DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).01
УДК: 378:613.7:338.48

Амізян А.А.
старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту,
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького, Львів
https://orcid.org/0009-0006-3564-5505
Походенко І.Ф.
старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту,
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького, Львів
https://orcid.org/0009-0003-6630-7427
Хома М.М.
старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту,
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького, Львів
https://orcid.org/0009-0006-8339-3955
Шафранський І.В.
старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту,
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького, Львів
https://orcid.org/0009-0003-1276-7284
Шимечко А.Я.
старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту,
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького, Львів
https://orcid.org/0009-0004-9943-8746

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Мета статті полягає у науковому обґрунтуванні ефективності оздоровчого туризму як засобу удосконалення фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти сільськогосподарського профілю в умовах формальної освітньої програми та позааудиторної діяльності. Об'єкт дослідження становить процес фізичної підготовленості студентів цього профілю у взаємозв'язку зі структурою і змістом оздоровчих туристичних активностей у зовнішньому середовищі. Актуальність теми зумовлена стійким зниженням рівня рухової активності молоді, що навчається у закладах вищої освіти, а також зростанням поширеності функціональних порушень опорно рухового апарату, серцево судинної та дихальної систем, емоційного вигорання і тривожних станів. У статті представлено системне бачення удосконалення фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти сільськогосподарського профілю засобами оздоровчого туризму, що інтегрує рухову активність на природі, безпекові протоколи, педагогічну підтримку і співпрацю з локальними спільнотами. Визначено методологічні засади побудови семестрової навчально тренувальної моделі з етапами адаптації, розвитку, інтеграції і закріплення, які забезпечують поступовість, різнобарвність і систематичність навантажень для різних стартових рівнів підготовленості.

Ключові слова: *удосконалення фізичної підготовленості студентів, заклад вищої освіти сільськогосподарського профілю, оздоровчий туризм, програма навчально тренувальних занять, інклюзивний дизайн, безпека на маршруті*

Andriy Amizyan, Iryna Pokhodenko, Mykhailo Khoma, Ihor Shafransky, Andriy Shimechko. Improvement of physical fitness of students of higher education institutions of agricultural profile by means of health tourism. Annotation. *The purpose of the article is to scientifically substantiate the effectiveness of health tourism as a means of improving the physical fitness of students of higher education institutions of agricultural profile in the conditions of a formal educational program and extracurricular activities. The object of the study is the process of physical fitness of students of this profile in connection with the structure and content of health tourism activities in the external environment. The relevance of the topic is due to a steady decrease in the level of motor activity of young people studying in higher education institutions, as well as an increase in the prevalence of functional disorders of the musculoskeletal system, cardiovascular and respiratory systems, emotional burnout and anxiety states. The article presents a systemic vision of improving the physical fitness of students of a higher education institution of agricultural profile by means of health tourism, which integrates physical activity in nature, safety protocols, pedagogical support and cooperation with local communities. The methodological principles of building a semester-long educational and training model with stages of adaptation, development, integration and consolidation are determined, which ensure gradualness, diversity and systematicity of loads for different starting levels of fitness. The list of health activities is characterized, which includes hiking routes, Nordic walking, cycling, hiking orienteering and rowing practices on calm water, as well as the conditions for their safe implementation through initial medical screening, first aid training, terrain orientation and hydration and nutrition planning. The organizational and economic conditions for scaling the program through partnerships with communities and enterprises for the development of safe tourism infrastructure, the popularization of natural heritage and the formation of a culture of responsible environmental management are substantiated.*

Keywords: *improving the physical fitness of students, agricultural higher education institution, health tourism, educational training program, inclusive design, safety on the route*

Постановка проблеми Актуальність теми зумовлена стійким зниженням рівня рухової активності молоді, що навчається у закладах вищої освіти, а також зростанням поширеності функціональних порушень опорно рухового апарату, серцево судинної та дихальної систем, емоційного вигорання і тривожних станів. Так, студенти закладу вищої освіти сільськогосподарського профілю проходять навчання у специфічних умовах, де майбутня професійна діяльність потребує витривалості, координації, сили, стресостійкості та здатності працювати в природному середовищі. Сучасні освітні траєкторії часто передбачають тривале сидіння, навчання у цифровому форматі, нерегулярний режим харчування та сну, що формує ризики для здоров'я і знижує навчальну успішність. Оздоровчий туризм є природно відповідним засобом відновлення балансу, оскільки поєднує дозовані фізичні навантаження з перебуванням на свіжому повітрі, сенсорним відновленням і морально психологічною розрядкою. Піші маршрути, велосипедні подорожі, пішохідне орієнтування, веслувальні активності на спокійній воді, скандинавська ходьба та інші форми дозвілля під контролем фахівців створюють щадний і водночас прогресивний тренувальний ефект, підвищують загальну витривалість і силову витривалість, покращують поставу, коригують масу тіла, зміцнюють імунну відповідь. Для аграрного профілю додатковою цінністю є адаптація організму до різних погодних умов, розвиток просторового мислення, уміння орієнтуватися на місцевості, формування навичок безпечної поведінки у природі, що прямо підсилює професійну придатність і зменшує ризик виробничого травматизму під час практик і польових робіт. Системне впровадження оздоровчого туризму в освітній процес закладу вищої освіти створює підґрунтя для міждисциплінарних модулів з фізичного виховання, безпеки життєдіяльності, екологічної грамотності, першої допомоги, психології здоров'я, менеджменту подій і сервісу, що посилює практичну спрямованість підготовки. Такі програми є інклюзивними, оскільки передбачають індивідуальне дозування навантаження, врахування стану здоров'я і стартового рівня підготовленості кожного студента, формують мотивацію до регулярних занять і довготривалої прихильності до здорового способу життя. В умовах сільськогосподарського профілю оздоровчий туризм сприяє формуванню командної взаємодії, лідерства, відповідальності, уміння приймати рішення поза аудиторією, що підвищує конкурентоспроможність випускників на ринку праці. Для закладу вищої освіти це означає зниження пропусків занять через захворюваність, підвищення концентрації та академічних результатів, зміцнення іміджу, можливість партнерств з громадами і підприємствами задля розвитку безпечних маршрутів і спортивно туристичної інфраструктури..

Аналіз літературних джерел Сучасні підходи до фізичного виховання у закладах вищої освіти демонструють зміщення від формального відвідування занять до цілісних програм розвитку життєстійкості, працездатності та культури здорового способу життя, що є особливо релевантним для студентів сільськогосподарського профілю [1-10]. Наприклад, В. Лелека [5] зазначає, що проблематика фізичного виховання студентів поєднує організаційні, методичні та мотиваційні чинники, які вимагають узгоджених управлінських рішень і нових педагогічних технологій. Л. С. Ібрагімова [1] підкреслює стратегічні напрями вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, зокрема необхідність особистісно орієнтованої траєкторії, варіативності форм рухової активності та інтеграції позааудиторних практик, що співзвучно з ідеєю оздоровчого туризму як освітньо здоров'язбережувального інструмента. У цих роботах окреслено потребу в методичному оновленні, підвищенні залученості студентів і створенні безпечного середовища, яке підтримує регулярність занять, а також у посиленні зв'язку між освітніми цілями і вимогами майбутньої професійної діяльності. Проблема валідної діагностики початкового рівня фізичної підготовленості та моніторингу змін під впливом педагогічних втручань є центральною для забезпечення якості будь якої програми. О. Кузнєцова, Б. Зубрицький, О. Сініцина [2] демонструють важливість комплексного вимірювання фізичної підготовленості студентів першого курсу з поєднанням показників витривалості, сили, гнучкості та координації, що дає змогу індивідуалізувати навантаження і обґрунтувати вибір вправ та режимів роботи. У дослідженні охарактеризовано методичні підходи до визначення рівня підготовленості та встановлено практичну значущість діагностичних зрізів для корекції освітніх планів. Така логіка безпосередньо підкріплює потребу в стартовому скринінгу і повторному тестуванні в семестрових моделях, де оздоровчий туризм може виступати природною формою дозованої активності, а зібрані дані слугують основою для доказового управління інтенсивністю та тривалістю маршрутів. Питання спрямованості та структури фізичних занять розглянуто у площині впливу специфічних методів на приріст фізичної підготовленості і працездатності. Д. І. Цись [3] акцентує, що спортивна спрямованість занять із фізичного виховання може бути одним з визначальних чинників підвищення рівня підготовленості студентської молоді, адже цілеспрямована робота з домінантними фізичними якостями забезпечує помітні, статистично підтверджені зрушення. С. Г. Пільова, І. В. Панасюк, В. А. Бандура [4] доводять позитивний вплив регулярних фізичних вправ на фізичну працездатність студентів, що проявляється у покращенні функціональних показників і суб'єктивної працездатності в освітньому процесі. У сукупності ці результати обґрунтовують доцільність включення циклічних активностей на відкритому повітрі, інтервальних навантажень помірної інтенсивності та вправ стабілізаційного характеру, які типово реалізуються у форматі оздоровчого туризму, та підтверджують тезу про необхідність періодизації і поступовості.

Мета статті (постановка завдань) Мета статті полягає у науковому обґрунтуванні ефективності оздоровчого туризму як засобу удосконалення фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти сільськогосподарського профілю в умовах формальної освітньої програми та позааудиторної діяльності. Об'єкт дослідження становить процес фізичної підготовленості студентів цього профілю у взаємозв'язку зі структурою і змістом оздоровчих туристичних активностей у зовнішньому середовищі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оздоровчий туризм у системі підготовки студентів сільськогосподарського профілю варто розглядати як комплексну освітню і здоров'язбережувальну практику, що

поєднує рухову активність на свіжому повітрі, психоемоційне відновлення, соціальну взаємодію та природничу грамотність. Майбутня професійна діяльність в аграрній сфері потребує розвиненої загальної і силової витривалості, координації, спритності, стійкості уваги, здатності приймати рішення в мінливих природних умовах і протидіяти втомі. Регулярні походи, скандинавська ходьба, велопрогулянки, пішохідне орієнтування, веслування на спокійній воді, зимові активності на безпечних маршрутах забезпечують природний тренувальний стимул, гармонізують роботу серцево судинної і дихальної систем, підтримують здорову масу тіла, покращують стан опорно рухового апарату. Водночас така діяльність формує ставлення до власного здоров'я як до професійного ресурсу, розвиває командну взаємодію, лідерство і відповідальність, зміцнює зв'язок зі способом життя, який сприяє довготривалій працездатності. Для закладу вищої освіти це означає вищу відвідуваність, кращу когнітивну працездатність під час аудиторної роботи, позитивний імідж і можливість партнерств з громадами для розвитку інфраструктури безпечного дозвілля (табл.1).

Таблиця 1

Сутнісні засади оздоровчого туризму і його місця в освітньому процесі

Сутнісні засади	Місце в освітньому процесі
Комплексність і природоорієнтованість, поєднання циклічної рухової активності на свіжому повітрі з сенсорним відновленням, соціальною взаємодією і культурою відповідального природокористування, акцент на гармонізації роботи серцево судинної і дихальної систем, на зміцненні опорно рухового апарату, на розвитку витривалості, координації і уваги	Інтеграція з модулями безпеки життєдіяльності, першої допомоги, екологічної грамотності, з елементами навігації та планування маршруту, включення у навчальні плани як практичні заняття з доказовими критеріями успішності і прозорою рефлексією результатів
Інклюзивність і персоналізація навантаження, індивідуальне дозування інтенсивності і тривалості з урахуванням стартової підготовленості і стану здоров'я, варіативність видів активності, можливість альтернативних завдань без зниження навчальної цінності	Реалізація індивідуальних освітніх траєкторій, розклад із декількома рівнями складності маршруту, формувальні оцінювання прогресу, тьюторський супровід мотивації, групова підтримка, відкриті критерії переходу між рівнями складності
Навчальна спрямованість і професійна релевантність для аграрного профілю, опанування технік ходи, роботи з рюкзаком, терморегуляції, гідратації і харчування, розвиток просторового мислення, прийняття рішень у мінливих погодних умовах	Поєднання польових виходів із навчальними задачами з екології, агротехнологій і безпечної праці на місцевості, підготовка до практик і стажувань, формування компетентностей командної взаємодії, лідерства і відповідальності за результати групи
Безпека, сталість і партнерство з громадою, дотримання протоколів ризик менеджменту, навчання алгоритмів дій у надзвичайних ситуаціях, повага до природної спадщини, мінімізація впливу на довкілля	Співпраця з місцевими службами і громадами для розвитку безпечних маршрутів і інфраструктури, календар сезонних активностей, підготовка інструкторів, системний моніторинг якості програми і публічне представлення результатів

Сформовано авторами

Ефективна модель удосконалення фізичної підготовленості через оздоровчий туризм потребує чіткого навчально тренувального проєктування з урахуванням принципів поступовості, різнобарвності навантажень і систематичності. У межах семестру доцільно вибудовувати послідовні етапи адаптації, розвитку, інтеграції і закріплення результатів. На етапі адаптації формуються базова витривалість, рухливість у суглобах, техніка ходи та безпечної роботи з рюкзаком, відбувається опанування правил групової взаємодії на маршруті. Етап розвитку спрямований на поступове збільшення довжини і набора висоти під час походів, на ускладнення навігаційних завдань, на включення інтервальних фрагментів у ходьбі і їзді на велосипеді, на спеціальні вправи для м'язів спини, тазового пояса і плечового поясу, що важливо для польових робіт. Етап інтеграції поєднує маршрути з освітніми саме задачами з екології, безпеки життєдіяльності та першої допомоги, з елементами подолання природних перешкод у контрольованих умовах. Етап закріплення фіксує індивідуальний прогрес через підсумковий маршрут відповідного рівня складності, рефлексивні щоденники, мініпроєкти з планування власних активних вихідних. Навантаження регулюються через частоту занять на тиждень, інтенсивність, тривалість і тип активності, що дає змогу індивідуалізувати програму під різний стартовий рівень підготовленості (табл.2).

Таблиця 2

Параметри удосконалення фізичної підготовленості через оздоровчий туризм

Параметр	Метод визначення і контролю	Очікуваний ефект для студентів та освітнього процесу
Загальна витривалість кардіореспіраторна	Тест дозованої ходи із фіксованим часом і реєстрацією дистанції, маршрути з помірним набором висоти і контрольним темпом, моніторинг частоти серцевих скорочень і суб'єктивної інтенсивності за простою шкалою, щоденники занять із	Краще перенесення навчального та виробничого навантаження, зниження втоми і пропусків занять через нездужання, підвищення концентрації на аудиторних дисциплінах, стійка мотивація до регулярної активності і культура

	тривалістю, частотою і самопочуттям	самоконтролю
Силова витривалість і стабілізація корпусу	Комплекс вправ для м'язів спини, тазового пояса і плечового пояса під час маршрутів і на підготовчих заняттях, інтервальні підйоми на пагорби, робота з рюкзаком із безпечним розподілом ваги, тест планки і повторні виміри кількості технічно коректних повторень	Профілактика травм і перевантажень у польових роботах, покращення постави і здатності працювати на нерівній місцевості, зростання практичної працездатності і впевненості у власних силах під час навчальних практик
Координація, рівновага і просторове орієнтування	Пішохідне орієнтування з паперовими картами і базовими цифровими засобами без перевантаження уваги, вправи на баланс на безпечних нерівних поверхнях, техніка кроку на підйомах і спусках, маршрутні задачі з обмеженням часу	Підвищення безпечності пересування, зменшення кількості помилок на маршруті, розвиток рішучості і командної взаємодії, краща готовність до виконання завдань у природному середовищі і під час навчальних експедицій
Психоемоційний стан, якість сну і мотивація	Щоденники відновлення і самопочуття, короткі опитувальники емоційної стабільності і рівня стресу, дихальні практики і вправи усвідомленої уваги на природі, групові обговорення з рефлексією досвіду та постановкою індивідуальних цілей	Зростання стресостійкості і задоволеності навчанням, покращення якості сну і настрою, краща відвідуваність та участь у позааудиторних активностях, закріплення звички до здорового способу життя і довготривала прихильність до програми

Сформовано авторами

Безпека і добробут студентів є безумовною передумовою такої програми. Потрібні початковий медичний скринінг, інструктаж з техніки безпеки, навчання орієнтуванню із застосуванням паперових карт і базових цифрових рішень, підготовка до змін погоди, планування гідратації та харчування, алгоритми дій у надзвичайних ситуаціях. Керівник маршруту має володіти навичками надання першої допомоги, організації темпу групи, комунікації та прийняття рішень, уміти оцінювати маршрут за довжиною, набором висоти, станом покриття і наявністю укритих ділянок. Для сільськогосподарського профілю додаються елементи профілактики професійних ризиків, зокрема вправи для стабілізації корпусу, правильна техніка піднімання і перенесення вантажів, тренування рівноваги на нерівних поверхнях, профілактика перевтоми під час тривалої роботи на відкритому повітрі. Програма повинна бути інклюзивною, з варіативними маршрутами, альтернативними завданнями для студентів з тимчасовими обмеженнями, з педагогічною підтримкою мотивації, з культурою взаємодопомоги і відповідальності за довкілля. Додаткову цінність створюють освітні модулі з етичного природокористування, сортування відходів під час походів і співпраці з місцевими рятувальними службами та екологічними ініціативами (рис.1).

Оцінювання результативності будується на поєднанні фізіологічних, функціональних, психоемоційних та освітніх індикаторів. На початку і в кінці семестру доцільно проводити діагностику загальної витривалості за тестом дозованої ходи з визначеним часом, силової витривалості м'язів корпусу і нижніх кінцівок, гнучкості та координації через прості стандартизовані завдання, постурального статусу за фотографічною оцінкою у безпечному форматі. Паралельно фіксуються частота занять, індивідуальна тривалість у хвилинах на тиждень, середня сприймана інтенсивність за суб'єктивною шкалою, якість відновлення сну та самопочуття. Освітні результати включають виконання навчальних мініпроєктів з планування маршрутів і бюджетів, складання безпечних пакувальних списків, рефлексивні звіти про командну взаємодію і прийняті рішення. Ключові показники ефективності для закладу вищої освіти можуть охоплювати зниження пропусків занять через нездужання, поліпшення середніх балів з практичних дисциплін, підвищення залученості студентів у позааудиторну активність, зростання кількості партнерств з громадами і фермерськими господарствами, розвиток локальної туристичної інфраструктури, що відповідає принципам безпеки і сталості. Такий підхід створює прозору систему якості, у якій чітко видно зв'язок між фізичною активністю, академічними успіхами і громадянською відповідальністю.

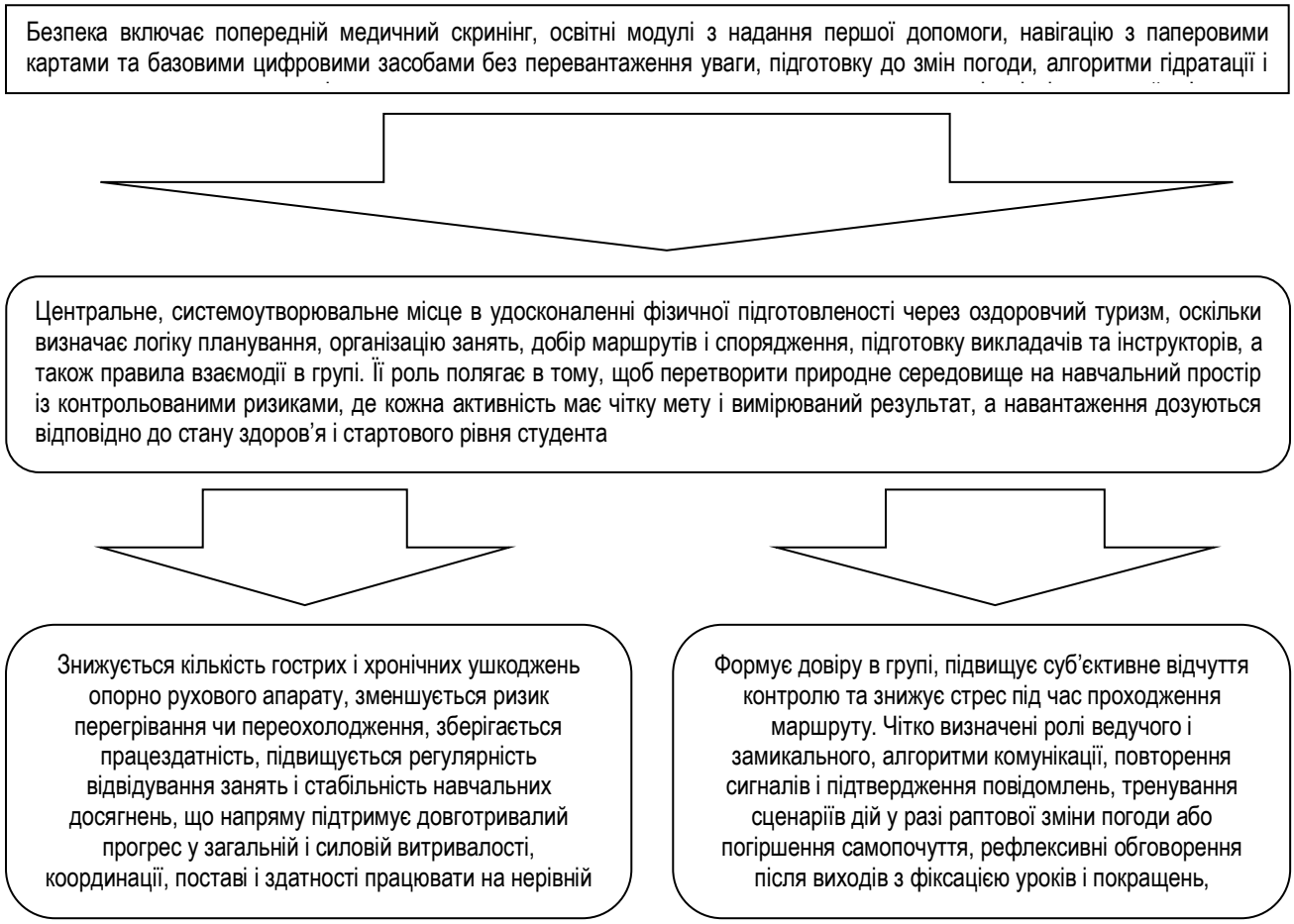

Рис.1. Місце безпеки в системі удосконалення фізичної підготовленості через оздоровчий туризм
Сформовано авторами

Висновки. Підсумовуючи, зазначимо, що удосконалення фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти сільськогосподарського профілю засобами оздоровчого туризму є стратегічно важливим напрямом, що одночасно підсилює здоров'я, навчальну успішність, професійну придатність і соціальну зрілість молоді, оскільки системно поєднує регулярну рухову активність на природі, дозовані тренувальні стимули для серцево судинної та дихальної систем, профілактику порушень опорно рухового апарату, формування стресостійкості і навичок командної взаємодії, підтримує мотивацію до здорового способу життя через емоційне відновлення і позитивний досвід спільних маршрутів, інтегрує в освітній процес знання з безпеки життєдіяльності, першої допомоги, екологічної грамотності та планування активного відпочинку, створює вимірювані результати завдяки поєднанню функціональних тестів, щоденників навантаження, рефлексивних звітів і практичних мініпроєктів, забезпечує інклюзивність через індивідуалізацію навантажень і варіативність видів активності, розвиває партнерства закладу з громадами та місцевим бізнесом, сприяє формуванню безпечної туристичної інфраструктури і популяризації природної спадщини, водночас зменшує пропуски через нездужання, покращує концентрацію під час аудиторної роботи, підвищує конкурентоспроможність випускників на ринку праці та формує культуру відповідального природокористування, що разом створює довготривалий ефект для особистості студента, для закладу вищої освіти і для регіонального розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень пов'язані з порівняльними і довготривалими оцінками ефективності різних форматів оздоровчого туризму для студентів із різним стартовим рівнем підготовленості.

Література

1. Ібрагімова Л.С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. Молодий вчений.No 3 (30). 2016. С.611–614.

2. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. No 3(31). 2015. С.147–152.

3. Цись Д.І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання –один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. No 1. С. 5–7.

4. Пільова С. Г., Панасюк І. В., Бандура В. А. Вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів закладів вищої освіти. Теорія та методика навчання (з галузей знань).Інноваційна педагогіка. Вип. 21. Т. 2. 2020. С. 43–47

5. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педаго-гічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип.118(2). С. 138–140

6. Павлова Ю., Тулайдан В. Рухова активність як компонент якості життя студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №1. С. 102.

7. Гостіщев В.М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час //Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК.2010.№1. С. 9-10.

8. Болтєнкова О.М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково-обґрунтованої системи оцінювання. Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК. №4. 2010. 10 с.

9. Штангрет А., Силкін О., Шляхетко В. Трудова міграція як зовнішня загроза для кадрової безпеки підприємства. № 10(38), 2024. Наукові інновації та передові технології. С. 190-201. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-10(38)-190-201

10. Штангрет А., Силкін О. Безпекові аспекти управління персоналом в умовах гіпердинамічного зовнішнього середовища. № 9(37), 2024. Наукові інновації та передові технології. С. 227-237. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9(37)-227-237

References

1. Ibrahimova, L. S. (2016). Stratehichni napriamky vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vuziv [Strategic directions for improving the system of physical education of university students]. Molodyi vchenyi – Young Scientist, 3(30), 611–614. [in Ukrainian].

2.Kuznietsova, O., Zubrytskyi, B., & Sinitsyna, O. (2015). Vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv pershoho kursu universytetu [Determining the level of physical fitness of first-year university students]. Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. Zbirnyk naukovykh prats – Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. Collection of Scientific Papers, 3(31), 147–152. [in Ukrainian].

3.Tsys, D. I. (2013). Sportyvna spriamovanist zaniat z fizychnoho vykhovannia, odyn iz chynnykiv pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti studentskoi molodi [Sports orientation of physical education classes as a factor in improving students' physical fitness]. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi Scientific and Sport Bulletin, 1, 5–7. [in Ukrainian].

4.Pilova, S. H., Panasiuk, I. V., & Bandura, V. A. (2020). Vplyv fizychnykh vprav na fizychnu pratsezdatnist studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The impact of physical exercises on the physical capacity of higher education students]. Innovatsiina pedahohika – Innovative Pedagogy, 21(2), 43–47. [in Ukrainian].

5.Leleka, V. M. (2014). Suchasni problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, zdorovia i profesiina pidhotovka studentiv [Current problems and prospects for the development of physical education, health and professional training of students]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series Pedagogical Sciences. Physical Education and Sport, 118(2), 138–140. [in Ukrainian].

6.Pavlova, Yu., & Tulaidan, V. (2011). Rukhova aktyvnist yak komponent yakosti zhyttia studentiv [Motor activity as a component of students' quality of life]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, Psychology and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sport, 1, 102. [in Ukrainian].

7.Hostishchev, V. M. (2010). Riven fizychnoi pidhotovlenosti yak chynnyk motyvatsii studentiv do fizychnoi aktyvnosti v umovakh navchalnoho protsesu ta u vilnyi chas [The level of physical fitness as a factor of students' motivation for physical activity during the educational process and in free time]. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi Scientific and Sport Bulletin, 1, 9–10. [in Ukrainian].

8.Boltienkova, O. M. (2010). Vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv yak umova stvorennia naukovo-obgruntovanoi systemy otsiniuvannia [Determining the level of students' physical fitness as a condition for creating a scientifically based assessment system]. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi Scientific and Sport Bulletin, 4, 10 pages. [in Ukrainian].

9.Shtangret, A., Sylkin, O., & Shliakhetko, V. (2024). Trudova mihratsiia yak zovnishnia zahroza dlia kadrovoi bezpeky pidpryiemstva [Labor migration as an external threat to an enterprise's personnel security]. Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii – Scientific Innovations and Advanced Technologies, 10(38), 190–201. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-10(38)-190-201 [in Ukrainian].

10. Shtangret, A., & Sylkin, O. (2024). Bezpekovi aspekty upravlinnia personalom v umovakh hiperdynamichnoho zovnishnoho seredovyshcha [Security aspects of personnel management under a hyperdynamic external environment]. Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii – Scientific Innovations and Advanced Technologies, 9(37), 227–237. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9(37)-227-237 [in Ukrainian].