Reference

1.Krucevych, T. Yu., Vorobyev M. I., & Bezverkhnia G. V. (2011). *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: Navchalnyi posibnyk* [Control in physical education of children, adolescents, and youth: A textbook]. Kyiv: Olympic Literature. 224 p. [in Ukrainian]. https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/29694993-d69b-4c25-8de5-37f56c4d3213

2.Krucevych, T. Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. T 2. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia* [Theory and methodology of physical education. T 2. Methods of physical education of different population groups]. Kyiv: Olympic Literature. 367 p. ISBN: 966-7133-97-4 [in Ukrainian]. http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/2984

3. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2023). *Modelna navchalna prohrama "Fizychna kultura. 7–9 klasy" dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity* [Model curriculum "Physical Education. Grades 7–9" for general secondary education institutions]. Retrieved from https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf [in Ukrainian].

4. Semenenko, V., & Telius, V. (2024). "Fizychne vykhovannia v kontseptsii Novoi ukrainskoi shkoly: problematyka i perspektyvy" [Physical education in the concept of the New Ukrainian School: problems and prospects]. *Sport Science Spectrum*, (1), pp. 104–108. [in Ukrainian]. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-16.

5. Tsymbaliuk, Zh., Palevych, S., Kondratiuk, V., Kryventsova, I., & Klymienchenko, V. (2025). "Formuvalne otsiniuvannia yak instrument pidvyshchennia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu" [Formative assessment as a tool for increasing motivation for physical education classes]. *Visnyk Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohiienko. Physical Education, Sport and Human Health*, (30(3)), pp. 166–173. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(3).166-173

6. Andrade, H. L., & Cizek, G. J. (Eds.). (2010). *Handbook of formative assessment*. New York: Routledge. 390 p. ISBN: 978-0-415-99319-7 https://eric.ed.gov/?id=ED579876

7. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman. 604 p. ISBN: 0-7167-2626-2 https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf

8. Black, P., & Wiliam, D. (1998). Inside the black box: Raising standards through classroom assessment. *Phi Delta Kappan*, 80(2), pp. 139–148. https://kappanonline.org/inside-the-black-box-raising-standards-through-classroom-assessment/

9. Chng, L. S., & Lund, J. (2018). Assessment for learning in physical education: The what, why and how. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(8), pp. 29–34. https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1503117

10. Harlen, W. (2007). *Assessment of learning*. Los Angeles: SAGE Publications. 152 p. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1614153

11. López-Pastor, V. M., Kirk, D., Lorente-Catalán, E., MacPhail, A., & Macdonald, D. (2013). *Alternative assessment in physical education: A review of international literature. Sport, Education and Society*, 18(1), pp. 57–76. DOI: https://doi.org/10.1080/13573322.2012.713860.

12. Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., et al. (2019). The influence of the trainer on the motivation and resilience of sportspeople: A study from the perspective of self-determination theory. *PLoS ONE*, 14(8), e0221461. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221461

13. Wiliam, D. (2011). Embedded formative assessment. *Solution Tree Press.* 14 p. https://cloudfront-s3.solutiontree.com/pdfs/Reproducibles_EFA/The-Main-Idea-Embedded-Formative-Assessment-March-2013.pdf

14. Wiggins, G. (1998). *Educative assessment: Designing assessments to inform and improve student performance*. San Francisco: Jossey-Bass. 384 p. ISBN-0-7879-0848-7 https://eric.ed.gov/?id=ED418997

Стаття надішла до редакції / Received 10.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 24.04.2026
Опубліковано / Published 12.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).29

Шавель Х. Є.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри біохімії та гігієни, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
http://orcid.org/0000-0002-6605-3258
Борецький Ю. Р.
доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри біохімії та гігієни, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
http://orcid.org/0000-0001-7892-8915

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ АСПЕКТИ ПОВСЯКДЕННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто актуальні питання збереження здоров'я студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища. Обґрунтовано значення здоров'язбережувального підходу у процесі підготовки майбутніх фахівців. Визначено, що повсякденна діяльність студентів є важливим чинником формування їх фізичного та психічного стану. Особливу увагу приділено ролі гігієни у формуванні здорового способу життя студентської

молоді. Охарактеризовано особливості режиму дня, навчального навантаження та відпочинку з позицій гігієнічних вимог; нераціональна організація життєдіяльності призводить до зниження працездатності.

Наголошено на важливості якісного складу харчових продуктів у підтриманні енергетичного балансу та здоров'я студентів. Для збереження здоров'я студентів необхідно врахувати гігієнічні фактори та використовувати знання з харчової хімії для безпечного та збалансованого харчування. Проаналізовано взаємозв'язок між умовами навчання, харчуванням і станом здоров'я здобувачів освіти.

Встановлено, що комплексний підхід, який поєднує гігієну, санітарію та принципи харчової хімії, підвищує ефективність навчальної діяльності. Запропоновано практичні рекомендації щодо покращення способу життя студентів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконаленням здоров'язбережувальних технологій у системі освіти.

***Ключові слова:** режим дня, гігієна, раціональне харчування, фізична активність, студенти, здоров'я.*

***Shavel Khrystyna, Boretsky Yuriy Health-caring aspects of daily activities of student youth**. The article considers the current issues in preserving students' health under the conditions of modern educational environment. The importance of a health-caring approach in the process of training future specialists is substantiated. It is determined that the daily activities of students are an important factor in the formation of their physical and mental state. Special attention is paid to the role of hygiene in the formation of a healthy lifestyle of student youth. The main components of the lifestyle of students that affect the level of their well-being are analyzed. The features of the daily routine, academic load and rest are characterized taking in mind hygienic requirements for health care. Irrational organization of life leads to a decrease in working capability.*

The importance of the good-quality composition of food products to meet energy balance and prevent health issues of students is emphasized.

The relationship between learning conditions, nutrition and health status of students was analyzed. It was found that a comprehensive approach that combines hygiene, sanitation and the principles of food chemistry increases the effectiveness of educational activities. Practical recommendations for students' lifestyles improvement were proposed. Prospects for further research are related to the improvement of health-saving technologies in the education system.

***Keywords:** daily routine, hygiene, balanced diet, physical activity, students, health.*

Постановка проблеми. Сучасна молодь, особливо студенти вищих навчальних закладів, перебуває під впливом високого навчального навантаження, що часто призводить до порушення режиму дня, недостатньої фізичної активності та змін у харчуванні [13]. Дослідження здоров'язбережувальних аспектів повсякденної діяльності студентів є особливо актуальним в умовах високих вимог до навчальної діяльності та активного ритму життя, адже саме в цей період формуються життєві звички й рівень індивідуального здоров'я [2; 3; 10]. Однією з ключових складових здорового способу життя є раціональне харчування, що передбачає дотримання санітарно-гігієнічних норм та контроль за якістю і безпечністю харчових продуктів. Разом із цим важливу роль відіграє регулярна фізична активність, яка позитивно впливає на фізичний розвиток, психоемоційний стан та здатність студентів до навчання [2; 8; 12].

Наукові дослідження підтверджують, що оптимальне поєднання харчових звичок, дотримання гігієнічних норм та фізичної активності дозволяє ефективно підтримувати рівень здоров'я студентської молоді та запобігати розвитку хронічних захворювань. Водночас, практика показує, що значна частина студентів веде малорухомий спосіб життя, має нерегулярне харчування та недостатньо уваги приділяє санітарним і гігієнічним аспектам свого повсякдення [2; 4; 12; 13; 15].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукової літератури показує, що проблема здоров'язбереження та фізичної активності студентської молоді є предметом активного дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених. Дослідження українських науковців зосереджені на гігієнічних аспектах організації повсякденної діяльності студентів. Так, у роботах Калініченка В. П. та Ткаченка Л. Г. (2017) [2] розглядаються вимоги гігієни та санітарії навчального середовища як чинники, що впливають на фізичне самопочуття студентів. У працях Ковальчук Ю. В. (2022) [3], Шавель Х. Є. (2022) [8] акцент робиться на ролі раціонального харчування у підтриманні енергетичного балансу студентів і його впливі на працездатність.

Українські дослідники також вивчають специфіку рухової активності студентів. Петрова Г. В. (2023) [5] аналізує соціальні чинники, що впливають на рівень фізичної активності студентів, вказуючи на необхідність поєднання індивідуальних і колективних форм занять. Савчук А. Ю. (2024) [6] розглядає профілактику сидячого способу життя як педагогічну проблему сучасної вищої освіти.

Помітну увагу привертають роботи Teuber M., Leyhr D., Sudeck G. (2024) [13], які виявили зв'язок між регулярною фізичною активністю та зниженням рівня стресу та покращенням когнітивних показників студентів. Ren P. (2024) [16] показав позитивний вплив інтегрованих програм фізичної культури на академічну успішність студентів. Torales J. та співавт. (2024) [14] вивчали епідеміологічні аспекти фізичної активності й психічного здоров'я студентів, вказуючи на значний ефект активного способу життя на загальний психоемоційний стан. Акцент на навчанні та дотриманні здорового способу життя вивчали Çol B.K., Başaran A.G., Köse B.G. (2024) [9]. Yıldız M. E., Günel İ., Dalbudak İ. (2024) [17] звертають увагу на взаємозв'язок між руховою активністю та усвідомленою увагою (*mindful awareness*), що є актуальним показником психологічного благополуччя молоді. Аналогічні питання розглядали і Fialho P.M.M., Wenig V., Heumann E., Müller M., Stock C., Pischke C.R. (2025) [11]. Вплив онлайн-програми зміцнення здоров'я на покращення здоров'я та благополуччя студентів-медиків розглядали Hung M.S.Y., Ng W.W.M., Choi E.K.Y. (2024) [12].

Отже, актуальність обраної теми зумовлена недостатнім рівнем інтегрованих (комплексних) досліджень стану здоров'язбережувальних практик, режиму дня та рухової активності студентів у вітчизняному контексті, що підтверджує необхідність проведення власного емпіричного дослідження.

Нами не виявлено робіт, які б торкалися вивчення рухової активності представників студентської молоді, які навчаються за спеціальністю «Терапія та реабілітація», котрі навчалися в школі у період пандемії, а тепер навчаються під час війни. Саме тому це стало предметом наших досліджень.

Метою даного дослідження є вивчення та оцінка здоров'язбережувальних аспектів повсякденної діяльності студентів.

Матеріали і методи. Нами використано аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Анкетування проведене серед студентів ЛДУФК імені Івана Боберського. У ньому взяло участь 60 студентів (30 хлопців та 30 дівчат) І курсу факультету терапії та реабілітації 16-18 років. Анкета складалася з 10 запитань.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах реформування системи вищої освіти особливої актуальності набуває проблема збереження здоров'я студентської молоді. Інтенсивність навчального процесу, підвищені розумові навантаження та недостатній рівень самоорганізації часто негативно впливають на стан організму студентів. У зв'язку з цим важливим є формування здоров'язбережувальної поведінки в повсякденній діяльності. Значну роль у цьому відіграють гігієнічні принципи організації життєдіяльності. Дотримання основ гігієни сприяє підтриманню працездатності та профілактиці перевтоми. Особливе значення має раціональний режим дня, який передбачає оптимальне поєднання навчання, відпочинку та сну. Недотримання режиму призводить до зниження ефективності навчальної діяльності. Водночас правильна організація часу формує навички самодисципліни та відповідальності.

Не менш важливими є санітарні умови навчання та проживання студентів. Стан навчальних аудиторій, гуртожитків, місць проживання та відпочинку безпосередньо впливає на здоров'я здобувачів освіти. Недостатня вентиляція, порушення температурного режиму та освітлення можуть спричиняти погіршення самопочуття. Дотримання санітарних норм забезпечує створення безпечного освітнього середовища. Важливою складовою здоров'язбереження є також культура особистої гігієни студентів. Регулярність гігієнічних процедур, дотримання чистоти одягу, взуття та робочого місця мають суттєве значення. Формування таких навичок повинно здійснюватися у процесі навчання та виховання.

Окрему увагу слід приділити питанням харчування студентської молоді. Раціональне харчування є важливим чинником підтримання енергетичного балансу організму. Значення має не лише кількість, а й якісний склад харчових продуктів. Збалансоване співвідношення основних поживних речовин сприяє нормальному функціонуванню організму. Порушення режиму харчування може призводити до зниження працездатності та розвитку функціональних розладів. Важливим є формування культури харчування серед студентів. Усвідомлений підхід до вибору продуктів сприяє зміцненню здоров'я. Біохімічні аспекти харчування допомагають краще розуміти потреби організму у поживних речовинах. Врахування принципів раціонального харчування у повсякденній діяльності є невід'ємною частиною здоров'язбережувальної стратегії.

Суттєвим фактором є також рівень поінформованості студентів щодо здорового способу життя. Освітній процес має забезпечувати формування відповідних знань, умінь і навичок. Викладач виступає важливим суб'єктом формування культури здоров'я. Застосування сучасних педагогічних технологій сприяє підвищенню ефективності цього процесу. Інтеграція здоров'язбережувальних підходів у навчальний процес є необхідною умовою. Важливим є також розвиток навичок саморегуляції та самоорганізації. Це дозволяє студентам самостійно контролювати свій режим життєдіяльності.

Не менш важливим чинником збереження здоров'я студентів є фізична активність у повсякденному житті. За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, особи молодого віку повинні приділяти достатню кількість часу помірній або високій фізичній активності [1]. Проте сучасні дослідження свідчать про зниження рівня рухової активності серед дітей, підлітків і студентів у багатьох країнах світу [4; 6; 7; 9]. Особливої актуальності ця проблема набула після 2020 року у зв'язку з пандемією COVID-19, військовим діями на території України з 2022 року та широким впровадженням дистанційного навчання [1; 2; 3; 5]. Обмеження соціальної взаємодії та зменшення можливостей для занять спортом сприяли зростанню малорухливої поведінки молоді [4; 5]. Тому організація помірних фізичних навантажень є необхідною складовою здоров'язбережувального підходу.

Проведене нами анкетування показало, що на запитання про частоту занять фізичною активністю 12 студентів (20%) відповіли, що займаються щодня, 18 осіб (30%) — 3–4 рази на тиждень, 15 осіб (25%) — 1–2 рази на тиждень, 9 осіб (15%) — рідше ніж раз на тиждень, а 6 студентів (10%) взагалі не займаються. Отже, 50% студентів мають регулярну фізичну активність (3 і більше разів на тиждень), проте 25% демонструють низький рівень активності.

Щодо тривалості занять: до 30 хвилин займаються 14 студентів (23%), 30–60 хвилин — 28 студентів (47%), 1–2 години — 14 студентів (23%), понад 2 години — 4 студенти (7%). Більшість респондентів (70%) займаються від 30 хвилин до 2 годин, що відповідає рекомендованим нормам.

Найпопулярнішими видами активності є відвідування тренажерного залу (40%), біг або ходьба (35%), домашні тренування (30%), командні види спорту (25%), танці та йога (15%), що свідчить про перевагу індивідуальних форм занять. Регулярно відвідують заняття 38 студентів (63%), іноді пропускають — 17 осіб (28%), не відвідують — 5 осіб (9%).

Щодо мотивації: підтримка здоров'я важлива для 65% студентів, покращення зовнішнього вигляду — для 50%, зняття стресу — 42%, спілкування з друзями — 30%. Основними перешкодами для занять є брак часу (55%), відсутність мотивації (25%), стан здоров'я (10%), нічого не заважає — 10%.

Оцінка власного рівня фізичної підготовки показала: високий рівень у 18%, середній у 57%, низький у 25%. Щоденний час у сидячому положенні: менше 4 годин — 5%, 4–6 годин — 20%, 6–8 годин — 45%, понад 8 годин — 30%, тобто 75% студентів проводять понад 6 годин на день у сидячому положенні. Після вступу до університету рухова активність зменшилася у 48% студентів, не змінилася — у 32%, збільшилася — у 20%. Щодо готовності до додаткових заходів, 60% відповіли «так», 15% — «ні», 25% — «важко відповісти».

На основі отриманих результатів анкетування можна запропонувати такі рекомендації для підвищення рівня фізичної активності та зміцнення здоров'я студентів:

1.Стимулювання регулярних занять фізичною активністю. Рекомендується впроваджувати короткі активні перерви під час навчальних занять, а також пропонувати студентам індивідуальні та групові спортивні програми відповідно до їхніх уподобань.

2.Організація додаткових спортивних заходів. Більшість студентів зацікавлені у додаткових заняттях (60%), тому доцільно проводити факультативні тренування, спортивні турніри та відкриті майстер-класи.

3.Формування культури самостійної активності. Варто навчати студентів планувати власну фізичну активність, враховуючи навчальне навантаження та індивідуальні можливості, зокрема через консультації викладачів та методичні матеріали.

4.Поєднання фізичної активності з гігієною та харчуванням. Рекомендується підвищувати обізнаність студентів про значення гігієни, санітарних норм та збалансованого харчування для ефективних результатів фізичної активності.

5.Мотиваційна робота. Основними мотивами є підтримка здоров'я та покращення зовнішнього вигляду, тому варто проводити інформаційно-просвітницькі заходи, лекції та тренінги про користь регулярних занять і їх вплив на здоров'я та зовнішній вигляд.

6.Корекція факторів, що заважають активності. Оскільки основною перешкодою є брак часу (55%), доцільно оптимізувати розклад навчальних та спортивних занять, включати короткі фізкультхвилинки під час лекцій та практичних занять.

7.Індивідуальний підхід. Зважаючи на різний рівень фізичної підготовки студентів (високий — 18%, середній — 57%, низький — 25%), рекомендовано надавати варіанти занять різної складності та інтенсивності, щоб забезпечити безпечне та ефективне залучення усіх студентів.

8.Контроль та моніторинг активності. Регулярне анкетування та спостереження дозволять оцінювати динаміку фізичної активності студентів і своєчасно коригувати освітні та спортивні програми.

9.Профілактика сидячого способу життя**.** Так як 75% студентів проводять понад 6 годин на день у сидячому положенні, рекомендується інтегрувати в навчальний процес більше рухових перерв, активні ігрові форми та вправи для розминки.

10. Інтеграція у навчальну програму. Фізичну активність доцільно включати до курсових програм та факультативів, поєднуючи з темами гігієни, санітарії та здорового способу життя, щоб формувати комплексний підхід до здоров'я студентів.

Висновки: Результати дослідження свідчать, що рівень фізичної активності студентів є недостатнім і нерівномірним: лише половина респондентів займається регулярно, тоді як інша частина веде малорухомий спосіб життя. Встановлено значну поширеність тривалого перебування у сидячому положенні, що негативно впливає на стан здоров'я та працездатність.

Основними мотивами до занять є підтримка здоров'я та покращення зовнішнього вигляду, проте ключовими перешкодами залишаються брак часу та недостатня самоорганізація. Студенти переважно обирають індивідуальні форми фізичної активності.

З'ясовано, що ефективне збереження здоров'я студентів можливе лише за умови комплексного поєднання фізичної активності, раціонального харчування, дотримання гігієнічних норм і правильного режиму дня. Отримані результати підтверджують необхідність впровадження системних заходів щодо формування здоров'язбережувальної поведінки у закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження мають бути спрямовані на створення науково обґрунтованих і практично орієнтованих моделей формування здорового способу життя студентської молоді з урахуванням сучасних викликів.

Література:

1. Бондаренко І. В., Сидоренко О. М. Рівень фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання // *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2021. № 4. С. 52–59.

2. Калініченко В. П., Ткаченко Л. Г. *Гігієна та санітарія навчального середовища*. Київ : Медицина, 2017. 184 с.

3. Ковальчук Ю. В. Раціональне харчування студентів у сучасних умовах // *Молодь і здоров'я*. 2022. Вип. 2. С. 85–92.

4. Круцевич Т. Ю., Литвинова Н. В. Особливості рухової активності студентської молоді в період пандемії COVID-19 // *Теорія і методика фізичного виховання*. 2022. № 2. С. 31–40.

5. Петрова Г. В. Соціальні чинники рухової активності студентської молоді // *Сучасна освіта*. 2023. № 7. С. 28–36.

6. Савчук А. Ю. Профілактика сидячого способу життя у студентів // *Проблеми сучасної педагогіки*. 2024. № 1. С. 56–67.

7. Черушева Г., Шавель Х., Голуб О. Вплив онлайн-освіти на здоров'я та фізичний розвиток здобувачів освіти // *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 13 (31). С. 395–407. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-395-408

8. Шавель Х. Є. Деякі аспекти харчування студентів // *Розвиток фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану : матеріали Міжнар. наук. конф.* Ченстохова, Польща. 2022. С. 116–119.

9. Çol B.K., Başaran A.G., Köse B.G. (2024) The impact of health promotion training on university students' health perceptions, healthy lifestyle behaviors, and risky behaviors. *Frontiers in Psychology*. 15. 1407233. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1407233

10. Ekelund U., Tarp J., Fagerland M. W. et al. Physical activity intensity and young people's health indicators: accelerometry data from multiple countries // *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2020. Vol. 4, Issue 8. P. 597–609. DOI: https://doi.org/10.1038/s41366-018-0152-8

11. Fialho P.M.M., Wenig V., Heumann E., Müller M., Stock C., Pischke C.R. (2025) Digital public health interventions for the promotion of mental well-being and health behaviors among university students. *BMC Public Health*. 25. 23669. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-025-23669-1

12. Hung M.S.Y., Ng W.W.M., Choi E.K.Y. (2024) Effects of Online Health Promotion Program to Improve the Health and Wellbeing of Healthcare Students. *Healthcare*. 12(6). 682. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare12060682

13. Teuber M., Leyhr D., Sudeck G. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level // *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. Article 598. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z

14. Torales J. et al. The impact of physical activity on the mental health of university students: an epidemiological study from Paraguay // *Biomedical Human Kinetics*. 2024. Vol. 16, Issue 1. P. 314–322. DOI: https://doi.org/10.2478/bhk-2024-0033

15. Tremblay M. S., Barnes J. D., González S. A. et al. Global Matrix 4.0: Grades and Trends in Physical Activity for Children and Adolescents // *Journal of Physical Activity and Health*. 2022. Vol. 19 (Suppl. 1). P. 1–35. DOI: https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456

16. Ren P. Meta-analysis of the effect of students' physical activity performance on academic achievement under smart physical education instruction // *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*. 2024. Vol. 9, Issue 1. DOI: https://doi.org/10.2478/amns-2024-1603

17. Yıldız M. E., Günel İ., Dalbudak İ. The relationship between physical activity and mindful awareness of university students // *Physical Education of Students*. 2024. Vol. 28, No. 4. P. 234–241.
DOI: https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0406

References

1. Bondarenko, I. V., Sydorenko, O. M. (2021). Riven fizychnoi aktyvnosti studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [The level of physical activity of students in distance learning conditions]. Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii. 2021; 4: 52–59. [in Ukrainian].

2. Kalinychenko, V. P., Tkachenko, L. H. (2017). Hihiiena ta sanitariia navchalnoho seredovyshcha [Hygiene and sanitation of the educational environment]. Kyiv: Medytsyna; 184 p. [in Ukrainian].

3. Kovalchuk, Yu. V. (2022). Ratsionalne kharchuvannia studentiv u suchasnykh umovakh [Rational nutrition of students in modern conditions]. Molod i zdorovia. 2022; 2: 85–92. [in Ukrainian].

4. Krutsevych, T. Yu., Lytvynova, N. V. (2022). Osoblyvosti rukhovoi aktyvnosti studentskoi molodi v period pandemii COVID-19 [Features of motor activity of student youth during the COVID-19 pandemic]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. 2022; 2: 31–40. [in Ukrainian].

5. Petrova, H. V. (2023). Sotsialni chynnyky rukhovoi aktyvnosti studentskoi molodi [Social factors of motor activity of student youth]. Suchasna osvita. 2023; 7: 28–36. [in Ukrainian].

6. Savchuk, A. Yu. (2024). Profilaktyka sydiachoho sposobu zhyttia u studentiv [Prevention of sedentary lifestyle among students]. Problemy suchasnoi pedahohiky. 2024; 1: 56–67. [in Ukrainian].

7. Cherusheva, H., Shavel, Kh., Holub, O. (2023). Vplyv onlain-osvity na zdorovia ta fizychnyi rozvytok zdobuvachiv osvity [Impact of online education on health and physical development of students]. Perspektyvy ta innovatsii nauky. 2023; 13(31): 395–407. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-395-408 [in Ukrainian].

8. Shavel, Kh. Ye. (2022). Deiaki aspekty kharchuvannia studentiv [Some aspects of student nutrition]. In: Rozvytok fizychnoi kultury ta sportu v umovakh voiennoho stanu: materialy Mizhnarodnoi naukovoi konferentsii. Chenstokhova, Poland; 2022. p. 116–119. [in Ukrainian].

9. Çol B.K., Başaran A.G., Köse B.G. (2024) The impact of health promotion training on university students' health perceptions, healthy lifestyle behaviors, and risky behaviors. *Frontiers in Psychology*. 15. 1407233. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1407233

10. Ekelund, U., Tarp, J., Fagerland, M. W., et al. (2020). Physical activity intensity and young people's health indicators: Accelerometry data from multiple countries. The Lancet Child & Adolescent Health. 2020; 4(8): 597–609. DOI: 10.1038/s41366-018-0152-8

11. Fialho P.M.M., Wenig V., Heumann E., Müller M., Stock C., Pischke C.R. (2025) Digital public health interventions for the promotion of mental well-being and health behaviors among university students. *BMC Public Health*. 25. 23669. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-025-23669-1

12. Hung M.S.Y., Ng W.W.M., Choi E.K.Y. (2024) Effects of Online Health Promotion Program to Improve the Health and Wellbeing of Healthcare Students. *Healthcare*. 12(6). 682. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare12060682

13. Teuber, M., Leyhr, D., Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. BMC Public Health. 2024; 24: Article 598. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z

14. Torales, J., et al. (2024). The impact of physical activity on the mental health of university students: An epidemiological study from Paraguay. Biomedical Human Kinetics. 2024; 16(1): 314–322. DOI: https://doi.org/10.2478/bhk-2024-0033.

15. Tremblay, M. S., Barnes, J. D., González, S. A., et al. (2022). Global Matrix 4.0: Grades and trends in physical activity for children and adolescents. Journal of Physical Activity and Health. 2022; 19(Suppl. 1): 1–35. DOI: https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456.

16. Ren, P. (2024). Meta-analysis of the effect of students' physical activity performance on academic achievement under smart physical education instruction. Applied Mathematics and Nonlinear Sciences. 2024; 9(1). DOI: https://doi.org/10.2478/amns-2024-1603

17. Yıldız, M. E., Günel, İ., Dalbudak, İ. (2024). The relationship between physical activity and mindful awareness of university students. Physical Education of Students. 2024; 28(4): 234–241. DOI: https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0406.

Стаття надішла до редакції / Received 11.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 24.04.2026
Опубліковано / Published 12.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).30

Школа О. М.,
кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення), Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків
https://orcid.org/0000-0003-3013-0423
Макотченко О. А.,
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків,
https://orcid.org/0009-0000-4230-2945

МОДЕЛЬ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті розглядається проблема використання оздоровчо-рекреаційних технологій у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та розробити модель інтеграції сучасних оздоровчих і рекреаційних програм у систему професійної підготовки здобувачів освіти. У дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти 1-2 курсів закладів вищої освіти м. Харкова, які є майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту. Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс методів, зокрема аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, анкетування та тестування здобувачів вищої освіти, педагогічний експеримент і методи математичної статистики для обробки отриманих даних. Розроблена модель включає кілька взаємопов'язаних компонентів: структурно-функціональний блок, методичний блок, мотиваційно-оцінювальний блок, організаційно-практичний блок. Модель поєднує традиційні фізкультурні методики з сучасними фітнес-, wellness- та рекреаційними програмами, що дозволяє комплексно впливати на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток здобувачів. Результати дослідження показали, що впровадження моделі сприяє підвищенню фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, формуванню професійної компетентності та мотивації до здорового способу життя. Встановлено позитивний вплив моделі на розвиток координаційних, силових і витривалих якостей та на уміння здобувачів вищої освіти самостійно планувати та контролювати фізичну активність.

Отже, використання комплексної моделі оздоровчо-рекреаційних технологій у системі вищої освіти забезпечує системне формування професійних умінь і компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та сприяє розвитку культури здорового способу життя серед студентської молоді. Модель може бути адаптована до різних освітніх програм і впроваджена у спортивно-оздоровчі центри та фітнес-проекти, що підкреслює її практичну значущість і перспективність для розвитку освітньої та спортивної сфери.

Ключові слова: *оздоровчо-рекреаційні технології, професійна підготовка, фізична культура, спорт, модель, здоров'язбереження, рекреаційна діяльність, фітнес-технології.*

Olena Shkola, Olga Makotchenko. Model of using health and recreational technologies in the training of future specialists in physical culture and sports. *The article addresses the issue of using health and recreational technologies in the training of future specialists in physical culture and sports. The purpose of the study was to theoretically substantiate and develop a model for integrating modern health and recreational programs into the professional training system of students. The study involved 60 first- and second-year students from higher education institutions in Kharkiv, who*