11. Тягур Р.С. *Управління у фізичній культурі і спорті*: робочий зошит студента. Івано-Франківськ: Видавець Віктор Дяків, 2020.172 с.

12. Тягур Р.С. *Управління у фізичній культурі*: короткий лекційний курс. Івано-Франківськ: «Просвіта», 2024. 136 с.

References

1.Arefieva, O. V., & Vasiutkina, N. V. (2020). *Corporate governance: Evolution, formation, development* (Monograph). Kondor.

2.Гасюк, І. Л. (2011). *Державне управління фізичною культурою та спортом: стан та перспективи розвитку* [Монографія]. ПП Балюк І.Б.

3.Hirniak, P. P. (2019). *Management* (Monograph). Kondor.

4.Грибан, Г. П. (2022). Формування спеціальних професійних компетентностей у здобувачів закладів вищої освіти під час вивчення дисципліни «Управління у сфері фізичної культури і спорту». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, (3К(147) 22), 105–110.

5.Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" of December 24, 1993, No. 3808-XII (as amended on July 25, 2021).

6.Zakharchyn, H. M. (2020). *Corporate culture* (Monograph). Kondor.

7.Kobylyn, A. M. (2021). *Information management* (Monograph). Lira.

8.Ladonko, L. S. (2020). *Management: Theory and practice* (Monograph). Kondor.

9.Martynenko, M. M. (2020). *Fundamentals of management* (Monograph). Karavella.

10. Tiahur, R. S. (2020). *Management in physical education: Dictionary of basic terms*. Viktor Diakiv Publishing.

11. Tiahur, R. S. (2020). *Management in physical culture and sports: Student workbook*. Viktor Diakiv Publishing.

12. Tiahur, R. S. (2024). *Management in physical culture: A short lecture course*. Prosvita.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).39
УДК: 378:796-057:614-043.83:005.336.2(045)

Форостян О. І.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
ORCID: 0000-0001-6084-2160
Константинов Д. С.
асистент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» м. Одеса
ORCID: 0000-0002-2725-7397
Коханець О. Г.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
ORCID: 0009-0003-4107-1921
Вєнік К. Ю.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
ORCID: 0009-0007-8299-6380

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. *У статті розглянуто проблему формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури. Показано, що фізична культура є ефективним інструментом розвитку мотивації до здорового способу життя, саморегуляції та профілактики захворювань. Проаналізовано сучасні підходи до організації фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. Акцент зроблено на важливості психофізіологічної саморегуляції та впровадженні інноваційних здоров'язбережувальних технологій. Визначено роль міждисциплінарної взаємодії у створенні цілісного освітнього середовища. Розкрито значення соціальної активності студентів у контексті формування відповідального ставлення до здоров'я. Підкреслено необхідність оновлення змісту навчальних програм з фізичної культури відповідно до сучасних викликів. Результати дослідження підтверджують високий потенціал фізичної культури у забезпеченні фізичного, психічного та соціального благополуччя молоді.*

Ключові слова: *здобувачі вищої освіти, особистість, здоров'язбережувальна компетентність, фізична культура, здоровий спосіб життя, саморегуляція, мотивація до фізичної активності, профілактика захворювань.*

Forostian O. I., Konstantynov D. S., Kokhanets O. G., Vienik K. Yu. Formation of health-preserving competence of higher education students through physical education.. *In the context of modern educational transformation, the development of health-preserving competence among higher education students is a key priority. This*

competence integrates knowledge about health, self-regulation skills, and intrinsic motivation for a healthy lifestyle. Physical culture plays a central role as a means of fostering psychophysical development, preventing diseases, and encouraging responsible health behaviors. The study highlights the pedagogical potential of adaptive and individualized physical education programs, which consider students' health status, physical preparedness, and motivation. Emphasis is placed on the implementation of modern fitness practices, digital tools, and interdisciplinary collaboration with health sciences and psychology. The importance of internal motivation, self-regulation techniques, and social activity through sports initiatives is underlined. Research confirms that systematic physical activity improves students' physical and mental well-being, academic performance, and life quality. A comprehensive, student-centered approach is essential for effectively forming health-preserving competence in higher education.

Keywords: *higher education students, personality, health-preserving competence, physical culture, healthy lifestyle, self-regulation, motivation for physical activity, disease prevention.*

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, гіподинамією та зростанням кількості хронічних захворювань серед молоді. Особливо гостро ця проблема виявляється у студентському середовищі, де відбувається інтенсивна адаптація до нових соціальних, освітніх та життєвих умов. Недостатній рівень фізичної активності, незбалансоване харчування, порушення режиму сну, стреси та шкідливі звички призводять до погіршення здоров'я здобувачів вищої освіти. У зв'язку з цим виникає потреба у формуванні здоров'язбережувальної компетентності як важливої складової особистісного і професійного розвитку молоді.

Фізична культура виступає не лише засобом фізичного вдосконалення, а й потужним інструментом збереження й зміцнення здоров'я, профілактики захворювань та розвитку навичок саморегуляції. Формування мотивації до здорового способу життя повинно стати пріоритетом у вищій освіті. Однак на практиці недостатня інтеграція здоров'язбережувального компоненту у освітній процес ускладнює досягнення цієї мети. Студенти часто не усвідомлюють значення регулярної фізичної активності для профілактики серцево-судинних, опорно-рухових, психосоматичних захворювань та захворювань дихальної системи. Крім того, відсутність сформованих навичок самоконтролю та саморегуляції негативно впливає на загальний психофізіологічний стан.

Наукова література засвідчує важливість цілісного підходу до формування здоров'язбережувальної компетентності, що включає фізичне, психологічне, соціальне та духовне здоров'я. Разом з тим, питання методичного забезпечення цього процесу залишається недостатньо розробленим. Виникає потреба в оновленні змісту фізичного виховання, орієнтованого на розвиток особистої відповідальності студентів за власне здоров'я. Ефективність такого підходу залежить від залучення сучасних технологій навчання, індивідуалізації занять, формування внутрішньої мотивації та підтримки здорового мікроклімату в навчальному середовищі.

Отже, проблема формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури є актуальною, багатогранною та потребує комплексного науково-методичного підходу.

Аналіз літературних джерел. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності студентів активно досліджується вітчизняними та зарубіжними науковцями в контексті реформування системи освіти, зростання ролі здоров'я як соціальної цінності та необхідності підготовки конкурентоспроможного фахівця. У працях О. Андрєєвої, І. Беха, Н. Бишевець, О. Плєшакової та інших обґрунтовується необхідність інтеграції здоров'язбережувальних технологій у систему вищої освіти з метою гармонійного розвитку особистості.

Визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність» варіюється серед авторів, проте більшість дослідників сходяться на думці, що вона охоплює комплекс знань, умінь, мотиваційних установок і поведінкових стратегій, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я. За В. Бондарем, здоров'язбережувальна компетентність передбачає не лише дотримання здорового способу життя, а й усвідомлену відповідальність за стан власного здоров'я, здатність до саморегуляції, профілактики хвороб і адаптації до змін навколишнього середовища [6].

Згідно з результатами досліджень, проведених Т. Круцевич, фізична культура у закладах вищої освіти є дієвим інструментом формування здоров'язбережувальних установок, оскільки вона поєднує фізичну активність, елементи психоемоційної розрядки та виховання особистої дисципліни. Авторка підкреслює, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють не лише поліпшенню функціонального стану організму, а й формуванню внутрішньої мотивації до збереження здоров'я [6].

У контексті профілактики захворювань, важливою є робота О. Захарової, Т. Мотузенко, В. Махно та Н. Войтенко, які звертають увагу на необхідність раннього формування навичок самоспостереження, самоконтролю та своєчасного реагування на зміни у власному фізичному стані. Автори наголошує на важливості інформування студентської молоді про фактори ризику та механізми виникнення найбільш поширених захворювань (серцево-судинних, опорно-рухового апарату, нервової системи), що є базою для розвитку відповідального ставлення до здоров'я [4].

Серед науковців, які досліджують здоровий спосіб життя (ЗСЖ), варто відзначити праці О. Юденко, яка розглядає ЗСЖ як інтегративну модель поведінки, що формується на основі раціонального харчування, достатньої фізичної активності, психологічної стійкості та відмови від шкідливих звичок. На її думку, саме фізична культура у вищій школі може слугувати основою для формування стійких поведінкових установок і життєвих пріоритетів, орієнтованих на здоров'я [5].

Дослідження О. Шукатки також акцентують увагу на психологічному аспекті здоров'я студентів, зокрема розвитку навичок саморегуляції, що є важливим компонентом загальної стресостійкості. У її роботах показано, що заняття фізичною культурою, які містять елементи дихальної гімнастики, йоги, релаксаційних практик або ігор на

розвиток емоційного інтелекту, суттєво знижують рівень тривожності та сприяють формуванню здатності до контролю власного психоемоційного стану [7].

Щодо педагогічних аспектів проблеми, то в працях А. Ваколюк, В. Шелюк, Н. Симонович підкреслюється значення педагогічного супроводу, індивідуального підходу та створення здоров'язбережувального середовища у закладі освіти. Автори вважають, що викладачі фізичної культури повинні бути не лише інструкторами, а й наставниками у питаннях формування здорового способу життя, профілактики захворювань та гармонійного розвитку особистості [3].

Також варто згадати про дослідження щодо мотиваційної складової, зокрема праці С. Макарова, який вказує на значну роль внутрішньої мотивації як рушія позитивних змін у способі життя студентів. Згідно з його висновками, мотиваційне стимулювання ефективніше працює тоді, коли студент розуміє цінність фізичної активності не лише як академічної дисципліни, а як інструменту довгострокового збереження життєвого ресурсу [6].

Таким чином, аналіз літератури засвідчує, що питання формування здоров'язбережувальної компетентності студентів засобами фізичної культури є предметом міждисциплінарного наукового інтересу. Більшість авторів сходяться на думці, що фізична культура повинна мати не лише спортивно-практичну, а й освітньо-виховну спрямованість, формуючи свідоме ставлення до здоров'я, навички саморегуляції, відповідальність за своє фізичне й психічне благополуччя. Утім, зберігається потреба в розробці цілісних методик, що поєднують фізичне виховання, профілактичні знання, психолого-педагогічний супровід і формування особистісної мотивації до здорового способу життя.

Мета статті: обґрунтування педагогічних умов та визначення ефективних засобів фізичної культури для формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти, з акцентом на профілактиці захворювань, утвердженні здорового способу життя та розвитку навичок саморегуляції.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних умовах трансформації освітнього простору одним із пріоритетних завдань вищої школи є формування в студентської молоді здоров'язбережувальної компетентності, що забезпечує усвідомлену потребу у збереженні та зміцненні власного здоров'я. Особливого значення набуває впровадження ефективних засобів формування такої компетентності, зокрема засобами фізичної культури. Фізична культура є не лише формою організації рухової активності, але й важливим інструментом розвитку психофізичних якостей, формування відповідального ставлення до здоров'я, профілактики захворювань і стресових станів [2; 3; 6].

Формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає інтеграцію знань про здоров'я, навичок самоконтролю, елементів саморегуляції та внутрішньої мотивації до здорового способу життя (ЗСЖ). Ця компетентність є складовою життєвої компетентності студента, яка формується в умовах освітнього середовища через міждисциплінарну взаємодію, де фізична культура посідає одне з центральних місць (С. Макаров).

На сучасному етапі спостерігається зниження рівня фізичної активності студентів, що негативно позначається на їхньому здоров'ї. За даними медичних досліджень, понад 60% студентів мають хронічні захворювання або функціональні відхилення у стані здоров'я, серед яких найбільш поширеними є порушення опорно-рухового апарату, зниження імунітету, функціональні розлади серцево-судинної системи [6]. Зменшення обсягу рухової активності у поєднанні з нераціональним режимом дня, стресами та шкідливими звичками створює ризики для формування пасивного способу життя, що суперечить засадам здоров'язбереження.

Під здоров'язбережувальною компетентністю розуміється інтегративна здатність особистості підтримувати і зміцнювати власне здоров'я, зокрема шляхом систематичної рухової активності, самоконтролю, свідомого вибору поведінкових стратегій, спрямованих на профілактику хвороб і збереження психоемоційного стану. Її складовими є: мотиваційно-ціннісний компонент (усвідомлення цінності здоров'я), когнітивний (знання про здоров'я, рухову активність, гігієну), поведінковий (навички ЗСЖ, саморегуляції), рефлексивний (оцінка власного стану, прийняття рішень щодо поведінки).

Фізична культура як навчальна дисципліна має унікальний потенціал для реалізації всіх складових здоров'язбережувальної компетентності. Вона сприяє:

- формуванню мотивації до ЗСЖ;
- навчанню методів профілактики хвороб (через гігієнічні знання, вправи на дихання, релаксацію, тренування серцево-судинної системи);
- розвитку самоконтролю (через ведення щоденників фізичної активності, самоспостереження, оцінювання фізичних показників);
- формуванню відповідального ставлення до власного фізичного стану.

Реалізація здоров'язбережувальної функції фізичної культури вимагає врахування низки педагогічних принципів: індивідуалізації навчання, варіативності змісту, мотиваційного підходу, розвитку самостійності. Наприклад, в умовах освітнього процесу слід орієнтуватися на адаптивні програми, що враховують різний рівень фізичної підготовленості студентів, наявність хронічних захворювань, психофізіологічні особливості.

Ефективним є впровадження варіативних модулів фізичного виховання, зокрема фітнесу, йоги, пілатесу, скандинавської ходьби, лікувальної фізкультури. Ці напрями не тільки формують навички здорової рухової активності, а й сприяють зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану, профілактиці депресивних проявів — явищ, які є поширеними серед студентської молоді [5].

Важливою складовою здоров'язбереження є психофізіологічна саморегуляція, яка передбачає вміння управляти власним психоемоційним станом, долати стреси, підтримувати внутрішню рівновагу. Саморегуляція формується через дихальні вправи, вправи на розслаблення, медитативні практики, психофізичні тренування. Доведено, що регулярне виконання вправ на зниження м'язового та психоемоційного напруження позитивно впливає на показники серцево-судинної системи, знижує частоту головного болю, покращує сон і загальне самопочуття [6].

Однією з форм інтеграції здоров'язбережувальної діяльності у фізичну культуру є формування у здобувачів вищої освіти компетентностей щодо профілактики найбільш поширених захворювань, зокрема:

- серцево-судинних (через аеробні навантаження, контроль пульсу, формування кардіорезерву);
- опорно-рухового апарату (вправи на зміцнення м'язового корсету, профілактика сколіозу, мобілізаційна гімнастика);
- порушень обміну речовин (через контроль енергетичних витрат, рекомендації щодо харчування);
- психосоматичних розладів (через техніки релаксації, зниження психоемоційної напруги).

У цьому контексті ефективним є інтегративний підхід, який об'єднує зусилля фізичного виховання, медицини, психології, педагогіки. Зокрема, доцільним є впровадження навчальних модулів з основ здоров'я, валеології, психогігієни, які доповнюють практичні заняття з фізичної культури теоретичними знаннями про функціонування організму, фактори ризику захворювань, принципи раціонального харчування, гігієни праці й відпочинку.

Формування здоров'язбережувальної компетентності неможливе без мотиваційної складової. Мотивація студентів до занять фізичною культурою суттєво впливає на рівень рухової активності та стійкість здорового способу життя. Студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації (орієнтація на самовдосконалення, оздоровлення, розвиток фізичних якостей) частіше демонструють стабільну участь у фізкультурно-оздоровчих заходах. Тому завдання викладача — стимулювати саме внутрішню мотивацію, створюючи ситуації успіху, заохочення до досягнень, самостійності у виборі форм активності [1].

Серед інноваційних технологій, які сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності, можна виділити:

-портфоліо здоров'я – це індивідуальний щоденник самоспостереження за самопочуттям, фізичною активністю, режимом дня;

- мобільні додатки для контролю фізичної активності — зокрема крокоміри, фітнес-трекери, програми харчування;

- здоров'язбережувальні проєкти — підготовка студентами інформаційних буклетів, соціальних ініціатив, спортивних флешмобів;

- тренінги зі стрес-менеджменту, емоційного інтелекту — що доповнюють практичну роботу над саморегуляцією.

Особливу увагу варто приділити формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я як цінності, що забезпечує життєздатність, ефективність навчання, майбутню професійну діяльність. У процесі навчання важливо постійно підкреслювати зв'язок між фізичною активністю і здатністю до концентрації уваги, продуктивного мислення, адаптації до стресу, що є критичним для студентів в умовах високого навчального навантаження.

Важливим є і соціальний компонент здоров'язбереження. Залучення студентів до колективних форм активності (спортивні секції, змагання, фестивалі здоров'я) сприяє формуванню навичок взаємодії, розвитку емоційного інтелекту, профілактиці соціальної ізоляції, що є серйозною загрозою в період цифровізації та дистанційного навчання.

Отже, засоби фізичної культури мають значний потенціал у формуванні здоров'язбережувальної компетентності студентів. Вони забезпечують не лише розвиток фізичних якостей, а й створюють передумови для формування відповідального ставлення до власного здоров'я, навичок саморегуляції, профілактики захворювань. Реалізація цього потенціалу можлива лише за умов цілісного, системного, міждисциплінарного підходу та активного залучення студентів до процесу самопізнання і самовдосконалення.

Висновки. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів є важливою складовою освітнього процесу у закладах вищої освіти, що має на меті не лише передачу знань, а й формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя. У ході дослідження було з'ясовано, що фізична культура є ефективним засобом впливу на фізичний, психічний та соціальний стан студентської молоді. Регулярні заняття фізичною активністю сприяють профілактиці хронічних захворювань, зменшенню рівня тривожності, зміцненню імунної системи та підвищенню адаптаційних можливостей організму. Залучення студентів до різноманітних видів рухової активності сприяє розвитку інтересу до фізичної культури як невід'ємної частини щоденного життя. Особливо важливим є розвиток навичок саморегуляції, що дозволяє молодим людям керувати власним психоемоційним станом, справлятися зі стресом і запобігати перевтомі. Важливою умовою формування здоров'язбережувальної компетентності є впровадження індивідуалізованого підходу до організації занять, враховуючи рівень фізичної підготовленості, інтереси та потреби кожного студента. Розширення змісту навчальних програм з фізичної культури за рахунок елементів валеології, психології здоров'я та основ самодіагностики сприяє усвідомленню значення особистої відповідальності за стан власного здоров'я. Використання сучасних технологій і цифрових платформ дозволяє ефективно контролювати рівень фізичної активності, відслідковувати індивідуальний прогрес і здійснювати зворотний зв'язок. Педагогічна діяльність викладача повинна бути спрямована на створення здоров'язбережувального освітнього середовища, що підтримує формування позитивної мотивації до здорового способу життя. Доведено, що системне використання засобів фізичної культури сприяє гармонійному розвитку особистості студента, підвищує рівень його соціальної активності та відповідальності. Участь у спортивних заходах, проєктах і ініціативах з питань здоров'я формує командний дух і зміцнює соціальні зв'язки. Здоров'язбережувальна компетентність виступає необхідною умовою особистісного та професійного зростання, зокрема в умовах сучасного суспільства, де зростає рівень психоемоційного навантаження. Зміна ставлення до власного здоров'я від споживчого до відповідального можливе лише за умови поєднання знань, практичних дій та особистої мотивації. Формування здорових звичок у студентському віці є основою їхнього майбутнього благополуччя та працездатності. Дослідження засвідчило потребу в оновленні змісту та форм фізичного виховання у ЗВО відповідно до вимог сучасності. Здоров'я студентів розглядається не лише як індивідуальне благо, але і як важливий ресурс соціально-економічного

розвитку країни. Важливим завданням є забезпечення міждисциплінарної взаємодії у сфері формування здоров'язбережувальних орієнтацій. Результати дослідження підтверджують, що фізична культура має потужний потенціал для формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у широкому спектрі її проявів. Отже, застосування комплексного підходу до організації фізичного виховання сприяє не лише фізичному вдосконаленню, а й загальному підвищенню якості життя молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці ефективних індивідуалізованих програм фізичного виховання з урахуванням потреб і мотивації здобувачів вищої освіти. Доцільним є поглиблене вивчення впливу сучасних цифрових технологій на формування здоров'язбережувальної поведінки. Варто дослідити міждисциплінарні підходи, які поєднують фізичну культуру з психологією, валеологією та педагогікою. Актуальним є також аналіз впровадження інтерактивних освітніх методів у підготовку студентів до здорового способу життя. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на моніторинг ефективності впливу різних форм фізичної активності на рівень здоров'язбережувальної компетентності.

Література

1. Андрєєва О., Бишевець Н., Плєшакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 2: 32–36.

2. Бишевець Н., Андрєєва О. Вплив стресогенних чинників на здоров'я та поведінкові розлади студентської молоді. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024. № 1. С. 113–122.

3. Ваколюк А., Шелюк В., Симонович Н. Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Інноватика у вихованні.* 2021. № 14. С. 128-134.

4. Захарова О.В., Мотузенко Т.Є., Махно В.В. Заняття з фізичного виховання у процесі розв'язання проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки,* 2022. С.133-140.

5. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Укладач: О.В. Юденко. К.: *Національний університет оборони України,* 2024. 360 с.

6. Макаров С. Ю. Психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичноїосвіти в умовах навчального стресу. Дис. ... к. мед. н.; спеціальність: 14.03.03 -нормальна фізіологія. Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова МОЗ України, Вінниця, 2019. 273 с

7. Шукатка О.В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2020. № 70, Т. 4. С. 223–226.

Reference

1. Andryeyeva O., Byshevets N., Plyeshakova O. (2023). Vplyv rukhovoyi aktyvnosti na pidvyshchennya stresostiykosti zdobuvachivvyshchoyi osvity. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 2: 32–36**.**

2. Byshevets, N., & Andrieieva, O. (2024). Vplyv stresohennykh chynnykiv na zdorovia ta povedinkovi rozlady studentskoi molodi. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia, (1), 113–122.

3. Vakolyuk A., Shelyuk V., Symonovich N. (2021). Innovative technologies in the system of physical education of higher education students. Innovation in education. No. 14. P. 128-134.

4. Zakharova O.V., Motuzenko T.E., Makhno V.V. (2022). Physical education classes in the process of solving the problem of the deficit of motor activity of student youth. Scientific notes. Series: Pedagogical sciences, 206. P.133-140.

5. Technologiae innovativae educationis physicae et ludicrae: educationis. manual / Compiler: O.V. Yudenko. K.: University National Defensionis Ucrainae, 2024. 360 p.

6. Makarov, S. Yu. P(2019). Psychophysiological criteria for assessing the adaptive capabilities of the body of students of higher medical education institutions under conditions of educational stress. Candidat's thesis. Vinnytsia.

7. Shukatka O.V. Praeparatio futurorum magistrorum culturae physicae ad ordinationem culturae corporis et salutis ambitus institutionis generalis secundae educationis. Paedagogia formationis personalitatis creantis in scholis superioribus et secundariis. XX20. No. LXX, Vol. 4. S. 223-226.