулирования здоровьесохраняющей деятельности в учебное и внеучебное время, обесценивание социального престижа физической культуры, недостаточная мотивация к двигательной активности, низкий уровень здоровьесберегающей компетентности, отсутствие знаний, умений и навыков профилактики профессиональных заболеваний. Доказано, что физическая активность – обязательное условие нормального функционирования человеческого

организма. Недостаток движения так же опасен для человека, как нехватка кислорода, витаминов и минеральных веществ. **Выводы.** Исследованное состояние здоровьесохраняющей деятельности в ХГМА свидетельствует о серьезных недостатках в работе с формированием мотивации соискателей высшего образования к здоровому образу жизни. При сравнительном анализе исследований 2018 и 2021 учебных годов определены причины негативного отношения к двигательной активности. Главной причиной остается нехватка времени, которое выросло на 3,9% и стало составлять 80,1% – судоводители. Механики – с 75,4% выросло на 6,6%, поднявшись до 81,2%. Второе место, по динамике роста, определили недостатки материально-технического обеспечения (25,0% – судоводители, 24,5% – механики), в 2021 н. г. Судоводители – 45,0%, механики – 43,0%. Отсутствует интерес к занятиям (22,4% – судоводители, 21,8% – механики), в 2021 н. г. судоводители – 30,8%, механики – 29,0% (по динамике роста – третье место). С целью формирования культуры здоровьесбережения в ХГМА необходим новый методический подход, направленный на развитие двигательных качеств, умений и профессиональных навыков, с использованием надлежащей материально-технической базы с предоставлением специальных теоретических знаний, формирующих у соискателей высшего образования мотивацию к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровьесбережение, двигательная активность, специалисты водного транспорта.

Goal. Investigate the state and possibilities of forming the health of future water transport specialists by means of motor activity. **Material and methods.** The study involved 118 future specialists in water transport from the faculties of “Navigation” – 68 young men, and “Ship Energy” – 50 young men. The following research methods were used: analysis of literature sources, analysis of legislative and regulatory documents, questionnaires. **Results.** Factors of low level of formation of health culture of higher education seekers are defined: lack of personal value attitude to own health, measures of stimulation of health-preserving activity in educational and out of school time, depreciation of social prestige of physical culture, insufficient motivation to physical activity, low level health competence, lack of knowledge, skills and abilities to prevent occupational diseases. Physical activity has been shown to be a prerequisite for the normal functioning of the human body. Lack of exercise is as dangerous to humans as lack of oxygen, vitamins and minerals.

Circumstances of necessity of formation of health-preserving activity of applicants of higher education are defined:

1) the time spent on the development of modern professions in the transport industry to achieve professional skills depends on the level of functional capabilities of the organism, which have a natural basis, the degree of development of physical abilities, diversity and perfection of motor skills;

2) the productivity of many types of professional activities of transport workers depends on good physical condition, without which there is no effective functioning of systems and functions of the body, which remains the most important prerequisite for high fruitfulness of any professional work;

3) the problem of prevention of probable negative influences of certain types of professional activity and its conditions on a physical condition of workers by means of physical culture is solved;

4) a promising trend of comprehensive development and promotion of the need for self-improvement is acquired by forming a level of self-awareness (motives, interests, values, attitudes), which is actively aimed at practical activities to achieve physical improvement, lead a healthy lifestyle, ensure social and professional functions of the future specialist.

Conclusions. The studied state of health care in the CDMA indicates serious shortcomings in the work with the formation of motivation of higher education students to a healthy lifestyle. A comparative analysis of research in the 2018 and 2021 academic years identified the reasons for the negative attitude towards physical activity. The main reason is the lack of time, which increased by 3.9% and became 80.1% – drivers. Mechanics – from 75.4% increased by 6.6%, rising to 81.2%. The second place, according to the dynamics of growth, was determined by the shortcomings of logistics (25.0% – drivers, 24.5% – mechanics), in 2021. 45.0% of drivers, 43.0% of mechanics. There is no interest in classes (22.4% – drivers, 21.8% – mechanics), in 2021 30.8% of drivers, mechanics – 29.0% in terms of growth dynamics took third place. Which proves the negative tendency to reduce the level of physical activity as the basis of health. In order to form a culture of health care in CDMA, a new methodological approach is needed to develop motor skills, abilities and professional skills, using the appropriate material and technical base with the provision of special theoretical knowledge, forming motivation for higher education to a healthy lifestyle.

Key words: health, physical activity, water transport specialists.

Вступ. Важливе місце в соціальному, економічному та культурному житті суспільства посідають проблеми здоров'я. У сучасному світі важко переоцінити сутність здоров'я людини, оскільки рівень здоров'я окремої

особи і нації в цілому є одним із найважливіших чинників благополуччя країни, його творчого і виробничого потенціалу. Актуалізація проблеми підготовки спеціалістів для транспортної галузі, як і взагалі освіти,

зумовлюється потребою оздоровлення нації у зв'язку з погіршенням фізичного стану багатьох категорій населення, зокрема студентської молоді. Формування, зміцнення і збереження здоров'я є одним із пріоритетних завдань освітнього процесу, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина. В умовах ринкової економіки якість робочої сили є сукупністю людських характеристик, які виявляються в процесі праці й включають у себе не тільки кваліфікацію, а й особисті якості працівника, та особливо стан здоров'я. Фізично здоровий та кваліфіковано підготовлений фахівець – це низький рівень травматизму та аварійності з мінімальним відсотком помилок у технологічному процесі, що є однією з найважливіших умов праці на морському та річковому транспорті.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні були задіяні 118 майбутніх фахівців водного транспорту факультетів «Судноводіння» – 68 юнаків, та «Суднової енергетики» – 50 юнаків. Використовувалися такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз законодавчих і нормативно правових документів, анкетування. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Херсонської державної морської академії «Професійно-прикладна фізична підготовка як важлива складова у формуванні професійно значущих якостей і компетентностей фахівців морської галузі засобами фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчо-фізичного впливу» (Рішення Вченої ради ХДМА, протокол № 2 від 26.12. 2020 року).

Результати дослідження. Аналіз фізичного стану здоров'я молоді сьогодні є досить невтішним. Обсяг навчального навантаження здобувачів вищої освіти зріс настільки, що загрожує через малорухомість та обмеження м'язових зусиль захворюваннями різних систем організму [1; 3; 7; 12]. Теоретичні дослідження показали, що в освітніх закладах усіх рівнів не створено системи формування, збереження і зміцнення здоров'я. Факторами низького рівня сформованості культури

здоров'язбереження здобувачів вищої освіти є відсутність особистісного ціннісного ставлення до власного здоров'я, заходів стимулювання здоров'язбережувальної діяльності у навчальний та позанавчальний час, знецінення соціального престижу фізичної культури, недостатня мотивація до рухової активності, низький рівень здоров'язберігаючої компетентності, відсутність знань, умінь та навичок профілактики професійних захворювань [2; 11]. Саме тому важливе значення має компетентність керівника, що веде навчальний заклад (НЗ) до досягнення мети, а одним із головних завдань будь-якого НЗ є збереження здоров'я здобувача вищої освіти. Саме керівник створює імідж закладу, формує місію НЗ, визначає доміанти діяльності, а головне – комплектує команду працівників, які у своїй діяльності, навчальній та виховній, використовують здоров'язберігаючі технології. Адже саме завдяки їм НЗ зможе досягти поставленої мети.

З метою покращення культури здоров'язбереження в ХДМА (Херсонська державна морська академія) необхідний новий методичний підхід, спрямований не тільки на розвиток рухових здібностей, вмінь і навичок, але і на надання спеціальних теоретичних знань, що формують у здобувачів вищої освіти мотивації до здорового способу життя. Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особи в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я. Це, передусім, сприятливе соціальне оточення; духовно-етичне благополуччя; оптимальний руховий режим, гартування організму; раціональне харчування; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок; позитивні емоції [9; 15].

Навчання та фізична діяльність майбутніх моряків пов'язана переважно із процесом розумового перевантаження, комп'ютеризації, невисокої культури харчування, низького рівня рухової активності, що провокує зниження психофізичного здоров'я

[4; 5]. Фізична активність – обов'язкова умова нормального функціонування людського організму. Брак руху так само небезпечний для людини, як нестача кисню, вітамінів і мінеральних речовин [9; 10; 13].

Будь-який рух незалежно від його складності та призначення зароджується в центральній нервовій системі (головний і спинний мозок) у вигляді активності певних груп нейронів. Нервовий імпульс від цих клітин по нервових стовбурах передається м'язам і викликає їх скорочення. Цікавий той факт, що під час занять фітнесом першими «втомлюються» не м'язи, а нервові клітини, які регулюють їх активність, цей механізм запобігає виснаженню м'язів. Під час тренувань тренуються не тільки м'язи, але і нервові центри, відповідальні за рух [6]. Фізичне навантаження позитивно впливає на нервову систему. За рахунок підсиленого кровообігу нервові клітини одержують більше споживчих речовин, кисню, краще розвиваються і енергійніше працюють. Здатність нервової системи точно керувати роботою певних груп м'язів, що обумовлює координацією (узгодженням) рухів, найбільш досконало розвивається рухливими іграми і фізичними вправами. Встановлено, що під час занять фітнесом (якщо фізичне навантаження не перевищує фізіологічно допустимого) в організмі людини відбувається ряд адаптативних процесів, які позитивно впливають на пристосування до умов регулярного навантаження. Впродовж доби при достатньому фізичному навантаженні (особливо виконуючи аеробні вправи на свіжому повітрі) запускається в організмі біомеханічний процес вироблення достатньої кількості гормонів, які впливають на настрій та дозволяють знівелювати наслідки стресу. Недостатня рухливість провокує гіподинамію, яка вважається одним із основних факторів (поряд із ожирінням, неправильним харчуванням і шкідливими звичками) виникнення хвороби серцево-судинної системи та діабету [8].

Фізична діяльність моряків пов'язана переважно зі статичними навантаженнями

і зумовлена тривалим перебуванням у вимушеній позі, що не компенсує активного рухового режиму і негативного впливає на витривалість, працездатність і безпечну діяльність [4]. Виникнення випадків змін функцій організму в значній частині не є патологічними і при виконанні фізичних вправ мають відновний характер [14]. Якщо ж ступінь фізичного навантаження набагато перевищує фізичний потенціал людини, можуть виникнути різні порушення здоров'я: перетренованість, хронічна втома, різні захворювання [10].

Необхідність формування здоров'язбережувальної діяльності здобувачів вищої освіти визначається такими обставинами:

1) час, що витрачається на освоєння сучасних професій транспортної галузі при досягненні професійної майстерності, залежить від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від ступеня розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь і навичок.

2) продуктивність багатьох видів професійної діяльності працівників транспортної галузі залежить від доброго фізичного стану, без якого не відбувається ефективне функціонування систем та функцій організму, що залишається найважливішою передумовою високої плідності будь-якої професійної праці;

3) вирішується проблема попередження ймовірних негативних впливів певних видів професійної діяльності та її умов на фізичний стан працівників засобами фізичної культури;

4) перспективна тенденція всебічного розвитку і сприяння потребі в самовдосконаленні набувається формуванням рівня самосвідомості (мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, установок), що активно спрямовується на практичну діяльність, для досягнення фізичного вдосконалення, ведення здорового способу життя, забезпечення виконання суспільних і професійних функцій майбутнього спеціаліста.

Стан здоров'язбережувальної діяльності в ХДМА свідчить про серйозні недоліки в роботі з формуванням мотивації здобувачів

вищої освіти до здорового способу життя. При порівняльному аналізі досліджень 2018 та 2021 навчальних років (в якому були задіяні 118 майбутніх фахівців водного транспорту факультетів «Судноводіння» – 68 юнаків, та «Суднової енергетики» – 50 юнаків) встановлені причини негативного ставлення до рухової активності як основного засобу підтримки та формування здоров'я (табл. 1).

На двох факультетах ХДМА (судноводіння та суднової енергетики) здобувачами вищої освіти в 2018 навчальному році висловлені досить схожі думки щодо причин нестійкого бажання до занять з фізичного виховання.

У 2021 навчальному році виявлені зміни по відношенню до занять руховою активністю.

У 2018 н. р. найвищим показником був брак часу (77,8% – факультет судноводіння (судноводії), 75,4% – факультет суднової енергетики (механіки)). У 2021 н. р. цей показник зріс на 3,9% і становив 80,1% – судноводії. Механіки – із 75,4% виріс на 6,6%, піднявшись до 81,2% (див. рис. 1).

На друге місце за динамікою зростання піднялися недоліки матеріально-технічного забезпечення (25,0% – судноводії, 24,5% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 45,0%, механіки – 43,0% (див. рис. 2).

Таблиця 1

Причини негативного ставлення здобувачів вищої освіти ХДМА до рухової активності

№	Причина	Факультет судноводіння%		Факультет суднової енергетики%	
		2018	2021	2018	2021
1	Незадоволеність методикою проведення занять, програмного змісту та самою організацією навчального процесу	40,7	43,7	42,5	44,7
2	Недосконалість системи педагогічного контролю фізичного стану у процесі фізичного виховання	37,5	30,5	35,8	33,6
3	Неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям (завищений або занижений рівень)	48,7	48,0	51,5	50,0
4	Недоліки матеріально-технічного забезпечення	25,0	45,0	24,5	43,0
5	Недостатня вимогливість до відвідування занять	19,6	19,0	20,7	20,0
6	Брак часу	77,8	80,1	75,4	81,2
7	Відсутній інтерес до занять	22,4	30,8	21,8	29,0
8	Особиста недисциплінованість і відсутність взаєморозуміння з викладачами	17,0	15,0	16,8	16,0

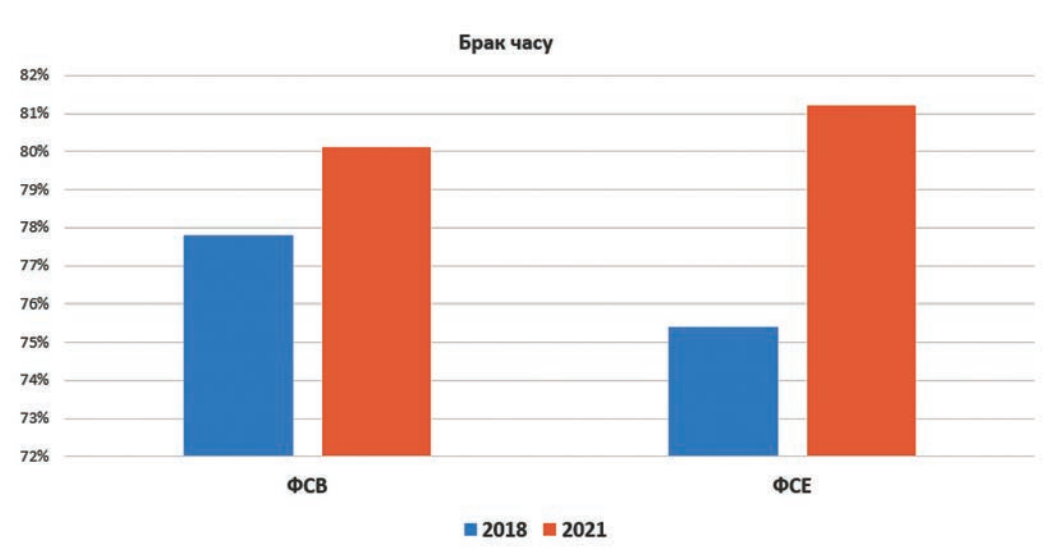


Рис. 1. Брак часу

Відсутня цікавість до занять (22,4% – судноводії, 21,8% – механіки), в 2021 н. р. (судноводії 30,8%, механіки – 29,0%) за динамікою зростання посіла третє місце див. рис. 3.

Невідповідність, на думку здобувачів вищої освіти, фізичних навантажень фізичним можливостям 2018 н. р. (48,7% – судноводії, 51,5% – механіки в 2021 н. р. змінилися, зменшившись: судноводії – 48,0%, механіки – 50,0%).

Невдоволеність здобувачів організацією навчального процесу та методикою викла-

дання становила у 2018 н. р. 40,7% – судноводії, 42,5% – механіки. В 2021 н. р. збільшилась: судноводії 43,7%, механіки – 44,7%.

Недосконалість системи педагогічного контролю (37,5% – судноводії, 35,8% – механіки) в 2021 н. р. судноводії – 30,5%, механіки – 33,6%.

Недостатня вимогливість до відвідування занять (19,6% – судноводії, 20,7% – механіки), в 2021 н. р. судноводії – 19,0%, механіки – 20,0%.

Особиста недисциплінованість і відсутність взаєморозуміння з викладачами (17,0%–



Рис. 2. Недоліки матеріально-технічного забезпечення

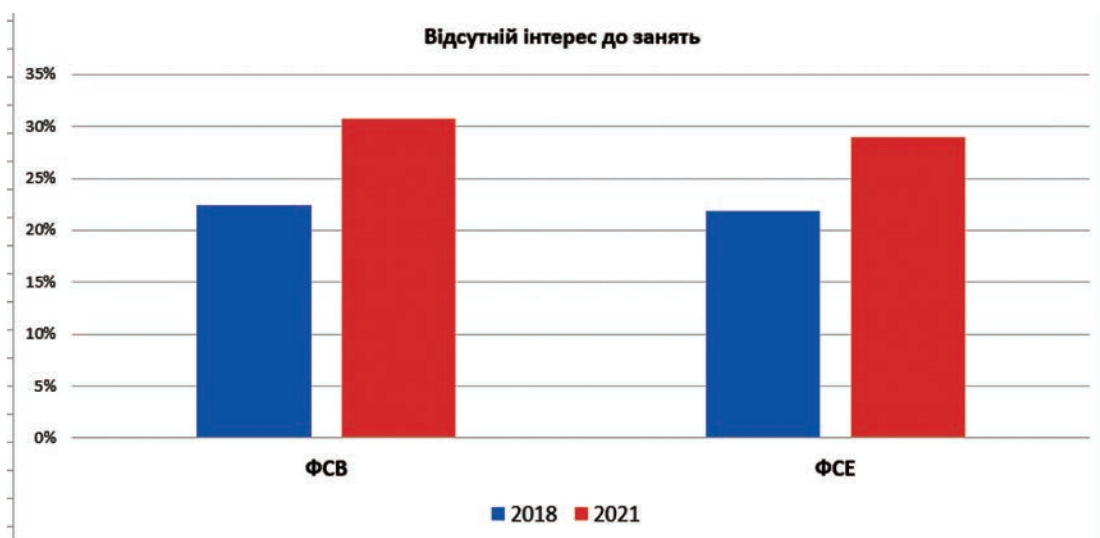


Рис. 3. Відсутня цікавість до занять

судноводії, 16,8% – механіки) в 2021 н. р. судноводії 15,0%, механіки – 16,0%.

Із аналізу дослідження можна зробити висновок, що лідерами причин негативного ставлення здобувачів вищої освіти ХДМА до рухової активності залишається брак часу, який зріс на 3,9% і став становити 80,1% – судноводії. Механіки – із 75,4% виріс на 6,6%, піднявшись до 81,2%. Друге місце, за динамікою зростання, визначились недоліки матеріально-технічного забезпечення (25,0% – судноводії, 24,5% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 45,0%, механіки – 43,0%. Відсутня цікавість до занять (22,4% – судноводії, 21,8% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 30,8%, механіки – 29,0% за динамікою зростання посіла третє місце.

Дискусія. У сучасних умовах існує протиріччя між підготовкою висококваліфікованих фахівців та низьким рівнем їх здоров'я. В Указі Президента про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013 р.), Національній рамці кваліфікацій (2011 р.), законах України «Про вищу освіту» (2014 р.), «Про освіту» (2017 р.) та ін. становлення та розвиток вищої освіти покликано сприяти швидкому й ефективному реформуванню системи вищої освіти на принципах автономії вищих навчальних закладів. Отримавши автономію щодо складання навчальних планів, більшість ВНЗ України скоротили години дисципліни фізичне виховання.

Недооцінка ролі фізичної культури як навчальної дисципліни і традиційний підхід до її викладання в освітніх закладах давно зазнає критики вчених і педагогів-практиків. Зокрема, в цьому плані професор Вишневський підкреслює необхідність докорінної перебудови організації фізичного виховання. На думку вченого, цей процес слід розпочати з кардинальної зміни власних поглядів на фізкультуру, на фізичний стан, красу людського тіла, не сприймати їх як щось другорядне, а викладач повинен демонструвати власним прикладом важливість та першочерговість фізкультури та здорового способу життя. Також потрібно розвантажити навчальні плани і програми, значно скоротивши інфор-

мативне навчання, що дасть можливість збільшити питому вагу занять фізичним вихованням; відмовитися від традиційних форм і режиму діяльності на заняттях, при яких викладач «навіює» знання здобувачам вищої освіти, а вони при цьому весь час сидять майже нерухомо, що є дуже шкідливим для здоров'я; необхідно переглянути концепції та методики фізкультурної роботи в навчальному закладі, яка повинна працювати на здоров'я, виховання, задоволення фізіологічних потреб молоді людини та повинна стати формою активного відпочинку.

У наукових висновках Б. Буліч, О. Дубогай, О. Дрозд та ін. знаходимо підтвердження того, що наразі спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення захворювань серцево-судинної і дихальної систем, погіршення функціональних резервів організму, зниження рівня фізичної підготовки.

Освітній процес закладів вищої морської освіти на рівні державного замовлення потребує постійного вдосконалення із врахуванням тенденцій розвитку освітньої галузі. Основна мета реформи полягає у цілеспрямованій, послідовній та ефективній роботі щодо формування в майбутніх фахівців високого рівня професійних якостей, професійних знань та вмінь, загальної та морської культури, фізичної підготовки, психологічної готовності до дій у складних ситуаціях тощо. Скорочення навчальних годин із фізичного виховання, неналежна матеріально-технічна база (сучасна база повинна складатися з відповідних приміщень та інвентарю, який повинен відповідати фізичним, естетичним та гігієнічним потребам людини, а також надавати умови для рекреації і відпочинку) утворюють проблемне поле протиріччя.

Висновки. Формування, зміцнення і збереження здоров'я є одним із пріоритетних завдань освітнього процесу, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина. Становлення та розвиток вищої освіти покликано сприяти швидкому й ефективному реформу-

ванню системи вищої освіти на принципах автономії вищих навчальних закладів. Скорочення навчальних годин із фізичного виховання, неналежна матеріально-технічна база характеризує компетентність керівництва НЗ, які у своїй діяльності (навчальній, виховній) не використовують здоров'язберігаючі технології. Адже саме завдяки їм НЗ повинен досягти поставленої мети.

Досліджений стан здоров'язбережувальної діяльності в ХДМА свідчить про серйозні недоліки в роботі з формування мотивації здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. При порівняльному аналізі досліджень 2018 та 2021 навчальних років визначені причини негативного ставлення до рухової активності. Головною причиною залишається брак часу, який зріс на 3,9% і становить 80,1% – судноводії. Механіки – із 75,4% виріс на 6,6%, під-

нявшись до 81,2%. Друге місце, за динамікою зростання, займають недоліки матеріально-технічного забезпечення (25,0% – судноводії, 24,5% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 45,0%, механіки – 43,0%. Відсутня цікавість до занять (22,4% – судноводії, 21,8% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 30,8%, механіки – 29,0% за динамікою зростання посіла третє місце. Що доводить негативну тенденцію зниження рівня рухової активності як основи здоров'я.

Із метою формування культури здоров'язбереження в ХДМА необхідний новий методичний підхід, спрямований на розвиток рухових якостей, вмінь і професійних навичок на належній матеріально-технічній базі з наданням спеціальних теоретичних знань, формуючих у здобувачів вищої освіти мотивації до здорового способу життя.

Література

1. Башавець Н.А. Проблема рівня фізичної підготовленості студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3. С. 52–56.
2. Годлевський П.М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. *Наукові матеріали X міжнародної науково-практичної конференції (м. Дрогобич 16-17 травня)*. *Науковий часопис (11)*. Київ : НТУ ім. Драгоманова, 2019. С. 72–77.
3. Годлевский П.М. Проблемы физической культуры курсантов Херсонской государственной морской академии и возможности решения. *Физическая культура и спорт в современном мире : к 70-летию факультета физической культуры* : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. Гомель. 2019. С. 43–48. ISBN 978-985-577-571-4.
4. Годлевський П.М. Техніка самозахисту у структурі підготовки фахівців морського транспорту. *Електронний науковий журнал. Харківська державна академія фізичної культури*. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196. 2021. № 2(20), С. 35–46. DOI:10.15391/ed.2021-2.03.
5. Годлевський П.М. Аутогенне тренування в підготовці до професійної

References

1. Bashavets N. A. (2018). Problema rivnya fizichnoyi pidgotovlenosti studentskoyi molodi. *Naukoviy chasopis NPU Imeni M.P. Dragomanova*. Vip. 3. 52-56.
2. Hodlevskiy P.M. (2019). Formuvannya motivatsiyi kursantiv do zanyat z fizichnogo vihovannya naukovI materialy X mizhnarodnoyi naukovo-praktichnoyi konferentsiyi (m. Drogobich 16-17 travnya). *Naukoviy chasopis (11)*. Kyiv: NTU Im. Dragomanova, 72–77.
3. Hodlevskiy P.M. (2019). Problemy fizicheskoy kulturyi kursantov Hersonskoy gosudarstvennoy morskoy akademii i vozmozhnosti resheniya/ *Fizicheskaya kultura i sport v sovremennom mire : k 70-letiyu fakulteta fizicheskoy kulturyi [Elektronniy resurs]* : sbornik nauchnyih statey / Gomelskiy gos. un-t im. F. Skorinyi. Gomel. 43–48
4. Hodlevskiy P. M. (2021). Tehnika samozahistu u strukturi pidgotovki fahivtsiv morskogo transportu. *Elektronniy naukoviy zhurnal. Harkivska derzhavna akademiya fizichnoyi kulturi*. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196, 2(20), 35–46, DOI:10.15391/ed.2021-2.03
5. Hodlevskiy P.M. (2021). Autogenne trenuvannya v pidgotovtsI do profeslynoyi dlyalnostI fahIvtsIv vodnogo transportu.

діяльності фахівців водного транспорту. *SCIENCE AND SOCIETY, PATTERNS AND TRENDS OF DEVELOPMENT: Abstracts of XVI International Scientific and Practical Conference Vienna, Austria March 30 – April 02, 2021*. SBN – 978-1-63848-672-5 DOI – 10.46299/ISG.2021.I.XVI.

6. Годлевський П.М. Забезпечення готовності психофізичного стану фахівців водного транспорту засобами фізичних вправ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 4 (134) 21. С. 25–29.

7. Голяка С.К. Валеологічна освіта та заняття оздоровчим плаванням як засоби профілактики і корекції порушень постави школярів. *Наук. часопис НПУ М.П. Драгоманова*. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)» : зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 32018. Том 1. Випуск 3К (110) 19. С. 155–159. ISSN 2311-2220.

8. Григус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.

9. Ломака Ж.М. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини. *Наук. часопис НПУ М.П. Драгоманова*. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)» : зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Том 1. Випуск 5К (113) 19. С. 201–204.

10. Нестерчук Н.Е. Теоретико-методические основы использования средств физической реабилитации для улучшения уровня здоровья при гипотонии. *Педагогическое искусство*. 2017. № 1. С. 164–169.

11. Степанюк С. Значення мотивацій сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. *Наук. часопис НПУ М.П. Драгоманова*. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура

SCIENCE AND SOCIETY, PATTERNS AND TRENDS OF DEVELOPMENT: *Abstracts of XVI International Scientific and Practical Conference Vienna, Austria March 30 – April 02*.

6. Hodlevskiy P. M. (2021). Zabezpechennya gotovnostI psihofIzichnogo stanu fahIvtsIv vodnogo transportu zasobami fIzichnih vprav. *Naukoviy chasopis NatsIonalnogo pedagogIchnogo unIversitetu ImenI M.P.Dragomanova*. Seriya 15. NaukovopedagogIchnI problemi fIzichnoYi kulturi (fIzichna kultura I sport): *zb. nauk. Prats. KiYiv : Vidavnitstvo NPU ImenI M.P. Dragomanova*. 4 (134) 21. 25–29.

7. Golyaka S. K. (2019). Valeologichna osvIta ta zanyattya ozdorovchim plavannyam yak zasobi profilaktiki i korektsiyi porushen postavi shkolyariv / S.K. Golyaka., S.I. Stepanyuk *Valeologichna Nauk. chasopis NPU M.P. Dragomanova*. Seriya 15. “Naukovopedagogichni problemi fiz. kulturi (fiz.. kultura I sport)”. K.: Vid-vo NPU Imeni M.P. Dragomanova, 32018. Tom 1. Vipusk 3K (110). 155-159.

8. Grygus I. M. (2017). Netraditsiyni zasobi ozdorovlennya: navch. posib. *Nats. un-t bIoresursIv I priroдокoristuvannya Ukrayini*. Rivne : NUVGP.

9. Lomaka Zh. M. (2019). Suchasni pidhodi do rozuminnya sutnosti zdorov'ya lyudini *Nauk. chasopis NPU M.P. Dragomanova*. Seriya 15. “NaukovopedagogIchnI problemi fiz.. kulturi (fiz.. kultura i sport)” / *zb. naukovih prats / Za red. O.V.Timoshenka*. K.: Vid-vo NPU ImenI M.P. Dragomanova, Tom 1 – Vipusk 5K (113) 19. 201-204.

10. Nesterchuk N. E. (2017). Teoretiko-metodicheskie osnovyi ispolzovaniya sredstv fizicheskoy reabilitatsii dlya uluchsheniya urovnya zdorovya pri gipotonii. *Pedagogicheskoe iskusstvo*. 1. 164-169.

11. Stepanyuk S. (2018). Znachennya motivatsiy suchasnoyi lyudini u formuvanni osnov zdorovogo sposobu zhittya / S. Stepanyuk, I. Gluhov, V. Koval, M. Gargola // *Nauk. chasopis NPU M.P. Dragomanova*. SerIya 15. “NaukovopedagogIchnI problemi fIz.. kulturi (fIz.. kultura I sport)” / *zb. naukovih prats / Za*

і спорт)» : зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Том 1 Випуск 5 (99) 18. С. 154–159. ISSN 2311-2220.

12. Чернієнко О.А. Особливості організації занять з фізичного виховання студенток 17-18 років. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2020. № 6. С. 57–63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rehrec_2020_6_10.

13. Diachenko-Bohun M., Hrytsai N., Grynova M., Grygus I, Zukow W. «The readiness formation of future biology teachers for healthcare-safety technologies realization in professional activity». *Education and Information Technologies*. 2018. Vol. 23. P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1007/s10639-018-9799-y> DOI: 10.1007 / s10639-018-9799-й (1,6 д.а.).

14. Nagorna O.B. Joint hypermobility syndrome in infants. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017 № 2(38). С. 164–169.

15. Sergiy Vozniy. PHYSICAL REHABILITATION OF ADOLESCENTS WITH MINOR STRUCTURAL CARDIAC ABNORMALITIES. № 4(40). Луцьк, 2017. С. 84–89.

red. O.V.Timoshenka. K.: Vid-vo NPU Imeni M.P. Dragomanova, Tom 1 – Vipusk 5 (99) 18. 154-159.

12. Chernienko O. A. (2020). Osoblivosti organIzatsiyi zanyat z fizichnogo vihovannya studentok 17–18 rokIv. O. A. Chernienko, I. M. Grigus, V. O. Markovich, R. O. Sabadishin // ReabIltatsIynIta fIzkulturno-rekreatsIynIaspekti rozvitku lyudini. 6, 57-63.

13. Diachenko-Bohun M., Hrytsai N., Grynova M., Grygus I., Zukow W. (2018). «The readiness formation of future biology teachers for healthcare-safety technologies realization in professional activity». *Education and Information Technologies.*, Vol. 23., P. 1-13 <https://doi.org/10.1007/s10639-018-9799-y> DOI: 10.1007 / s10639-018-9799-й (1,6 д.а.)

14. Nagorna O. B. (2017). Joint hypermobility syndrome in infants / O. B. Nagorna, L.B. Brega, V.V. Gorchak // *Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi* / Zbirnik naukovih prats Shidnoevropeyskogo natsionalnogo universitetu Imeni Lesi Ukrayinki, 2 (38), 164-169.

15. Sergiy Vozniy. (2017). Physical rehabilitation of adolescents with minor structural cardiac abnormalities / Sergiy Vozniy, Yuriy Romaskevych, Petro Hodlevskiy. № 4 (40). Lutsk. 84–89.