

УДК 796.012.1–057.876

<https://doi.org/10.35546/kntu2078-4481.2021.3.22>

І.Є. ШУПІК

Херсонський національний технічний університет

ORCID: 0000-0002-4509-5002

## ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

*Стаття містить інформацію про важливість розвитку в особистості різних компетентностей, що у подальшому сприятимуть вирішенню низки проблем, які стосуються тієї чи іншої сфери життєдіяльності людини. Зазначено про те, що заклади освіти у своїй роботі мають спиратися на компетентнісний підхід, завдяки якому індивід набуде необхідних знань, умінь, навичок, установок, цінностей. Окреслено значення розвитку професійної компетентності, зокрема у студентської молоді. Звернено увагу на роль занять з фізичного виховання у розвитку професійної компетентності студентів. Вказано, що фізичне виховання має закласти основи фізичного і морального здоров'я, вдосконалити фізичну і психічну підготовку до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.*

*Проаналізовано сучасний стан проблеми, роботи науковців за цією проблематикою, що свідчить про достатній рівень розкриття питання вченими, але деякі аспекти підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та її вплив на розвиток професійної компетентності ще потребують уточнення. Подано матеріал про важливість підвищення рівня фізичної підготовленості як основи для розвитку професійних знань, умінь, навичок, установок майбутніх працівників і зазначено, що професійна діяльність передбачає наявність у людини міцного здоров'я, тому у практиці підготовки студентів закладів вищої освіти критерієм ефективності занять з фізичного виховання є фізична підготовленість людини.*

*Зроблено висновок, що професійно-прикладний напрям зорієнтований на використання засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю, що сприяє ефективному розвитку професійної компетентності студентської молоді.*

*Ключові слова: компетентність, професійна компетентність, фізична підготовленість, фізичне виховання, розвиток студентів, професійно-прикладна фізична підготовка.*

І.Є. ШУПІК

Херсонский национальный технический университет

ORCID: 0000-0002-4509-5002

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

*Статья содержит информацию о важности развития в личности разных компетентностей, что в дальнейшем будет способствовать решению ряда проблем, которые касаются той или другой сферы жизнедеятельности человека. Отмечено о том, что заведения образования в своей работе должны опираться на компетентностный подход, благодаря которому индивид приобретет необходимые знания, умения, навыки, установки, ценности. Очерчено значение развития профессиональной компетентности, в частности у студенческой молодежи. Обращено внимание на роль занятий физическим воспитанием в развитии профессиональной компетентности студентов. Указано, что физическое воспитание должно заложить основы физического и морального здоровья, усовершенствовать физическую и психическую подготовку к активной жизни и будущей профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода, приоритета оздоровительной направленности, широкого использования разнообразных средств и форм физического совершенствования.*

*Проанализировано современное состояние проблемы, работы ученых по этой проблематике, которая свидетельствует о достаточном уровне раскрытия вопроса учеными, но некоторые аспекты повышения уровня физической подготовленности студентов и ее влияние на развитие профессиональной компетентности еще нуждаются в уточнениях. Подан материал о важности повышения уровня физической подготовленности как основах для развития профессиональных знаний, умений, навыков, установок будущих работников и отмечено, что профессиональная деятельность*

предусматривает наличие у человека крепкого здоровья, поэтому в практике подготовки студентов заведений высшего образования критерием эффективности занятий по физическом воспитании является физическая подготовленность человека.

Сделан вывод, что профессионально-прикладное направление ориентировано на использование средств физической культуры и спорта в подготовке к работе по избранной специальности, которая содействует эффективному развитию профессиональной компетентности студенческой молодежи.

Ключевые слова: компетентность, профессиональная компетентность, физическая подготовленность, физическое воспитание, развитие студентов, профессионально-прикладная физическая подготовка.

I. SHUPIK

Kherson National Technical University

ORCID: 0000-0002-4509-5002

### IMPROVEMENT OF THE LEVEL OF STUDENTS' PHYSICAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AS A BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF THEIR PROFESSIONAL COMPETENCE

*The article contains information about the importance of the development of various competencies of the individual, which in the future will help solve a number of problems related to a particular area of human life. It is noted that educational institutions in their work should be based on a competency-based approach, with a help of which the individual will acquire the necessary knowledge, skills, attitudes, values. The importance of the development of professional competence, in particular of student-age people, is outlined. Attention is paid to the role of physical education classes in the development of professional competence of students. It is stated that physical education should lay the foundations of physical and moral health, improve physical and mental preparation for active life and future professional activity on the principles of individual approach, priority of health orientation, extensive use of various means and forms of physical improvement.*

*The current state of the problem, the works of scientists on this issue indicate a sufficient level of the issue disclosure by scientists, but some aspects of improving the physical training of students and its impact on the development of professional competence still need to be clarified. The material on the importance of increasing the level of physical training as a basis for the development of professional knowledge, skills and attitudes of future employees is presented. It is noted that professional activity presupposes a person's good health, so in the training practice of students of higher education institutions, the criterion for the effectiveness of physical education classes is a person's physical training. It is concluded that the professional-applied direction is focused on the use of physical culture and sports in training for work in the chosen specialty, which contributes to the effective development of professional competence of student-age people.*

*Key words: competence, professional competence, physical training, physical education, student development, professional-applied physical training.*

#### Постановка проблеми

Сучасне життя у своїй складності й мінливості ставить перед людиною нові проблеми, які потребують компетентного вирішення. Тому в особистості виникає потреба в набутті компетентностей, що б стосувалися тієї чи іншої сфери життєдіяльності. Наприклад, індивід живе в межах громадянського суспільства, відповідно він має набутти громадянської компетентності, цей же індивід у межах середовища спілкується з іншими людьми, тому комунікативна компетентність для нього є необхідною тощо. Отже, життя вимагає від особистості наявності в неї низки компетентностей, які б допомагали їй реалізувати себе.

Серед важливих компетентностей, що має набутти людина є професійна, адже вона надає можливості кожному реалізуватися в сучасному світі.

Професійна компетентність індивіда є запорукою його успіху в особистому розвитку та обраній сфері діяльності, бо в якій би галузі не працювала особа, вона має виконувати свою роботу якісно, успішно та сумлінно.

Важливу роль у формуванні цієї компетентності відіграють заклади освіти. Саме вони є основою для подальшої реалізації. Зокрема, заклади вищої освіти покликані розвивати професійну компетентність студентів у процесі вивчення різних навчальних дисциплін.

Серед навчальних предметів, під час яких варто розвивати вищезазначену компетентність у студентів важливе місце посідає і фізичне виховання, адже воно у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є також засобом формування всебічно розвинутої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій

Про компетентність писали у своїх дослідженнях такі вітчизняні та зарубіжні науковці: С. Архипова, І. Єрмаков, Н. Кузьміна, М. Лук'янова, А. Маркова, І. Тараненко, А. Хуторський, А. Щербаков та інші. В їхніх працях увага спрямована на вивчення сутності й змісту компетентності, розроблення шляхів і засобів її формування й розвитку.

Проблема формування професійної компетентності була об'єктом дослідження таких науковців, як: Р. Гільмеєва, Л. Даниленко, Н. Козлова, В. Олійник, М. Лобанов, В. Маслов, І. Жерносек та ін. Зокрема вони визначають професійну компетенцію як інтегральну якість особистості, що має свою структуру та дозволяє фахівцеві у найбільш ефективний спосіб здійснювати свою діяльність, а також сприяє його саморозвитку і самовдосконаленню.

Основні теоретичні напрями інноваційної стратегії фахової підготовки студентів визначалися науковцями: О. Абдуліною, Г. Васяновичем, Н. Волковою, О. Дем'янчуком, Н. Лісовою, М. Левківським, Н. Ничкало, Л. Онищук, В. Радумом, Н. Сейко та ін.

Про необхідність фізичної підготовленості особистості писали Е. Вільчковський, С. Воронін, О. Куц, А. Лапутін, Р. Раєвський, О. Фанигіна зазначаючи, що розвиток рухових якостей сприяє розв'язанню соціально-важливих завдань: всебічному й гармонійному розвитку особистості, досягненню високої стійкості організму до несприятливих екологічних умов та підвищенню адаптивних властивостей організму.

Т. Білоус, П. Губка, М. Божик, С. Іващенко, Л. Пилипей та ін. розглядали професійно-прикладну фізичну підготовку студентської молоді як ефективний напрям удосконалення процесу фізичного виховання, а також дослідили вплив психофізичної підготовки на працездатність і інтелектуальну діяльність студентів.

Тож, аналіз наукової літератури свідчить, що проблема достатньою мірою розкрита в дослідженнях вчених, але деякі аспекти підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та її вплив на розвиток професійної компетентності ще потребують уточнення, що підкреслює актуальність обраної нами теми.

### Формулювання мети дослідження

Метою статті є обґрунтування важливості підвищення рівня фізичної підготовленості студентів як основи розвитку їхньої професійної компетентності на заняттях з фізичного виховання.

### Виклад основного матеріалу дослідження

Перед розкриттям мети цієї статті, вважаємо за необхідне зупинитися на визначенні понятійного апарату, зокрема термінів «фізична підготовленість», «професійна компетентність» для кращого розуміння піднятої нами проблеми.

Будь-яка професійна діяльність передбачає наявність у людини міцного здоров'я, тому у практиці підготовки студентів закладів вищої освіти критерієм ефективності фізичного виховання є фізична підготовленість людини. Також зауважимо, що фактори фізичної підготовленості мають важливе значення для розвитку професійно важливих здібностей майбутнього фахівця будь-якого профілю.

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних у процесі життєдіяльності людини [2].

Отже, фізична підготовленість - результат фізичної підготовки де розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка - це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. Вона сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є основою (базою) для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту [7].

Загальна фізична підготовка, на думку В. Горборуков, В. Лахманюк, не лише створює передумови, а й визначає рівень і темпи розвитку основних рухових здібностей людини: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Тому завданнями загальної фізичної підготовки є:

- зміцнення здоров'я, протидія негативному впливу на людину умов життя, побуту, трудової діяльності, процесів старіння;
- забезпечення всебічного й гармонійного фізичного розвитку людини;
- створення бази для спеціальної фізичної підготовленості до конкретних видів діяльності [6].

Разом з тим варто пам'ятати, що досить висока загальна фізична підготовленість не в змозі забезпечити успіху в підготовці до конкретної професії або виду спорту. У цих випадках необхідна додаткова спеціальна підготовка в області спорту.

Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, безпосередньо що визначають досягнення в обраному виді спорту.

У межах нашої статті для нас важливою є загальна фізична підготовка, адже саме вона є основою і дає можливість реалізуватися в різних професійних галузях та сприяє розвитку професійної компетентності студентів.

Професійна компетентність є головною складовою професіоналізму особистості, вона є вирішальним компонентом кожного виду діяльності. Набуття людиною даної компетентності забезпечить досягнення намічених нею майстерностей [4]. Тому даремно цю компетентність пов'язують з акмеологічним розвитком індивіда. С. Архіпова пише: «Професійна компетентність в акмеологічному розумінні – це когнітивний компонент підсистем професіоналізму особистості і діяльності, сфера професійного ведення, коло розв'язуваних питань, система знань, яка постійно розширюється, дозволяє виконувати професійну діяльність із високою продуктивністю, діяти самостійно й відповідально» [1. с. 207].

Р. Ануфрієва зазначає, «як складне психологічне утворення професійна компетентність має певну структуру. Професійна компетентність структурно включає в себе спеціальну предметну компетентність (фаховий рівень), соціально-психологічну, методичну, тобто має різні зрізи» [5. с. 323]. Вона вважає: «Знання, навички, вміння виступають своєрідними рольовими характеристиками професійної особистості. Усі інші компоненти можна розглядати як її суб'єктивні характеристики, що свідчать про ставлення особи до діяльності та її індивідуальну манеру виконання професійних функцій» [5. с. 322].

Ми вважаємо, що компетентність пов'язана із здатністю особистості кваліфіковано вирішувати завдання в різних сферах людського існування. Професійна компетентність передбачає наявність у фахівця професійних знань, умінь, навичок і досвіду їх застосування в практичній діяльності.

Отже, аналіз наукової літератури та методичних джерел надає нам можливість зробити висновок про те, що розвитку професійної компетентності студента варто надавати особливої уваги на різних предметах, серед них нагальне місце посідає і фізичне виховання.

У навчально-виховній сфері фізичне виховання має закласти основи фізичного і морального здоров'я, вдосконалити фізичну і психічну підготовку до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу [7]. Загалом, це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь [6].

Тож, для повноцінного використання в майбутньому професійних знань і умінь студенту необхідно бути фізично підготовленим, а також перебувати в доброму стані здоров'я, що сприятиме високій працездатності молодих фахівців.

Оскільки фізичне виховання спрямоване на розв'язання таких специфічних завдань як формування у студентів високих морально-вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; всебічна фізична підготовка; професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом, то викладачі мають скеровувати увесь потенціал своїх вихованців на виконання поставлених завдань [8; 9].

Заняття з фізичного виховання мають не тільки особисте, але і соціально-економічне призначення, адже у процесі їх проведення педагогу варто формувати певні прикладні знання, виховувати фізичні, психічні і спеціальні якості, уміння і рухові навички, сприяючи досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності та вдалої соціальної адаптації. Разом з тим, людина входить в систему виробничих стосунків як особливий елемент виробництва, від кваліфікації якого, фізичного стану і працездатності залежить економічна продуктивність системи.

Для формування професійної компетентності такі заняття необхідні, бо у вищому навчальному закладі вони є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Однак ці заняття не можуть відновити дефіциту рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми. Цю проблему можливо розв'язати завдяки плануванню та проведенню студентами самостійних занять [6].

Особливо актуальною проблема організації самостійного навчання стала в умовах карантину, тому важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Все це у подальшому сприятиме

продуктивній роботі під час виконання професійних обов'язків.

Сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, а разом з тим і розвитку професійної компетентності студентів той факт, що фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах здійснюється протягом усього періоду навчання в усіх формах: навчальні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення.

Фізичне виховання студентів повинно здійснюватися з урахуванням умов і характеру їх майбутньої професійної діяльності, а значить, містити в собі елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, тобто використовувати засоби фізичної культури і спорту для формування у студентів професійно необхідних фізичних якостей, навичок, знань, а також для підвищення стійкості організму до дії зовнішнього середовища [3].

Отже, професійно-прикладний напрям зорієнтований на використання засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю, що сприяє ефективному розвитку професійної компетентності студентської молоді.

Професійно-прикладна фізична підготовка - це спеціально спрямоване і виборче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності [7].

На думку В. Волкова [3], існують такі основні завдання, які розв'язують у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки:

а) поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню обраної професійної діяльності, будуть корисними та потрібними під час професійно-прикладної фізичної підготовки;

б) інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

в) підвищити ступінь резистентності (опірності) організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я;

г) сприяти успішному виконанню суспільних завдань, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства.

Варто зазначити про те, що ці завдання треба конкретизувати та адаптувати до специфіки професії та студентів, які її здобувають.

Ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки залежить від поєднання з іншими складовими соціальної системи виховання, коли завдання з підготовки до трудової діяльності не зводять до часткових найближчих завдань, характерних для окремих етапів професійно-прикладної підготовки, а розв'язують постійно. У цьому процесі важливу роль відіграє загальна фізична підготовка.

Таким чином, для розвитку професійної компетентності студентів важливою є професійно-прикладна фізична підготовка, що спирається на засади загальної фізичної підготовки.

#### Висновки

Вищезазначене свідчить про те, що запровадження компетентнісного підходу в систему фізичного виховання студентів є дуже важливою умовою підготовки високопрофесійних спеціалістів, здатних якісно виконувати свою професійну діяльність. А фізична підготовленість допоможе майбутнім працівникам впевнено реалізуватися на ринку праці і бути успішними в обраній сфері.

Ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до захворювань, зниженню травматизму професійно-прикладна фізична підготовка. Запровадження її у практику занять з фізичного виховання закладу вищої освіти створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної працездатності і продуктивності праці.

#### Список використаної літератури

1. Архипова С.П. Професійна компетентність соціального працівника в структурі його професіоналізму. *Розвиток особистості в полікультурному освітньому просторі*. Збірник матеріалів Міжнародного конгресу – IV Слов'янські пед. читання. Черкаси: Вид-во ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 2005. С. 207-208.

2. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків [URL: https://core.ac.uk/download/pdf/229326507.pdf](https://core.ac.uk/download/pdf/229326507.pdf) (дата звернення 27.05.2021)

3. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ: Знання України, 2004. – 82с.

4. Гушлевська І. Поняття компетентності у вітчизняній та зарубіжній педагогіці. *Шлях освіти*. 2014. № 3. С. 22-24.

5. Життєва компетентність особистості: науково-методичний посібник / За ред. Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова, Г.М. Несен. Київ: Богдана, 2003. 520 с.
6. Лахманюк Т. В., Горборуков В. М. Загальна фізична підготовка як складова гармонійного розвитку майбутніх фахівців  
URL:[http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8145/Lakhmanyuk\\_Zagalna\\_fizychna\\_pidgotovka.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8145/Lakhmanyuk_Zagalna_fizychna_pidgotovka.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення 27.05.2021)
7. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія/ Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
8. Фізичне виховання студентів  
URL:[https://pidru4niki.com/70185/pedagogika/fizichne\\_vihovannya\\_studentiv](https://pidru4niki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv) (дата звернення 26.05.2021)
9. Фізична культура URL:  
[https://studme.com.ua/156602124093/meditsina/osnovy\\_obschey\\_spetsialnoy\\_fizicheskoy\\_podgotovki\\_sportivnaya\\_podgotovka.htm](https://studme.com.ua/156602124093/meditsina/osnovy_obschey_spetsialnoy_fizicheskoy_podgotovki_sportivnaya_podgotovka.htm) (дата звернення 26.05.2021)

### References

1. Arkhipova S.P. Profesiynna kompetentnist' sotsial'nogo pratsivnika v strukturі yogo profesiionalizmu. Rozvitok osobistostі v polikul'turnomu osvіtn'omu prostorі. Zbіrnik. materialiv Mezhdunarodnogo kongresu - IV Slov'yans'ki ped. chitannya. Cherkasi: Vid-vo CHNU ім. B.Khmelnits'kogo, 2005. P. 207-208.
2. Vaskan І. Stanfizichnoї pidgotovlenosti pidlitkiv URL:  
<https://core.ac.uk/download/pdf/229326507.pdf> (data zvernennya 27.05.2021)
3. Volkov V.L. Osnovi profesiyno-prikladnoї fizichnoї pidgotovki students'koї molodі. Kiiv: Znannya Ukraїni, 2004. – 82 p .
4. Gushlevs'ka І. Ponyattya kompetentnosti u vіtchiznyaniy i zarubіzhniy pedagogіsі. Shlyakh osvіti. 2014. № 3. P. 22-24.
5. Zhittva kompetentnist' osobistostі: naukovo-metodicheskiy posіbnik / Za red. L.V. Sokhan', І.G. Ęrmakova, G.M. Nesen. Kiiv: Bogdana, 2003. 520 p.
6. Lakhmanyuk T. V., Gorborukov V. M. Zagal'na fizichna pidgotovka yak skladova garmoniynogo rozvitku maybutnikh fakhivtsiv URL:  
[http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8145/Lakhmanyuk\\_Zagalna\\_fizychna\\_pidgotovka.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8145/Lakhmanyuk_Zagalna_fizychna_pidgotovka.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (data publikatsii 20.05.2018)
7. Pilipey L. P. Profesiyno-prikladnaya meditsina pidgotovka studentov: monografiya / Sumi: DVNZ «UABS NBU», 2009. 312 p.
8. Fizicheskaya vikhovannya studentiv URL:  
[https://pidru4niki.com/70185/pedagogika/fizichne\\_vihovannya\\_studentiv](https://pidru4niki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv) (data zvernennya 26.05.2021)
9. Fizichna kul'tura: URL:  
[https://studme.com.ua/156602124093/meditsina/osnovy\\_obschey\\_spetsialnoy\\_fizicheskoy\\_podgotovki\\_sportivnaya\\_podgotovka.htm](https://studme.com.ua/156602124093/meditsina/osnovy_obschey_spetsialnoy_fizicheskoy_podgotovki_sportivnaya_podgotovka.htm) (data zvernennya 26.05.2021)