

UDC 796:613:656.6

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-106-0-15>

ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОЇ ГАЛУЗІ

VALEOLOGICAL EDUCATION IN THE VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING SYSTEM OF MARITIME SPECIALISTS



Viktor Huzar

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of Basic Safety
and Professional Applied Physical Training Department,
Kherson State Maritime Academy
e-mail: guzarv59@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>



Vladislav Homenko

Senior Teacher of Basic Safety and Professional Applied
Physical Training Department
Kherson State Maritime Academy
e-mail: vvvladislav8homenko@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2819-6805>



Valerii Svirida

Senior Teacher of Basic Safety and Professional Applied
Physical Training Department
Kherson State Maritime Academy
e-mail: svirida03@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2415-4461>

Annotation. The article deals with theoretical and practical approaches to the formation of health of higher education applicants during the educational process at Kherson State Maritime Academy and highlights the problem of professional and valeological training of modern maritime specialists. **The aim** is to theoretically justify, develop and experimentally test the conditions for the formation of leading approaches in the establishment and development of valeological education during the modern educational process at Kherson State Maritime Academy. **Results.** The principle of valeological education stimulation of higher education applicants is shown by the authors as the creation of such motivational conditions that increase interest in the discipline of Physical Education and encourage the practical use of knowledge, skills and abilities. The main directions of valeological education as an important process of health development of higher education applicants in practice are revealed. The desire to maintain and strengthen their health, stimulate motivation for a healthy lifestyle, the formation of a sense of responsibility for their health, values to life, which should be based on modern worldview, the latest advances in science and holistic view of the human body is formed in this process. **Conclusions.** Valeological education of future maritime specialists is a set of organizational and pedagogical measures that ensures the formation of higher education applicants' knowledge, skills and abilities in vocational and applied physical training and sports, the assimilation of which affects the effectiveness of professional activities, promotes professional skills and competency, forms readiness to perform professional duties. Any purposefulness must be realized through the personality activity. For this purpose, the opportunity to attract higher education applicants to classes in vocational and applied physical training and sports was used. The positive effect of vocational and applied physical training and sports usage on the physical fitness and health of higher education applicants, which are the scientific and organizational principles of valeological education in physical education, is proved.

Key words: health, valeology, development, nutrition, hardening.

Вступ. Пріоритетним напрямком у педагогічній теорії і практиці розглядається валеологічне виховання здобувачів вищої освіти засобами професійно-прикладної фізичної підготовки та спорту, яке набуває в сучасних умовах важливого значення. Саме тому виникла потреба забезпечення цього процесу, надання йому відповідного змісту, залучення ефективних форм, методів і прийомів педагогічного впливу на розвиток та збереження індивідуального здоров'я здобувачів вищої освіти [6; 7; 12].

На жаль, сучасна молодь не має достатнього уявлення про важливу функцію кожної особистості в світовому суспільстві, а сучасна освіта не надає достатньо таких життєво орієнтаційних знань. Розвиток і вдосконалення особистості здобувачів вищої освіти повинні мати конкретну мету, яка направляє на правильні пізнання сучасного світу. Такими орієнтирами є:

- усвідомлення важливості приналежності особистості в системі життя – суспільства, світу;
- усвідомлення єдиних законів розвитку життя;
- розуміння значення колективу, співпраця;
- відповідальність за себе, за свій колектив, націю;
- відповідальність за збереження і зміцнення свого здоров'я.

Питання валеологічного виховання здобувачів вищої освіти академії постало перед фахівцями фізичного виховання Херсонської державної морської академії після проведення досліджень, які виявили низький стан фізичної підготовленості та низький рівень валеологічних знань вчорашніх випускників шкіл. Виявлені факти свідчать, що оздоровлення молоді неможливе без зміни сучасної системи освіти і виховання [7].

Актуальність, соціальна та педагогічна значущість проблеми, недостатня розробленість теоретико-методологічних аспектів та методичних основ, а також важливість практичного впровадження зумовили розглянути тему “Валеологічне виховання в системі професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців морської галузі”.

Здобувачу вищої освіти непросто зберегти здоров'я в умовах інтенсифікації освітнього процесу у соціально-економічних реаліях, що швидко змінюються, при неоднозначності і нестабільності життя.

“У більшості хвороб винні не природа і не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє від ліні і жадібності, але іноді й від нерозумності. Для здоров'я однаково необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартовування, час відпочинку і вміння відпочивати. І ще п'яте – щасливе життя! На жаль, без перших чотирьох воно здоров'я не забезпечує.” – стверджує М.М. Амосов [2]. Академік М.М. Амосов наголошує на формуванні усвідомленого ставлення до здоров'я у процесі валеологічного виховання, що базується на позитивних інтересах і потребах, прагненні до вдосконалення власного здоров'я, розвитку свого творчого потенціалу та духовного світу, усвідомленого сприйняття сучасного соціального середовища і дбайливого ставлення до здоров'я близьких та оточуючих. Результатом такої валеологічної підготовки і є валеологічне виховання людини [1].

Ознайомлення з науковими працями дослідників у галузі валеології доводить той факт, що валеологічне виховання зорієнтоване на формування здатності особистості самовиявлятися, реалізовуватися за законами свого виду, зберігати генофонд і вміти використовувати усі свої здібності для сприйняття і перетворення навколишньої дійсності [4; 5].

Наукові дослідження з проблеми збереження, зміцнення і відтворення здоров'я здобувачів вищої освіти висвітлені в окремих наукових працях [4; 5]. Але подальшого впровадження відповідних результатів не передбачено, не існує комплексних досліджень, направлених на модернізацію методичної системи професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Мета статті – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити умови формування провідних підходів у становленні та розвитку валеологічного виховання у сучасному освітньому процесі Херсонської державної морської академії. Проаналізувати валеологічне виховання, як формування бажання до збереження і зміцнення свого здоров'я, стимулювання тривалої мотивації здорового способу життя, формування відповідальності за своє здоров'я та ціннісне відношення до життя морських фахівців.

Результати дослідження та їх обговорення. В останні роки надходить все більш тривожна інформація про несприятливі сторони впливу освітнього процесу в вищих навчальних закладах на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Це стосується як організації, так і змісту самого навчання, психологічних особливостей взаємин викладача зі здобувачами вищої освіти і між самими здобувачами вищої освіти, методичних підходів до забезпечення навчання та багатьох інших аспектів. В останні стандарти включений цілий ряд положень, які повинні допомогти майбутньому фахівцю підготуватися до такого здійснення своїх професійних обов'язків, яке не має негативного впливу на здоров'я. Так, в частині вимог до рівня підготовленості випускника вузу визначені наступні умови:

- усвідомлення здоров'я як цінності, володіння знаннями і вміннями з охорони здоров'я і безпеки життєдіяльності;
- володіння системою знань, умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей;
- володіння системою знань про людину як суб'єкта освітнього процесу, його вікових, індивідуально-типологічних особливостей;
- володіння знаннями про здоровий спосіб життя і його основних ознаках;
- володіння знаннями про профілактику і корекцію звичок, що завдають шкоди здоров'ю.

Формування культури здоров'я починається з моменту народження людини і триває все життя. На рівень її розвитку впливає безліч факторів: родина, колектив, засоби масової інформації тощо [5]. Значну роль у цьому

відіграють усі рівні навчально-виховних закладів і велика відповідальність за успішність процесу формування культури здоров'я фахівця лягає на навчальний заклад. Головною метою валеологічної освіти в умовах академії є підготовка кваліфікованих фахівців з високим рівнем культури здоров'я, які мають відповідати соціальному замовленню і потребам нашого сьогодення.

Валеологія – це наука про формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини. Валеологія – це цілісна система знань про формування, збереження, зміцнення, відновлення і передачу здоров'я іншим поколінням [4].

Валеологічне виховання щодо здорового способу життя здобувачів вищої освіти академії постійно інтегрує, варіює в процесі свого формування та становлення. Саме тому, розповсюдження серед здобувачів вищої освіти шкідливих звичок є проявом недостатнього валеологічного виховання та некомпетентності у питаннях збереження здоров'я.

Крім того, у комплексі чинників, що впливають на здоров'я, надзвичайно значущим є спосіб життя, вибір якого залежить від свідомого ставлення здобувачів вищої освіти до власного здоров'я. Можна зауважити, що поведінка визначається не знаннями, а мотивами, знання ж мають тільки "технічне" значення. Але якщо мотиви тієї чи іншої поведінки суперечать знанням, то завжди перемагають мотиви. Тому, дуже важлива мотивація здорового способу життя, оскільки лише просвіти тут недостатньо. Вихованням повинні займатися педагоги та медичні працівники разом. Отже, валеологізація освітнього процесу має органічно входити у повсякчасну діяльність академії за підтримки всього педагогічного колективу.

Навчальний заклад виступає як комплексна система валеологічного виховання здобувачів вищої освіти, послідовний розвиток якої ґрунтується на поточному оцінюванні ефективності здоров'язберезувальних впливів на поведінку молоді. Ефективна програма фізичного виховання повинна сприйматися не як звичайна навчальна дисципліна, за яку має відповідати певна особа, а як частина повсякденного життя академії. Фізичне виховання в академії успішне лише за умов його функціонування як цілісної системи, спрямованої на гармонійний розвиток здобувача вищої освіти. Саме тоді воно допоможе виробити у здобувачів вищої освіти власні системні валеологічні знання.

Фізичне виховання – складова освіти і виховання, педагогічно-виховний процес, предмет (навчальна дисципліна), спрямований на оволодіння знаннями, уміннями і навичками щодо управління фізичним розвитком

здобувачів вищої освіти різними видами рухової активності, з метою навчання і виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я.

Метою фізичного виховання є формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки та спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психологічної підготовки до майбутньої професійної діяльності [6; 8].

Перед викладачами кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки Херсонської державної морської академії стоїть завдання створити умови для формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти, використання умінь і навиків у подальшій професійній діяльності. Проблема формування здорового способу життя значною мірою пов'язана з рівнем культури морських фахівців. Від сформованості особистості залежить прагнення до занять професійно-прикладною фізичною підготовкою та спортом. Існує прямиий взаємозв'язок між формуванням прагнення до занять з фізичного виховання і професійною спрямованістю особистості морських фахівців, що підкреслює нерозривний зв'язок між фізичною та інтелектуальною діяльністю [6].

Впровадження компетентнісного підходу дозволило виділити складові фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх фахівців, які у фізичному вихованні забезпечують процес саморозвитку і самовдосконалення, збереження здоров'я, підтримання рівня фізичної підготовленості і працездатності, дотримання здорового способу життя, наявність умінь і навиків використовувати засоби фізичного виховання у подальшій професійній діяльності, формування комунікативної культури особистості морського фахівця.

Вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань є головним напрямком діяльності кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки. На практичних заняттях з фізичного виховання приділяється багато уваги на оволодіння навичок професійно-прикладної фізичної підготовки для майбутньої професійної діяльності, отримання практичних і теоретичних навичок для подальшого вдосконалення професійних знань і пошуку ефективних форм керівництва колективом. Але головний акцент у викладанні дисципліни "Фізичне виховання" надається на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток і спортивне вдосконалення [9; 10; 11].

При організації освітньо-виховного процесу в академії ставиться важливе завдання - підготовка морських фахівців на високому науково-технічному рівні із застосуванням сучасних інноваційних методів організації освіт-

ного процесу для використання ними отриманих знань, умінь і навичок в професійній діяльності. Тільки при регулярних заняттях професійно-прикладною фізичною підготовкою та спортом здобувачі вищої освіти набувають професійні знання, уміння і навички, для подальшого використання їх на практиці. Вдосконалення освітньо-виховного процесу з фізичного виховання здійснюється з урахуванням реального стану здоров'я та фізичної підготовленості [8].

На початку кожного навчального року викладачі кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки проводять дослідження серед здобувачів вищої освіти 1-го курсу. На першому етапі визначають рівень валеологічних знань, на другому – рівень фізичної підготовленості майбутніх морських фахівців. Проводиться анкетування здобувачів вищої освіти 1-го курсу з метою з'ясувати їх санітарно-гігієнічну культуру, ставлення до власного здоров'я, фізичної активності, раціонального харчування, шкідливих звичок, тобто до тих питань, які входять до поняття здорового способу життя та оволодіння здобувачами вищої освіти валеологічних знань і умінь. У результаті опитування та анкетування на початку 2018-2019 навчального року встановлено, що здобувачі вищої освіти 1-го курсу мають недостатній рівень валеологічних знань: низький – 15,5%, нижче середнього – 43%, середній – 22,5%, вище середнього – 15%, високий – 4%. Більшість здобувачів вищої освіти 1-го курсу не володіє елементарними знаннями про контроль за навантаженнями під час занять фізичними вправами, здоровий спосіб життя, методика побудови й проведення занять, у багатьох здобувачів вищої освіти немає інтересу до занять з фізичного виховання.

Для визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти при проведенні дослідження керувалися Постановою Кабінету Міністрів України “Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України” від 9.12.2015 р. № 1045. В дослідженні прийняли участь 216 здобувачів вищої освіти I курсу. Для визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти користувалися тестуванням, яке складається з п'яти вправ. Дослідження засвідчують, що в умовах змагальної діяльності були показані результати, які цілком відповідали рівню фізичної підготовки здобувачів вищої освіти на час їх тестування (табл. 1).

Отримані показники тестування засвідчують, що більшість здобувачів вищої освіти виконали нормативні вимоги на середній та нижче середнього рівня фізичного розвитку. На кінець навчального року було виявлено тенденцію до покращення показників фізичної підготовленості здобувачів

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти 1-го курсу в 2018–2019 навчальному році.

Показники	Човниковий біг 4 x 9 м		Підтягування на перекладині		Стрибок у довжину з місця		Біг на 100 м.		Біг на 3000 м.		Середній результат	
	1*%	2*%	1*%	2*%	1*%	2*%	1*%	2*%	1*%	2*%	1*%	2*%
Низький рівень	37,4	23,2	38,5	22,8	36,9	23,3	39,8	24,5	40,2	24,2	38,6	23,6
Середній рівень	35	37,1	37,3	38,5	30,7	37,2	32,5	36,8	33,8	37,9	33,9	37,5
Достатній рівень	16,1	23,1	13,7	26,3	18,1	25,1	15,1	23,9	13,5	20,6	15,3	23,8
Високий рівень	11,5	16,6	10,5	12,4	14,3	14,4	12,6	14,8	12,5	17,3	12,2	15,1

Примітка: 1* – вересень-жовтень 2018–2019 навчального року

2* – травень-червень 2018–2019 навчального року

вищої освіти. Це результат виконання одного з важливих завдань викладачів кафедри, а саме, врахування навчально-тренувального навантаження до індивідуальних можливостей здобувачів вищої освіти для збереження їх здоров'я та підтримання рівня фізичної підготовленості і працездатності, формування та розвитку спеціальних фізичних якостей [12; 14].

Не менш важливе завдання стоїть перед викладачами кафедри – це формування у здобувачів вищої освіти ключових та загальнокультурних компетенцій: формування волі до перемоги, оздоровчо-адаптивні, рухово-прикладні, спортивно-рекреативні, комунікативні, індивідуальні, соціальні та ін. На заняттях з фізичного виховання фізичні, емоційні, розумові якості здобувачів вищої освіти включаються в творчий процес. Наприклад, в спортивних іграх здобувачі вищої освіти вступають в соціальні взаємодії. В такому процесі майбутні морські фахівці співпрацюють з членами спортивної команди, дотримуються правил гри, адекватно реагують на думки, позиції, відносини інших членів команди. Тобто, оволодівають соціальною компетентністю.

Під час навчання в академії здобувачі вищої освіти повинні дотримуватися режиму навчання та відпочинку, стежити за особистою гігієною тіла та охайністю, дотримуватись правил профілактики COVID-19 [3]. В дисциплінарних умовах перебування в академії формується індивідуальний здоровий стиль життя майбутніх морських фахівців, а саме дотримання правил правильного

харчування, загартування організму, правильності організації рухової активності та самоконтролю за станом здоров'я.

Організаційна робота викладачів кафедри спрямована на залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, виховання потреби у здоровому способі життя, зміцнення здоров'я, формування фізичних і духовних якостей особистості. За допомогою спортивно-масових заходів виховуються і вдосконалюються психічні і вольові якості, розвиваються різні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові, організаторські навички [13; 15; 16; 17].

Протягом навчального року кафедра спільно з спортивним клубом академії проводить спортивно-масові заходи, присвячені святкуванню Дня фізичної культури і спорту в ХДМА, проводиться Спартакіада ХДМА серед здобувачів вищої освіти з 8 видів спорту.

На змаганнях серед закладів вищої освіти III–IV рівнів акредитації за програмою XIV обласної Універсиади з 8 видів спорту здобувачів вищої освіти в 2018–2019 навчальному році показали наступні результати: настільний теніс – III місце; волейбол – III місце; футзал – II місце; шахи – I місце; баскетбол – III місце; футбол – II місце; легка атлетика – I місце; пляжний волейбол – II місце.

Системний підхід до валеологічного виховання виражає засоби професійно-прикладної фізичної підготовки та спорту, як чинник формування здорового способу життя та особистого здоров'я здобувачів вищої освіти. Застосування засобів професійно-прикладної фізичної підготовки та спорту, що є науково організаційними засадами валеологічної освіти у фізичному вихованні, базується на формуванні методичної системи освітнього процесу в цілому.

Висновки. Застосування засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, спортивного тренування та оздоровчого фізичного напрямку викладачами кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки Херсонської державної морської академії дозволяє виконувати головні завдання валеологічного виховання здобувачів вищої освіти, а саме:

- формування вмій та навичок до збереження свого здоров'я у напружених умовах освітнього процесу та виховання почуття відповідальності за стан здоров'я;
- стимулювання тривалої мотивації здорового способу життя, збереження емоційної стійкості та дієздатності;
- формування розуміння достатнього рівня здоров'я в напрямку вільного вибору шляху своєї самореалізації в майбутній професійній діяльності на судах торгового флоту.

Подальші наукові дослідження передбачається провести в напрямку вивчення проблем формування валеологічних знань та умінь здобувачів вищої освіти під впливом занять професійно-прикладною фізичною підготовкою, спортивним тренуванням та оздоровчим фізичним напрямком.

Список літератури:

1. Амосов М. М. (2002). *Енциклопедія. Алгоритм здоров'я*. М. : Вид-во АСТ, Донецьк : Стакер, 590 с.
2. Амосов Н. М. (1978). *Раздумья о здоровье*. М., 178 с.
3. Беседін А., Бараненко Г., Капліна А. (2020). Особливості надання першої допомоги фахівцям морської галузі з ознаками захворювання на COVID-19. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. Інтернет- конф. (Україна, Переяслав, 22 грудня 2020 р.), Вип. 66. С. 320–323.
4. Булич Е. Г., Мурахов І. В. (1997). *Валеологія. Теоретичні основи валеології*. К., 224 с.
5. Грибан В. Г. (2012). *Валеологія: підручник* : 2-ге вид. перероб. та доп. К. : "Центр учбової літератури", 342 с.
6. Гузар В. М., Юськів С. М. (2019). Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків : ХДАФК, Вип. 2 (12), С. 13–22. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951>
7. Свирида В. С. (2019). Визначення рівня валеологічних знань курсантів 1-го курсу. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, С. 214–215.
8. Хоменко В. В., Бараненко Г. О., Свирида В. С. (2020). Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на професійне становлення морського фахівця. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., (Україна, Переяслав, 30 жовтня 2020 р.). Вип. 64, С. 248–251.
9. Huzar V. M. (2000). Management of physical culture and sports by officials. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. Vol. 15, pp. 3–8.
10. Huzar V. N., (2001). Psychological and pedagogical peculiarities of computerization of the field of physical culture and sports. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. Vol. 7, pp. 7–13.
11. Huzar V. M. (2001). The process of physical culture and sport management. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. Vol. 17, pp. 9–18.

12. Huzar V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sport games*. Vol. 1, no. 11, pp. 4–15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>
13. Shalar O., Strykalenko Y., & Huzar V. (2020). Mental training in psychological training of shooters. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*. Vol. 6, no. 126, pp. 110–114. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).24)
14. Strykalenko Ye.A., Huzar V.M., & Shalar O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation*. Vol. 4, pp. 73–77.
15. Strykalenko Y., Shalar O., & Huzar V. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aikidist athletes. *Health, sport, rehabilitation*. Vol. 5, no. 1, pp. 126–131. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14>
16. Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Andriieva R., Zhosan I., & Bazylyev S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 19 no. 3, pp. 1507–1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
17. Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Voloshynov S., Homenko V., & Bazylyev S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Vol. 20 no. 6, pp. 3512–3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.06474>

References:

1. Amosov M. M. (2002). *Entsyklopediia. Alhorytm zdorovia* [Encyclopedia. Health algorithm]. M. : AST Publishing House, Donetsk : Stacker, 590 p. (in Ukraine)
2. Amosov N. M. (1978). *Razdumia o zdorove* [Reflections on health]. M., p. 178 (in Ukraine)
3. Besedin A., Baranenko G., Kaplina A. (2020). Osoblyvosti nadannia pershoi dopomohy fakhivtsiam morskoi haluzi z oznakamy zakhvoriuvannia na COVID-19. [Features of first aid to marine specialists with signs of COVID-19]. *Trends and prospects for the development of science and education in the context of globalization : materials International. scientific-practical Internet – conference (Ukraine, Pereyaslav, December 22, 2020)*. Vol. 66, pp. 320–323 (in Ukraine)
4. Bulich E.G, Muravov I.V (1997). *Valeolohiia. Teoretychni osnovy valeolohii* [Valeology. Theoretical foundations of valeology]. K., 224 p. (in Ukraine)
5. Griban V.G. (2012). *Valeolohiia* [Valeology]: textbook: 2nd ed. rework. and ext. K. : “Center for Educational Literature”, 342 p. (in Ukraine)
6. Huzar V., & Yuskiv S. (2019). Profesiino-prykładna fizychna pidhotovka studentiv zasobamy spetsializovanykh rukhlyvykh ihor [Professionally applied physical training of students by means of specialized mobile games]. *Sport games*. Vol. 2, no. 12, pp. 13–22. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951>(in Ukraine)

7. Svirida V. S. (2019). Vyznachennia rivnia valeolohichnykh znan kursantiv 1-ho kursu [Determining the level of valeological knowledge of 1st year cadets]. *Actual problems of modern education and science in the context of European integration progress : materials V International. Scientific-practical Conf., Lutsk*, pp. 214–215 (in Ukraine)

8. Homenko V. V., Baranenko G. O., Svirida V. S. (2020). Vplyv profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky na profesiine stanovlennia morskoho fakhivtsia. [The influence of professional and applied physical training on the professional development of a marine specialist]. *Trends and prospects for the development of science and education in the context of globalization: materials International. Scientific-practical Internet – conference (Ukraine, Pereyaslav, October 30, 2020)*. Vol. 64, pp. 248–251 (in Ukraine)

9. Huzar V. M. (2000). Management of physical culture and sports by officials. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. Vol. 15, pp. 3–8.

10. Huzar V. N., (2001). Psychological and pedagogical peculiarities of computerization of the field of physical culture and sports. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. Vol. 7, pp. 7–13.

11. Huzar V. M. (2001). The process of physical culture and sport management. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. Vol. 17, pp. 9–18.

12. Huzar V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sport games*. Vol. 1, no. 11, pp. 4–15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>

13. Shalar O., Strykalenko Y., & Huzar V. (2020). Mental training in psychological training of shooters. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*. Vol. 6, no. 126, pp. 110–114. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).24)

14. Strykalenko Ye.A., Huzar V.M., & Shalar O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation*. Vol. 4, pp. 73–77.

15. Strykalenko Y. , Shalar O., & Huzar V. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aykidist athletes. *Health, sport, rehabilitation*. Vol. 5, no. 1, pp. 126–131. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14>

16. Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Andrieieva R., Zhosan I., & Bazylyev S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 19 no. 3, pp. 1507–1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>

17. Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Voloshynov S., Homenko V., & Bazylyev S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Vol. 20 no. 6, pp. 3512–3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.06474>