Institute". *Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, 10*(183), 256–259. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).47

18. Boichuk, R., Vintonyak, O., Kryzhanivskyi, V., Mikhailenko, R., Shankovskyi, A., Belyavskyi, I., & Hrabchuk, A. (2025). Professional-applied physical training of future specialists in the oil and gas industry with the predominant use of the game method. *Physical Education of Students, 1*(29), 49–57. https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0105

19. Hackett, D. A., & Sabag, A. (2021). Powerlifting exercise performance and muscle mass indices and their relationship with bone mineral density. *Sport Sciences for Health, 17*, 735–743. https://doi.org/10.1007/s11332-021-00740-z

20. Okilanda, A., Putri, S. A. R., Fajar, M., Febrian, M., Saputra, M., & Tulyakul, S. (2024). Endurance training and its impact on physical health among university students. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 59*, 1092–1102. https://doi.org/10.47197/retos.v59.107516

21. Yefremova, A., & Shesterova, L. (2017). Organizational aspects of an experimental program for physical education with a strengthened course in professional and applied physical training of future electrical engineers in the railway sector. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 3*(59), 77–81. https://doi.org/10.15391/snsv.2017-3.006

22. Zatsiorsky, V. M., & Prilutsky, B. I. (2012). Biomechanics of skeletal muscles (pp. 429–446). Human Kinetics. https://doi.org/10.5040/9781492595298

Стаття надійшла до редакції / Received 25.01.2026
Прийнята до друку / Accepted 10.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).06

Бондаренко В. В.,
доктор педагогічних наук, професор,
старший інспектор відділу диспетчерської служби та моніторингу електронних засобів контролю управління організаційно-аналітичного забезпечення та оперативного реагування ГУНП в Луганській області, м. Дніпро;
https://orcid.org/0000-0002-0170-2616
Пронтенко К.В.,
доктор педагогічних наук, професор,
начальник кафедри фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова, м. Житомир;
https://orcid.org/0000-0002-0588-8753
Худякова Н.Ю.,
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ, м. Київ;
https://orcid.org/0000-0002-9068-2767
Кострома І. О.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ, м. Київ;
https://orcid.org/0009-0004-1831-083X
Сергієнко С.А.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ, м. Київ
https://orcid.org/0009-0005-1817-2892

СФОРМОВАНІСТЬ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У КУРСАНТІВ-МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ

У статті представлено результати дослідження рівня сформованості навичок здорового способу життя у курсантів – майбутніх фахівців сектору безпеки й оборони. Дослідження проведено серед курсантів першого курсу Національної академії внутрішніх справ спеціальності «Правоохоронна діяльність» (n=126) з використанням опитувальника Health-Promoting Lifestyle Profile. Встановлено, що загальний рівень сформованості навичок здорового способу життя є середнім й становить 2,61±0,03 бала. Найвищі показники зафіксовано за шкалами духовного розвитку (2,88±0,04), міжособистісних стосунків (2,91±0,04) та фізичної активності (2,69±0,05). Констатовано, що відповідальність за стан здоров'я (2,33±0,04), харчування (2,45±0,04) та управління стресом (2,48±0,06) перебувають на задовільному рівні. Отримані результати засвідчують необхідність удосконалення здоров'язбережувального складника освітнього процесу курсантів.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні динаміки сформованості навичок здорового способу життя у курсантів різних курсів навчання, а також у верифікації отриманих результатів із використанням об'єктивних методів оцінювання.

Ключові слова: *здоров'я; здоров'язбереження; здоровий спосіб життя; курсант; сектор безпеки й оборони; фізична підготовка.*

Bondarenko V.V., Prontenko K.V., Khudiakova N. Yu., Kostroma I.O., Sergienko S. A. Formation of healthy lifestyle skills among cadets-future specialists in the security and defense sector. *The relevance of the study is determined by the increasing requirements for the level of professional preparedness of future specialists in the security and defense sector, which presupposes a high level of physical, psycho-emotional, and social health. The formation of healthy lifestyle skills among cadets of higher education institutions with specific training conditions is an important prerequisite for ensuring their professional reliability, working capacity, and stress resistance. Based on a thorough analysis of scientific literature, the main approaches to interpreting the phenomenon of a healthy lifestyle are generalized.*

The purpose of the study was to determine the level of formation of healthy lifestyle skills among first-year cadets of the National Academy of Internal Affairs majoring in Law Enforcement. The study involved 126 cadets. Empirical data were collected using the Health-Promoting Lifestyle Profile questionnaire, which allows assessing behavioral and value-based components of a healthy lifestyle across the following scales: health responsibility, physical activity, nutrition, spiritual growth, interpersonal relations, and stress management. Descriptive statistical methods were applied to process the obtained data.

The results of the study showed that the overall level of healthy lifestyle skills formation among cadets was moderate and amounted to 2.61±0.03 points. The highest scores were recorded for interpersonal relations (2.91±0.04), spiritual growth (2.88±0.04), and physical activity (2.69±0.05), indicating a positive influence of the educational and social environment on the formation of socio-psychological and motor components of health-promoting behavior. At the same time, health responsibility (2.33±0.04), nutrition (2.45±0.04), and stress management (2.48±0.06) were assessed at a satisfactory level, which indicates insufficient development of self-regulation skills and conscious attitudes toward personal health. Prospects for further research include determining the dynamics of healthy lifestyle skills formation among cadets of different years of study and verifying the results using objective assessment methods.

Keywords*: health; health preservation; healthy lifestyle; cadet; security and defense sector; physical training.*

Постановка проблеми. Здоров'я людини визначається сукупністю чинників, які інтегруються в поняття здорового способу життя. В умовах сьогодення проблема формування здорового способу життя та здоров'язбереження населення набуває особливої актуальності. Це зумовлено не лише повномасштабною війною та пандемією останніх років, а й процесами глобалізації та цифровізації сучасного суспільства. Упровадження у виробничу сферу широкого спектра засобів автоматизації та комп'ютеризації призводить до значного зменшення частки фізичної праці. Переважання розумової діяльності над руховою зумовлює розвиток гіпокінезії та гіподинамії, що, своєю чергою, негативно позначається на рівні здоров'я населення [1; 3; 4; 5; 6; 8].

Різноманіття причин дефіциту рухової активності, ступінь його вираженості та тривалість зумовлюють виникнення широкого спектра ускладнень в організмі – від незначних адаптаційно-фізіологічних змін до патологічних станів [2, с. 22]. Якщо в умовах повсякденної життєдіяльності такі фізіологічні перебудови не завжди є помітними, то в екстремальних умовах, що потребують швидкої мобілізації функціональних резервів організму, наслідки гіпокінезії виявляються більш виразно. Гіпокінезія опорно-рухового апарату призводить до розвитку дегенеративних змін, які відображають атрофію м'язових волокон, зокрема зменшення маси та об'єму м'язів, а також зниження їхніх скорочувальних властивостей. Водночас погіршується кровопостачання м'язової тканини та порушується енергетичний обмін, що зумовлює зниження м'язової сили, точності, швидкості та витривалості під час виконання фізичної роботи. У сукупності ці чинники з віком призводять до істотного зниження розумової й фізичної працездатності, погіршення стану здоров'я та функціонування основних систем організму, а за їх тривалої дії – до розвитку різноманітних захворювань [2].

Аналіз сучасної наукової літератури дає підстави стверджувати, що дослідження проблеми здорового способу життя та здоров'язбереження майбутніх фахівців здійснюється на перетині різних галузей знань. Зокрема, питання збереження й зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти розглядаються як у медичному, так і в психолого-педагогічному аспектах [3–6; 10; 11; 15]. Учені переконані, що одним із важливих завдань освіти є формування у молоді стійкої мотивації до здоров'язбереження, оскільки наявність знань про особливості збереження здоров'я не гарантує дотримання здобувачами освіти принципів здоров'язбережувальної поведінки [15]. На думку дослідниці І. В. Сундукової, в умовах закладу освіти досягнення зазначеної мети можливе завдяки створенню спеціального освітнього середовища, спрямованого на формування культури здоров'язбереження, одним із компонентів якого є впровадження відповідних освітніх технологій [15, с. 462]. Учена доходить висновку, що у формуванні в студентів навичок здоров'язбережувальної діяльності вагому роль відіграє раціональна організація освітнього процесу, яка виявляється в особистісному прикладі викладача, розвитку здатності студентів до рефлексії та систематичних заняттях фізичною культурою [15, с. 465].

Феномен здорового способу життя розглядають як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людини, що визначають функціональний стан її організму; сукупність раціональних методів, спрямованих на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості; сукупність форм життєдіяльності людини, які забезпечують збереження здоров'я та успішну життєву самореалізацію; форму повсякденного життя, що передбачає дотримання відповідних принципів і правил, спрямованих на розвиток адаптаційних можливостей організму, формування, збереження, зміцнення або відновлення здоров'я та забезпечення повноцінної діяльності; спосіб життя, який передбачає регулярну рухову активність і дотримання гігієнічних норм; діяльність людини за умови збалансованого та раціонального харчування, що забезпечує організм необхідними поживними речовинами й енергією для повноцінної життєдіяльності [14, с. 148].

Дослідниця Л. М. Рибалко розглядає здоровий спосіб життя як форму повсякденної життєдіяльності, що

передбачає дотримання відповідних принципів і правил, спрямованих на розвиток адаптаційних можливостей організму, успішне формування, збереження, зміцнення або відновлення здоров'я та забезпечення повноцінної діяльності [14].

Учені виокремлюють такі компоненти здорового способу життя: рухову активність, збалансоване харчування, відсутність шкідливих звичок, загартування та активний відпочинок [2; 4; 6]. Водночас інші науковці доповнюють цей перелік такими компонентами, як психологічний добробут, безпечна сексуальна поведінка, дотримання гігієнічних норм тощо [12; 16].

Ключовим показником здорового способу життя є рухова активність, яка охоплює різноманітні рухові дії, що виконують у процесі повсякденної життєдіяльності та трудової діяльності [7; 8]. Учені одностайні в думці, що для належного функціонування організму необхідно дотримуватися оптимального рухового режиму, під яким розуміють регламентоване за обсягом та інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, узгоджується з функціональними можливостями організму, ураховує специфіку професійної діяльності та сприяє формуванню здорового способу життя, збереженню й зміцненню здоров'я. Метою такого режиму є досягнення й підтримання оптимального рівня функціональної активності організму, що забезпечує ефективну адаптацію до фізичних навантажень, стабільність фізіологічних процесів і підвищення резервних можливостей основних систем організму [9].

Іншим важливим показником здорового способу життя є раціональне харчування, яке забезпечує ріст і розвиток організму, сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, а також підвищує стійкість до дії інфекційних і несприятливих чинників навколишнього середовища. Особливості харчування людини зумовлюються її віком, статтю та станом здоров'я [2].

У комплексі чинників, що формують здоровий спосіб життя, значна питома вага належить відсутності шкідливих звичок, оскільки тютюнопаління, зловживання алкоголем і вживання психоактивних речовин негативно впливають на функціональний стан організму, знижують адаптаційні можливості та підвищують ризик розвитку хронічних захворювань. [2].

На підставі проведеного опитування, яке передбачало анкетування здобувачів вищої освіти з метою визначення рівня їх обізнаності щодо сутності та компонентів здорового способу життя, Л. М. Рибалко [14, с. 150] встановила, що 41 % опитаних вважають здоровий спосіб життя передусім відсутністю шкідливих звичок; 33 % акцентують на здоровому харчуванні; 18 % – на загартуванні та дотриманні гігієнічних норм; і лише 8 % респондентів розглядають рухову активність як ключовий компонент здорового способу життя. Дослідниця доходить висновку, що здобувачі вищої освіти мають недостатній рівень знань щодо правил здорового способу життя та недооцінюють значення рухової активності у його дотриманні.

На підставі аналізу концептуальних підходів до забезпечення здорового способу життя студентської молоді О. В. Жданова, Г. О. Слабкий та Н. Й. Потокій виокремили низку ключових проблем, що перешкоджають його дотриманню майбутніми фахівцями, зокрема відсутність цілісної державної політики та стратегії формування здорового способу життя здобувачів освіти, недостатній розвиток системи здоров'язбережувальних і здоров'я формувальних послуг, несистемну роботу з формування здорового способу життя, обмежене фінансування відповідних програм і нерозвиненість механізмів повернення до здорового способу життя [12, с. 4].

Інші науковці зазначають, що одним із найефективніших засобів формування навичок здорового способу життя є самоконтроль [9]. Самоконтроль розглядають як систему цілеспрямованих спостережень за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, функціональним станом організму та переносимістю фізичних навантажень. До основних завдань самоконтролю належать: оволодіння елементарними методами самоспостереження; формування навичок фіксації результатів спостережень; уміння аналізувати й оцінювати отримані дані; закріплення на практиці набутих знань.

Необхідність вивчення рівня сформованості навичок здорового способу життя у курсантів з метою внесення коректив до змісту та організації освітнього процесу з фізичної підготовки зумовила актуальність обраного напряму наукового дослідження.

Мета роботи: встановити сформованість навичок здорового способу життя у курсантів-майбутніх фахівців сектору безпеки й оборони.

Методи та матеріали. У дослідженні, яке проводили у 2025-2026 навчальному році, взяли участь 126 курсантів першого курсу Національної академії внутрішніх справ, які навчаються за спеціальністю «Правоохоронна діяльність». У процесі дослідження застосовано комплекс теоретичних, емпіричних методів, а також методи математичної статистики.

З метою визначення рівня сформованості навичок здорового способу життя у курсантів-майбутніх фахівців сектору безпеки й оборони – проведено анкетування з використанням опитувальника «Профіль здорового способу життя» (Health-Promoting Lifestyle Profile, Adult Version) [13]. Зазначений інструмент спрямований на оцінювання здоров'язбережувальної поведінки, яка концептуалізується як багатовимірна модель самоініційованих дій і настанов, що забезпечують підтримання або підвищення рівня добробуту, самоактуалізації та самореалізації особистості. Опитувальник містить 52 твердження та передбачає чотирибальну шкалу відповідей, за допомогою якої визначається частота прояву здоров'язбережувальної поведінки шляхом обчислення середнього арифметичного значення відповідей респондента. Варіанти відповідей включають: «ніколи», «інколи», «часто», «систематично».

Структура опитувальника охоплює шість шкал: «Відповідальність за стан здоров'я», «Фізична активність», «Харчування», «Духовний розвиток», «Міжособистісні стосунки», «Управління стресом». Рівні сформованості навичок здорового способу життя визначали за такими критеріями: до 1,5 бала – недостатній рівень; 1,6–2,0 бала – низький;

2,1–2,5 бала – задовільний; 2,6–3,0 бала – середній; понад 3,1 бала – високий рівень.

Виклад основного матеріалу дослідження. На підставі опрацювання отриманих емпіричних даних встановлено, що курсанти першого курсу, які брали участь в анкетуванні, загалом на середньому рівні суб'єктивно оцінюють власний здоровий спосіб життя (2,61±0,03 бала). Отримані значення свідчать про наявність у більшості респондентів базових здоров'язбережувальних уявлень і моделей поведінки, водночас вони не є достатньо стійкими та усвідомленими, що обмежує їхню ефективність у повсякденній життєдіяльності.

Порівняльний аналіз показників за окремими шкалами дозволив виявити структурні особливості сформованості здорового способу життя курсантів. Так, відповідальність за стан здоров'я отримала найнижчий середній бал (2,33±0,04), що відповідає задовільному рівню. Це може свідчити про домінування зовнішньої регуляції здоров'язбережувальної поведінки, коли відповідальність за підтримання здоров'я частково перекладається на організацію освітнього процесу, медичну службу або нормативні вимоги закладу освіти.

Показник фізичної активності (2,69±0,05 бала) є вищим порівняно з іншими компонентами, що зумовлено специфікою навчання курсантів, яка передбачає обов'язкові заняття з фізичної підготовки та рухову активність у межах службової діяльності. Разом із тим середній рівень цього показника вказує на те, що фізична активність переважно має регламентований характер і не завжди трансформується у внутрішню потребу до самостійних занять у позанавчальний час.

Аналіз шкали «Харчування» засвідчив задовільний рівень сформованості відповідних навичок (2,45±0,04 бала). З одного боку, це може бути пов'язано з обмеженими можливостями індивідуального вибору раціону в умовах централізованого харчування. З іншого боку, такий результат свідчить про недостатній рівень усвідомлення курсантами ролі харчування як чинника підтримання працездатності, відновлення та адаптації організму до фізичних і психоемоційних навантажень.

Порівняно вищі показники зафіксовано за шкалами «Духовний розвиток» (2,88±0,04 бала) та «Міжособистісні стосунки» (2,91±0,04 бала), що відповідає середньому рівню. Це свідчить про позитивний вплив освітнього та соціального середовища закладу вищої освіти на формування ціннісних орієнтацій, комунікативних умінь і соціальної згуртованості курсантів, які є важливими чинниками психологічної стійкості та професійної адаптації.

Особливу увагу привертають результати за шкалою «Управління стресом», які перебувають на задовільному рівні (2,48±0,06 бала). Це може вказувати на недостатню сформованість навичок психоемоційної саморегуляції, що в умовах інтенсивного навчання та підвищених вимог до дисципліни й відповідальності потенційно підвищує ризик перевтоми та зниження працездатності.

Таблиця

Сформованість показників здорового способу життя курсантів- майбутніх фахівців сектору безпеки й оборони (n=126), бали

Показник	X	m	Рівень
Відповідальність за стан здоров'я	2.33	0.04	задовільний
Фізична активність	2.69	0.05	середній
Харчування	2.45	0.04	задовільний
Духовний розвиток	2.88	0.04	середній
Міжособистісні стосунки	2.91	0.04	середній
Управління стресом	2.48	0.06	задовільний
Загальний показник сформованості навичок здорового способу життя	2.61	0.03	середній

Загалом отримані дані свідчать про дисбаланс у структурі здорового способу життя курсантів, за якого більш розвиненими є соціально-ціннісні компоненти, тоді як поведінкові та саморегуляційні складники потребують цілеспрямованого педагогічного впливу. Водночас необхідно враховувати, що результати ґрунтуються на суб'єктивній самооцінці, що зумовлює потребу їх подальшої верифікації за допомогою об'єктивних методів оцінювання.

Висновки. Отже, на підставі здійснених досліджень встановлено, що у курсантів першого курсу загальний рівень сформованості навичок здорового способу життя є середнім, що свідчить про наявність базових здоров'язбережувальних уявлень без їх достатньої стійкості. Визначено, що найменш сформованими виявилися компоненти, пов'язані з відповідальністю за стан здоров'я, харчуванням та управлінням стресом. Отримані результати підтверджують необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'язбережувального компонента освітнього процесу з акцентом на розвиток навичок саморегуляції та усвідомленої здорової поведінки.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні динаміки сформованості навичок здорового способу життя у курсантів різних курсів навчання, а також у верифікації отриманих результатів із використанням об'єктивних методів оцінювання.

Література

1.Бондаренко В. В., Бикова Г.В., Сушков О.О., Корнійчук Ю.М., Рябуха О. С., Маргара Д. В. Порівняльний

аналіз рівнів рухової активності майбутніх офіцерів поліції різних курсів навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11 (157), 2023 57–61. DOI: https://doi.org 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).11

2.Бондаренко В., Рябуха О., Мартишко А., Давигора Ю. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.

3.Бондаренко В.В., Нікітенко О.В., Худякова Н.Ю., Гузенко Є.В., Білик В.В. Здоров'язбережувальна компетентність як складник професійної готовності правоохоронців до виконання службових завдань в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*, 6 (52). 2025. С. 157–167. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-157-167

4.Бондаренко В. В., Данильченко В.А., Ікаєв А. Р. Формування здоров'ярозвивальної компетентності в майбутніх офіцерів поліції під час навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи.* 2025. № 1 (34). С. 67–73. DOI: https://doi.org/10.63437/3083-6433-2025-1(34)-10

5.Бондаренко В. В., Кострома І. О. Особливості формування здоров'язбережувальної компетентності в курсантів ЗВО МВС України в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сектору безпеки і оборони України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 5 квіт. 2025 р.). Дніпро, 2025. С. 28–31.

6.Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Черніков А.М., Вдовика В. О., Сатиров А. М. Зміст і структура здоров'язбережувальної компетентності майбутніх правоохоронців. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*, 10 (56). 2025. С. 190–201. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-190-201

7.Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І., Русанівський С. В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* № 4. 2020. С. 37–44. DOI: https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4(79)-37-44

8. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Кримець О. І., Арсененко О. А. Порівняльний аналіз індексу рухової активності та добових енерговитрат курсантів ЗВО МВС України під час різних етапів навчання. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* № 1 (88). 2023. С. 44–50. DOI: https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-1(88)-44-50

9.Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2022. 261 с.

10. Гнидюк О. П. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників: практичні аспекти фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 90. С. 37 – 41. (Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи). DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.08

11. Давигора Ю. І. Психологічні особливості формування у майбутніх офіцерів відповідального ставлення до збереження особистого здоров'я : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.09 / Нац. акад. Держ. прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2012. 16 с.

12. Жданова О.В., Слабкий Г. О., Потокій Н. Й. Концептуальні підходи до забезпечення здорового способу життя студентської молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2020. № 2 (84). С. 4–9.

13. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Профіль здорового способу життя (версія для дорослих): метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОК3. 20 с. https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2025 DOI https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2025

14. Рибалко Л. М. Показники здорового способу життя студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. № 154(2). С. 148–151.

15. Сундукова І. В. Здоров'язбереження як важливий аспект професійної підготовки студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2024. (3К(176), С. 462-466. DOI:https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).102

16. Бондаренко В. В., Голуб В. П., Шумко Я. ., Кузенков О. В. Використання традиційних та інноваційних технологій для моніторингу постави здобувачів вищої освіти. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 25 (181) , 2024. С. 182–188 (Серія: Педагогічні науки).

References

1.Bondarenko, V. V., Bykova, H.V., Sushkov, O.O., Korniichuk, Yu.M., Riabukha, O. S. & Marhara, D. V. (2023). Porivnialnyi analiz rivniv rukhovoi aktyvnosti maibutnikh ofitseriv politsii riznykh kursiv navchannia [Comparative analysis of motor activity levels of future police officers of different training courses]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova, Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*, 11 (157), 57–61. DOI: https://doi.org 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).11 [in Ukrainian].

2.Bondarenko, V., Riabukha, O., Martyshko, A., & Davyhora, Yu. (2020). Vidnovlennia fizychnoi pratsezdatnosti pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Restoration of physical working capacity of employees of the National Police of Ukraine]. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav [in Ukrainian].

3.Bondarenko, V. V., Nikitenko, O. V., Khudiakova, N. Yu., Huzenko, Ye. V., & Bilyk, V. V. (2025). Zdoroviazberezhuvalna kompetentnist yak skladnyk profesiinoi hotovnosti pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovykh zavdan v umovakh voiennoho stanu [Health-preserving competence as a component of law enforcement officers' professional readiness to perform official duties under martial law]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriia "Pedahohika", Seriia "Psykholohiia", Seriia "Medytsyna"*, 6(52), 157–167. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-157-167 [in Ukrainian].

4.Bondarenko, V. V., Danylchenko, V. A., & Ikaiev, A. R. (2025). Formuvannia zdoroviarozvyvalnoi kompetentnosti v maibutnikh ofitseriv politsii pid chas navchalnykh zaniat zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky [Formation of health-developing competence in future police officers during training sessions in special physical training]. *Pedahohichni innovatsii: idei, realii, perspektyvy*, *Pedagogical innovations: ideas, realities, prospects,* (34), 67–73. DOI: https://doi.org/10.63437/3083-6433-2025-1(34)-10 [in Ukrainian].

5. Bondarenko, V. V., & Kostroma, I. O. (2025). Osoblyvosti formuvannia zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti v kursantiv ZVO MVS Ukrainy v umovakh voiennoho stanu [Features of the formation of health-preserving competence in cadets of the Higher Educational Institution of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine under martial law]. *Current problems of service and combat activity or the security and defense sector of Ukraine: materials of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference* (pp. 28-31). Dnipro: Dnipro State University of Internal Affairs [in Ukrainian].

6. Bondarenko, V. V., Khudiakova, N. Yu., Chernikov, A. M., Vdovyka, V. O., & Satyrov, A. M. (2025). Zmist i struktura zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti maibutnikh pravookhorontsiv [Content and structure of health-preserving competence of future law enforcement officers]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriia "Pedahohika", Seriia "Psykholohiia", Seriia "Medytsyna"*, 10(56), 190–201. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-190-201 [in Ukrainian].

7. Bondarenko, V.V., Khudiakova, N.Yu., Davyhora, Yu.I., & Rusanivaskyi, S.V. (2020). Formuvannia profesiinykh umin i navychok u maibutnikh pravookhorontsiv pid chas fakhovoi pidhotovky [Formation of professional skills and abilities of future law enforcement officers during professional training]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti, Education and development of a gifted personality, 4,* 37-44 DOI: https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4(79)-37-44 [in Ukrainian].

8. Bondarenko, V. V., Khudiakova, N. Yu., Krymets O.I., & Arsenenko, O. A. Porivnialnyi analiz indeksu rukhovoi aktyvnosti ta dobovykh enerhovytrat kursantiv ZVO MVS Ukrainy pid chas riznykh etapiv navchannia [Comparative analysis of the index of motor activity and daily energy expenditure of cadets of the ZVO of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine during different stages of training]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti, Education and development of a gifted personality, 1(88).* 37-44 DOI: https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-1(88)-44-50 [in Ukrainian].

9.Bondarenko, V., Martyshko, A. & Khudiakova, N. (2022). *Fizychne vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity MVS Ukrainy [Physical education in institutions of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]*. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav, FOP Kandyba T.P. Retrieved from: http://surl.li/dhsqn [in Ukrainian].

10. Hnydiuk, O. P. (2022). Rozvytok zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti maibutnikh ofitseriv-prykordonnykiv: praktychni aspekty fizychnoho vykhovannia [Development of health-preserving competence of future border guard officers: Practical aspects of physical education]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, Series 5: Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy, Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov. (Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects).* 90, 37–41. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.08 [in Ukrainian].

11. Davyhora, Yu. I. (2012). Psykholohichni osoblyvosti formuvannia u maibutnikh ofitseriv vidpovidalnoho stavlennia do zberezhennia osobystoho zdorovia [Psychological features of forming responsible attitudes toward personal health preservation in future officers] (Extended abstract of candidate's thesis). Natsionalna akademiia Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy imeni B. Khmelnytskoho, Khmelnytskyi. [in Ukrainian].

12. Zhdanova, O. V., Slabkyi, H. O., & Potokii, N. Y. (2020). Kontseptualni pidkhody do zabezpechennia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Conceptual approaches to ensuring a healthy lifestyle of student youth]. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*, *Bulletin of Social Hygiene and Health Care Organization of Ukraine* 2(84), 4–9. [in Ukrainian].

13. Melnyk, Yu. B., & Stadnik, A. V. (2025). *Profil zdorovoho sposobu zhyttia (versiia dlia doroslykh) [Health-Promoting Lifestyle Profile (Adult Version)].* KRPOCH. DOI https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2025[in Ukrainian].

14. Rybalko, L. M. (2018). Pokaznyky zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Indicators of a healthy lifestyle of student youth]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Series: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport, Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports*, 154(2), 148–151. [in Ukrainian].

17. Sundukova, I. V. (2024). Zdoroviazberezhennia yak vazhlyvyi aspekt profesiinoi pidhotovky studentiv [Health preservation as an important aspect of students' professional training]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, Series 15, Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, 3K(176), 462–466. DOI:https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).102[in Ukrainian].

15. Bondarenko, V. V., Holub, V. P., Shumko, Ya., & Kuzenkov, O. V. (2024). Vykorystannia tradytsiinykh ta innovatsiinykh tekhnolohii dlia monitorynhu postavy zdobuvachiv vyshchoi osvity [The use of traditional and innovative technologies for monitoring posture of higher education students]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskyi kolehium" imeni T. H. Shevchenka. Bulletin of the Chernihiv Collegium National University named after T. G. Shevchenko*, 25 (181), 182–188. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 24.01.2026
Прийнята до друку / Accepted 15.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026