

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

TECHNOLOGY OF FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE NGU OFFICERS IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING

У статті на підставі теоретико-методологічного аналізу розглянуті елементи педагогічної технології. Завдання, що стоїть перед нами, має набагато ширше значення як результат свідомого сприйняття мети, як передумова реалізації мети на практиці. У процесі вирішення педагогічного завдання у майбутніх офіцерів розвивається особистісно-психологічне утворення у структурі професійної свідомості у формі знань, умінь і професійно значущих якостей. Вирішення педагогічного завдання відбувається індивідуально. Навчальні заняття мають властивість універсального навчального впливу. Щоб курсант ефективно виконав поставлені завдання, необхідно їх ретельно підібрати за рівнем складності, рівнем фізичного та розумового розвитку.

Проведений аналіз і дослідження психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що в розробці технології формування професійної компетентності у процесі фізичної підготовки майбутнього офіцера НГУ доцільно визначити такі структурні елементи: мету, педагогічні завдання, компоненти, зміст, форми, методи, етапи, результат. На основі аналізу сучасних підходів до розуміння сутності педагогічних технологій нами теоретично обґрунтовано і розроблено технологію формування професійних умінь у майбутніх офіцерів НГУ у процесі фізичної підготовки.

Педагогічна технологія представлена такими етапами, як: теоретичне обґрунтування, розроблення технологічних процедур, застосування методики проведення занять, обґрунтування структурних компонентів, критеріїв і показників формування професійних умінь, визначення психолого-педагогічних умов реалізації технології, результативність.

Під час проектування технології формування професійної компетентності майбутніх офіцерів НГУ у процесі фізичної підготовки ми дотримувалися також низки вимог: урахування мети формування професійних умінь, суспільних і особистих потреб, фахових знань і навичок, особливості контролю, оцінювання результативності, ефективності технології.

Ключові слова: технологія, фізична підготовка, майбутні офіцери, професійна компетентність, НГУ.

In the article on the basis of theoretical and methodological analysis the elements of pedagogical technology are considered, the task before us has much wider value as a result of conscious perception of the purpose, as a precondition of realization of the purpose in practice. In the process of solving the pedagogical task, future officers have a personal and psychological education in the structure of professional consciousness in the form of knowledge, skills and professionally significant qualities. The solution of the pedagogical task is individual. Lessons are a characteristic of universal educational influence. That a student executed the put tasks effectively, it is necessary them it is enough carefully to pick up after the level of complication, level of physical and mental development.

The analysis and research of psychological and pedagogical literature shows that in the development of technology for the formation of professional competence in the process of physical training of future officers of NGU it is advisable to identify the following structural elements: purpose, pedagogical tasks, components, content, forms, methods, stages, results. Based on the analysis of modern approaches to understanding the essence of pedagogical technologies, we have theoretically substantiated and developed the technology of forming professional skills of future NGU officers in the process of physical training.

Pedagogical technology is represented by the following stages: theoretical substantiation, development of technological procedures, application of teaching methods, substantiation of structural components, criteria and indicators of professional skills formation, determination of psychological and pedagogical conditions of technology implementation, effectiveness.

When designing the technology of formation of professional competence of future NGU officers in the process of physical training, we also followed a number of requirements: taking into account the purpose of professional skills, social and personal needs, professional knowledge and skills, control features, performance evaluation, technology efficiency.

Key words: technology, physical training, future officers, professional competence, NGU.

УДК 378.1:355.1

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/25-2.23>

Любчик Р.І.,

старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту
Національної академії
Національної гвардії України

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Потреба формування професійної компетентності майбутніх офіцерів НГУ у процесі фізичної підготовки зумовлена рядом причин, направлених на формування у курсантів підвищення всебічної фізичної підготовленості та вдосконалення фізичних якостей, формування професійно-прикладних навичок із пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання та метання гранат, забезпечення високої професійної працездат-

ності, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності та навколишнього середовища [1, с. 7].

Це пояснюється низьким рівнем фізичної підготовленості абітурієнтів і курсантів. Деякі дисципліни професійної спрямованості майбутніх офіцерів містять у собі елементи фізичної підготовки: піші марші та марш-кидки, метання гранат, подолання перешкод на тактичній чи вогневій підготовці. Але цього не достатньо для сучасного офіцера. Дослідження показують, що близько

75% людей, які вступають на службу чи навчання до лав НГУ, не мотивовані до занять спортом і фізичною культурою, хоча вони відносно фізично розвинені та відповідають вимогам кандидатів на вступ.

Серед причин низького фізичного розвитку науковці виділяють: необізнаність особливостей свого розвитку, недотримання навичок здорового способу життя, відсутність систематичних занять фізичною культурою в сімейному, дошкільному та шкільному вихованні. Значне занепокоєння викликають несформованість мотивації на тривале та здорове життя, нерозвинена потреба у веденні здорового способу життя, відсутність знань, мотивації, переконань протидіяти руйнуючій поведінці, що призводить до втрати здоров'я. Варто зазначити, що у військовій педагогіці слабо розвинений зміст базових знань із фізичної культури та здорового способу життя військових.

Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми ми вважаємо фізичну підготовку з метою формування професійної компетентності майбутніх офіцерів.

Проведене нами теоретичне дослідження проблеми формування професійної компетентності у процесі фізичної підготовки довело необхідність розробки в педагогічній науці та впровадження результатів наукового пошуку в навчальний процес вищої школи.

Важливим засобом організації та вдосконалення процесу формування професійної компетентності у процесі фізичної підготовки є розробка технології її формування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз психолого-педагогічної літератури та наукових досліджень (І. Прокопенко, В. Гриньова, В. Лозова, Ю. Бойчук та ін.) свідчить, що у визначенні поняття «педагогічна технологія» вчені виходять із сутності терміна «технологія», цим терміном позначається сукупність знань про засоби та інструментарій проведення будь-яких процесів, а також процеси, за яких відбувається якісна зміна об'єкта дослідження.

Історично поняття «технологія» (грец. *techné* – мистецтво, майстерність і *logos* – слово, вчення) у значенні науки про майстерність виникло у зв'язку з технічним прогресом. Американський вчений і педагог Дж. Саллі в 1886 р. використав термін «технологія» стосовно навчального процесу. Широке використання та розробку педагогічних технологій пов'язують із незадовільним станом традиційних форм і методів навчання, що не задовольняють сучасні вимоги системи освіти.

ЮНЕСКО використовує визначення, де, крім засобів інструментарію, запропоновано проектування, впровадження заходів і здійснення оцінки ефективності запропонованої технології [2, с. 29].

А. Нисимчук, О. Падалка, А. Шпак стверджують, що педагогічна технологія, як і кожна наука, у своєму розвитку послідовно проходить етапи: почат-

ковий, класифікаційний, частково-системний, цілісно-системний. На їхню думку, сучасна теорія педагогічних технологій на початку ХХІ ст. перебуває на частково-системному етапі розвитку [3].

М. Левіна вважає, що «педагогічна технологія» – це сукупність психолого-педагогічних установок, які визначають спеціальний набір і компоновку форм, методів та засобів і прийомів навчання, що становить організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу.

М. Кларін також дотримується трактування, поданого ЮНЕСКО, але засоби забезпечення певних процесів поділяє на людські, інструментальні та методологічні.

В. Монахов вважає, що педагогічна технологія – це продумана у всіх деталях модель спільної педагогічної діяльності із проектування, організації та проведення навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів і вчителя.

Н. Щурков подає більш стисле визначення педагогічної технології та доводить, що технологія має містити методи стимулювання й активізації діяльності людини.

Нам підходить трактування М. Махмутова: «Технологію можна представити як більш-менш жорстко запрограмований (алгоритмізований) процес взаємодії викладача з учнями, який гарантує досягнення поставленої мети». У цьому визначенні педагогічної технології увага привертається до структури взаємодії викладача й учня, цим визначаються способи впливу на учнів і результати цього впливу. Без педагогічно розвиненого мислення, без урахування багатьох факторів педагогічного процесу, вікових, антропометричних та індивідуальних особливостей жодна технологія не виконає свого призначення. Перш ніж використовувати будь-яку технологію, потрібно вивчити усі її особливості, з'ясувати, на що вона направлена, коли застосовується, яким педагогічним концепціям відповідає, які завдання вирішує.

Проаналізувавши визначення поняття «педагогічної технології», робимо висновок, що в освітньому середовищі термін трактується як складова частина педагогічної науки, яка містить мету, методи та проектування педагогічних процесів; здійснення педагогічного процесу на основі розробленої мети, змісту, методів і засобів досягнення результатів; спосіб реалізації педагогічного процесу. Технологія формування професійної компетентності у процесі фізичної підготовки майбутнього офіцера, що є функціональною педагогічною системою, включає всі етапи, починаючи від постановки мети, визначення завдань і проектування подальших дій до її реалізації.

Першим кроком у розробці педагогічної технології є її мета. Спираючись на дані наукових досліджень низки вчених (М. Кларін, Ю. Трофімов,

П. Гусак та ін.), розуміємо, що від чіткості постановки мети залежить подальший процес. Під час розробки технології формування професійної компетентності майбутніх офіцерів у процесі фізичної підготовки визначення мети передбачає обґрунтування й інших її компонентів.

С. Сисоєва вважає, що педагогічна технологія повинна відповідати таким основним методологічним вимогам (критеріям технологічності), як-то: *концептуальність* (кожній педагогічній технології має бути притаманна опора на певну наукову концепцію, що включає філософське, психологічне, дидактичне і соціально-педагогічне обґрунтування досягнення освітніх цілей); *системність* (педагогічна технологія повинна мати всі ознаки системи: логіку процесу, взаємозв'язок усіх його частин, цілісність); *керованість* (припускає можливість правління навчальним процесом, поетапну його діагностику, варіювання засобами і методами з метою корекції результатів); *ефективність* (сучасні педагогічні технології існують за конкурентних умов і повинні бути ефективними за результатами й оптимальними витратами, гарантувати досягнення визначеного стандарту навчання та виховання); *відтворюваність* (мається на увазі можливість застосування (повторення, відтворення) педагогічної технології в інших однотипних освітніх установах, іншими суб'єктами).

Розробляючи технологію навчання для системи освіти, необхідно враховувати зміст майбутньої діяльності вимоги до професійно важливих якостей офіцера.

П. Гусак виділяє такі дидактичні принципи: інтеграції, орієнтованості на досягнення досвіду, творчої спрямованості.

Серед загальнодидактичних принципів, на яких базуються педагогічні технології, особливо важливими для технології формування професійної компетентності майбутніх офіцерів НГУ у процесі фізичної підготовки є: системність, неперервність, науковість, орієнтування на інновації та формування творчого мислення.

Принцип системності тісно пов'язаний із принципом науковості та передбачає наявність у курсанта сукупності знань, що адекватні зв'язкам між знаннями всередині наукової теорії.

Принцип неперервності передбачає прогностичний характер навчання, що забезпечує формування професійної компетентності у процесі фізичної підготовки під час РФЗ, на заняттях, індивідуальних тренувань, тренувань за умов виконання службово-бойових завдань, спортивно-масової роботи курсантів.

Принцип науковості передбачає відповідність навчальних і наукових знань, застосування методів наукового пізнання.

Відповідно до принципу орієнтування на інновації навчальний процес у ЗВО повинен бути спря-

мований на впровадження науково обґрунтованих та експериментально перевірених новітніх педагогічних технологій.

Принцип формування творчого мислення спрямовує орієнтування курсантів у потоці нових наукових фактів і теоретичної інформації на безперервне нарощування рівня відповідних знань та адаптацію до постійних змін науки та технологій. Крім цього, принцип забезпечує процеси самоорганізації та самореалізації майбутнього офіцера.

М. Кларін відносить до інноваційних моделей навчання у своїх роботах:

- спрямування мети освіти на розвиток і саморозвиток особистості, яка має змогу вільно орієнтуватися в новій інноваційній і науковій діяльності;

- оновлення змісту навчання, що дає змогу виключення із запропонованого змісту описового матеріалу та інтегрування змісту суміжних дисциплін як в аудиторній, так і позааудиторній роботі, на основі створення курсів, факультативів та ін.;

- надання переваги процесу учіння над процесом подання викладачем нового матеріалу, що передбачає посилення процесів самоосвіти та самовдосконалення курсантів під керівництвом викладача. А це потребує перенесення акцентів на самостійну роботу, щоб майбутні офіцери могли здійснювати пошуково-дослідницьку, експериментальну роботу за індивідуальними можливостями;

- відповідне матеріально-технічне та навчально-методичне забезпечення навчального процесу.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Наведені та розглянуті елементи педагогічної технології спонукають до пошуку та висвітлення інших складників. Логічно, що під час побудови педагогічної технології поряд із метою та концептуальними основами стоять завдання, які між собою тісно пов'язані.

Мета статті. У цій роботі поставлене перед нами завдання має набагато ширше значення як результат свідомого сприйняття мети, як передумова реалізації мети на практиці.

Виклад основного матеріалу. До навчального завдання висуваються такі вимоги: створювати потрібно не окреме завдання, а групу завдань; під час створення системи завдань потрібно прагнути забезпечення досягнення усіх цілей технології; завдання повинні забезпечувати засвоєння системи засобів необхідної та достатньої вдалого здійснення навчальної діяльності; завдання повинно конструюватися так, щоб відповідні засоби діяльності, засвоєння яких передбачається у процесі вирішення, виступали прямим продуктом навчання [4, с. 44].

У процесі вирішення педагогічного завдання у майбутніх офіцерів має сформуватися особистісно-психологічне утворення у структурі професійної свідомості у формі знань, умінь і профе-

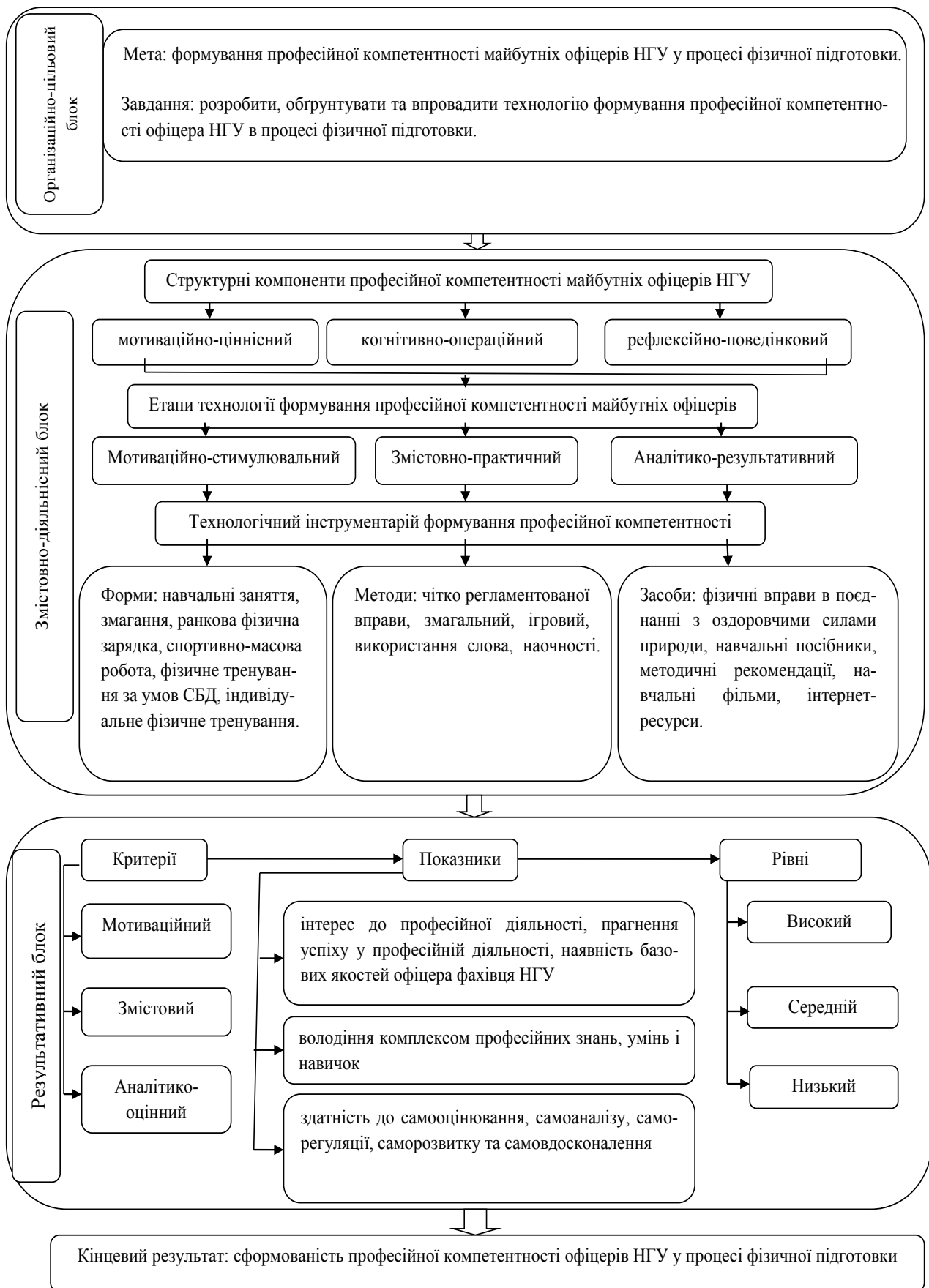


Рис. 1

сійно значущих якостей. Вирішення педагогічного завдання відбувається індивідуально. Навчальні заняття мають властивість універсального навчального впливу. Щоб курсант ефективно виконав поставлені завдання, необхідно їх ретельно підібрати за рівнем складності, рівнем фізичного та розумового розвитку.

Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що в розробці технології формування професійної компетентності у процесі фізичної підготовки майбутнього офіцера НГУ доцільно визначити такі структурні елементи: мету, педагогічні завдання, компоненти, зміст, форми, методи, етапи, результат.

Організаційно-цільовий блок моделі формування професійної компетентності у майбутніх офіцерів НГУ містить цільову складову частину.

Цільова складова частина визначає мету і завдання формування професійної компетентності у майбутніх офіцерів НГУ, є підставою для проектування очікуваних результатів. Як мету, як ідеальний прообраз результату функціонування технології ми визначаємо формування професійних умінь у майбутніх офіцерів. Для її досягнення необхідно вирішити завдання, що передбачає дії для отримання проміжних результатів.

У змістовно-діяльній блоці, з огляду на зазначену структуру формування професійної компетентності у процесі фізичної підготовки, метою є формування мотиваційно-ціннісного, когнітивно-операційного і рефлексивно-поведінкового компонентів. Виділяємо такі етапи технології формування професійної компетентності у процесі фізичної підготовки: мотиваційно-стимулювальний, змістовно-практичний, аналітико-результативний. Мотиваційно-стимулювальний етап спрямований на стимулювання позитивної мотивації до набуття професійної компетентності, що стане можливим через розвиток у майбутніх офіцерів відповідальності за своє здоров'я, фізичних якостей і професійної працездатності для здійснення інтенсивної розумової діяльності через розвиток і вдосконалення аналізаторів, таких як зорові, слухові, тактильні, вестибулярні, формування спеціально спрямованих рухових умінь і навичок, підвищення стійкості організму до несприятливих факторів, пов'язаних зі службово-бойовою діяльністю.

Змістовно-практичний етап передбачає розвиток позиції особистості як суб'єкта діяльності, отримання досвіду, заохочення в колективі індивідуальних досягнень курсантів, що передбачає використання різних форм фізичної підготовки.

На аналітико-результативному етапі передбачається проведення аналізу й оцінка отриманих результатів щодо ефективності формування професійної компетентності у процесі фізичної підготовки з метою її корегування.

При визначенні технологічного інструментарію розробленої технології є тандем із традиційних та інноваційних методів, взаємодія яких сприятиме ефективному вирішенню завдань щодо формування професійної компетентності майбутніх офіцерів у процесі фізичної підготовки.

Під час дослідження виявлено такі методи формування професійної компетентності у процесі фізичної підготовки: чітко регламентованої вправи, змагальний, ігровий, використання слова, наочності.

До форм формування професійної компетентності у процесі фізичної підготовки відносимо: ранкову фізичну зарядку, навчальні заняття, спортивно-масову роботу, фізичне тренування за умов СБД, індивідуальне фізичне тренування.

Фізична підготовка є основним предметом бойової та спеціальної підготовки майбутніх офіцерів НГУ та має забезпечувати необхідний рівень їхньої фізичної готовності до виконання завдань за призначенням [1, с. 7].

Науково-педагогічним працівникам необхідно оптимізувати фізичні навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів, використовувати сучасні методики, що дозволить досягти високих результатів. Стосовно правил проведення навчальних занять, то застосовують поступове збільшення навантаження, основне тренувальне завдання та на закінчення – зниження навантаження. Фізіологічна крива навантаження поступово підіймається, після чого деякий час перебуває на високому рівні та після цього різко знижується, вона притаманна для усіх тренувань у будь-якій формі.

Структура занять із фізичної підготовки визначається зміною працездатності курсантів. У першій частині заняття рівень працездатності зростає, потім перебуває на високому рівні та до кінця заняття знижується.

Беручи до уваги еволюційно сформований характер стану організму у процесі рухової діяльності та силу біологічних закономірностей, що проявляється на занятті, незалежно від змісту тренування, виділяють підготовчу, основну та заключну частину заняття.

До підготовчої частини заняття включають початкову організацію курсантів – забезпечення порядку при підготовці до заняття, перевірку о/с, пояснення мети та змісту заняття. Головне місце в підготовчій частині заняття займає функціональна підготовка організму курсантів до основної діяльності. Це досягається завдяки вправам, що не потребують тривалого часу на підготовку та виконання.

Основна частина заняття призначена для найбільш складних завдань заняття, забезпечення фундаментальності фізичної за допомогою навчання спортивної техніки і тактики, виховання вольових якостей, розвитку сили, швидкості,

витривалості, спритності. Разом із використанням методів чітко регламентованої вправи в основній частині заняття для підвищення емоційного стану та інтенсивності прояву фізичних якостей застосовують змагальний та ігровий метод.

У заключній частині заняття необхідно забезпечити поступове зниження функціональної активності організму. Прибирання місць занять, перешикування до закінчення заняття сприяють поступовому зниженню навантаження. Освітні задачі для заключної частини заняття: навчити поступово знижувати інтенсивність вправ, аналізувати виконану роботу. Для заключної частини заняття підбирають легко дозовані вправи: повільний біг, ходьбу, елементарні рухи.

Один із важливих елементів – це завдання на самостійну підготовку, адже навчальні заняття – лише частина процесу фізичного виховання. Недооцінене ставлення до самостійної роботи порушує зв'язок між заняттями під керівництвом викладача та іншими формами занять.

Навчальні заняття формують у курсантів настанову на фізичне вдосконалення, потребу в регулярних заняттях фізичним вправам і спортом та формують професійну компетентність для вдалого виконання службово-бойових завдань і функціональних обов'язків.

Методи чітко регламентованої вправи передбачає організацію та регулювання з повною регламентацією, яка складається з: чітко визначеної програми рухів; у можливішому чіткому дозуванні навантаження та керування її динамікою під час виконання, а також можливість нормування відпочинку та навантаження; у створенні зовнішніх умов які полегшують процес керування діями курсантів. Суть такої регламентації полягає в забезпеченні оптимальних умов для засвоєння нових рухових навичок, чітко направленої дії для розвитку фізичних якостей і здібностей. Методи чітко регламентованої вправи мають велику кількість варіантів, використання яких залежить від змісту занять.

Ігровий метод у фізичному вихованні характеризується такими ознаками, як: організація; різноманітність досягнення мети; самостійність дій курсантів і їхня ініціативність; підвищена емоційність і моделювання напружених міжособистісних відносин; можливість програмування дій та обмежені можливості точного дозування навантаження. Ігровий метод використовується у фізичному вихованні здебільшого для комплексного вдосконалення рухової діяльності за ускладнених умов. Він дозволяє вдосконалювати такі якості, як: спритність, швидкість орієнтування, кмітливість, самостійність та ініціативність. У військовому колективі цей метод дієвий для виховання та зміцнення колективу, дисципліни, свідомості та інших якостей особистості.

Змагальний метод або змагання у процесі фізичної підготовки використовують у різних формах (від елементарного до розгорнутого). Основна риса цього методу – зіставлення сил за умов боротьби за перемогу чи високе досягнення. Фактор суперництва у процесі змагань і їх організації (нагородження, заохочення) створюють емоційну та фізіологічну атмосферу, що підсилює вплив фізичних вправ і може сприяти максимальному прояву функціональних можливостей організму [5, с. 87]. Функціональні зрушення за умов змагань більш значні, ніж під час не змагальних навантажень. Спортивні змагання виступають як засіб активації загальнофізичної, спортивно-прикладної та психологічної підготовки майбутніх офіцерів.

Інтегративним показником якості й ефективності психофізичної підготовки курсантів виступають спортивні результати. За умов проведення змагань курсанти більш повно демонструють фізичні можливості та підготовленість. Тому контроль із фізичної підготовки проводиться у змагальній обстановці.

Спортивні змагання можуть виступати як метод контролю ефективності навчального процесу.

Метод використання слова пов'язує практично всі сторони діяльності викладача у процесі фізичної підготовки. За допомогою слів ставлять завдання, аналізують та оцінюють результати, повідомляють інформацію та знання, активізують сприйняття. Слово відіграє необхідну роль у самооцінці та саморегуляції курсантів. Залежно від функцій слова використовують різні методи застосування. Загально-педагогічні методи – бесіда, обговорення, дидактична розповідь та ін., – у фізичній підготовці зазвичай виступають у більш лаконічній формі, цьому сприяє спеціальна спортивна термінологія. Під час проведення заняття використовуються словесні методи, які забезпечують високу щільність занять, органічно пов'язують слова з рухами. До них відносять: інструктаж; попутні пояснення; команди та вказівки; словесну оцінку; словесні взаємні пояснення; самообговорення, самонакази.

Методи забезпечення наочності у процесі фізичної підготовки використовується як опора на свідчення усіх органів і відчуттів, завдяки яким досягається контакт із використанням рухових, зорових та інших аналізаторів. Забезпечуючи наочність, застосовують комплекс методів, заснованих на опосередкованому сприйнятті вправ, які вивчаються, їхніх окремих сторін, характеристик, умов виконання. Ці методи розподіляють на методи натуральної та опосередкованої демонстрації.

Ці всі методи навчання притаманні фізичній підготовці курсантів, вони направлені на формування професійної компетентності майбутніх офіцерів НГУ, виховання сміливості, рішучості, впевненості у своїх силах, високого рівня фізичної підготовленості для виконання службово-бойових завдань.

Результативний блок визначає успішність функціонування технології формування професійної компетентності майбутнього офіцера НГУ у процесі фізичної підготовки із визначенням критеріїв, показників і рівнів сформованості професійної компетентності, результатом чого є сформованість професійної компетентності майбутніх офіцерів НГУ у процесі фізичної підготовки.

Висновки. Отже, запропонована технологія формування професійної компетентності у майбутніх офіцерів НГУ дає можливість вирішувати сукупність завдань для виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості з високим рівнем сформованості професійних умінь.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України / Лещеня С.В., Орленко

І.П., Мелешко А.О., Забродський С.С. ; під заг. ред. Мальцева О.Н. Київ, 2014. 140 с.

2. Klingsted G.L. Developing instructional modules for individualized instruction. *Educational technology*. 2008. № 11. P. 74.

3. Нісімчук А.С., Падалка О.С., Шпак О.Т. Сучасні педагогічні технології : навчальний посібник. Київ : Видавничий центр «Просвіта»; Пошуково-видавниче агентство «Книга Пам'яті України», 2000. 368 с.

4. Турчинов А.В. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх офіцерів Національної гвардії України у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2017.

5. Матвеева Л.П. Теорія та методика фізичного виховання : навчальний посібник. Ч. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / під заг. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новікова. Москва : Фізична культура та спорт, 1976. 304 с.