

УДК 378.091:613

DOI: 10.31652/2786-5754-2025-9-113-121

**Степанюк А. В.**

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри загальної біології та методики  
навчання природничих дисциплін,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
ORCID ID 0000-0003-3258-9182  
e-mail: alstep@tnpu.edu.ua

**Барна Л. С.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної біології та методики  
навчання природничих дисциплін,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
ORCID ID 0000-0002-7092-6488  
e-mail: barna@chem-bio.com.ua

**Білецька Г. А.**

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри екології та біологічної освіти,  
Хмельницький національний університет  
ORCID ID 0000-0002-6299-1853  
e-mail: biletska\_galina2017@ukr.net

**Жирська Г. Я.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної біології та методики  
навчання природничих дисциплін,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
ORCID ID 0000-0002-7042-8956  
e-mail: gyrska@chem-bio.com.ua

**Міщук Н. Й.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної біології та методики  
навчання природничих дисциплін,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
ORCID ID 0000-0001-5964-3228  
e-mail: mishchuk@chem-bio.com.ua

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*В статті розглядається одна із значимих проблем сьогодення – формування здорового способу життя у здобувачів освіти, що є актуальною соціальною і медичною проблемою в Україні. Сучасний не зовсім задовільний стан здоров'я студентської молоді значною мірою пов'язаний із зниженням рівня рухової активності, нераціональним харчуванням, наявністю шкідливих звичок, а також відсутністю мотивації студентів до здорового способу життя. Метою статті є аналіз ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя та окреслення можливих шляхів формування у них мотивації до відповідної моделі поведінки. Для досягнення мети використовувались такі методи дослідження, як теоретичний аналіз (для ознайомлення зі*

станом розробки проблеми на нормотворчих рівнях конструювання змісту освіти), анкетування, спостереження (для виявлення стану реалізації проблеми на рівні особистісного надбання), моделювання та конструювання (для розробки моделі формування мотивації студентів до здорового способу життя). Основні результати дослідження свідчать, загалом, про позитивне ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. Проте, має місце невідповідність між знаннями студентів та їх реальною поведінкою, що є свідченням недостатнього рівня мотивації до ведення здорового способу життя.

З метою усунення цієї суперечності, ми розробили модель формування мотивації здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. Її компонентами є: 1. Вивчення навчальної дисципліни «Здоров'я та безпека людини»; 2. Доповнення здоров'язбережувальним контентом змісту окремих біологічних дисциплін (приміром, «Вікова фізіологія та шкільна гігієна», «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Мікробіологія з основами вірусології», «Генетика з основами селекції» тощо); 3. Проведення тематичних виховних заходів (приміром, святкування 7 квітня Міжнародного дня здоров'я, участь у спортивних змаганнях з різних видів спорту та ін.). Запропонована модель може слугувати методологічною основою для розвитку освітнього середовища, що сприяє формуванню культури здоров'я, відповідальності та мотивації здобувачів освіти до здорового способу життя.

**Ключові слова** здоровий спосіб життя, здобувачі вищої освіти, модель, мотивація, навчальна дисципліна.

**Stepanyuk A.V.**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Professor Department of General Biology and  
Methodology of Natural Sciences Teaching,  
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University  
ORCID ID 0000-0003-3258-9182  
e-mail: alstep@tnpu.edu.ua

**Barna L.S.**

Candidate of Pedagogics Sciences (Ph. D), Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of General Biology  
and Methodology of Natural Sciences Teaching,  
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University  
ORCID ID 0000-0002-7092-6488  
e-mail: barna@chem-bio.com.ua

**Biletska H.A.**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Professor of the Department of Ecology and Biology Education  
Khmelnyskyi National University  
ORCID ID 0000-0002-6299-1853  
e-mail: biletska\_galina2017@ukr.net

**Zhyrska H.Ya.**

Candidate of Pedagogics Sciences (Ph. D), Associate Professor  
Associate Professor of the Department of General Biology  
and Methodology of Natural Sciences Teaching,  
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University  
ORCID ID 0000-0002-7042-8956  
e-mail: gyrska@chem-bio.com.ua

**Mishchuk N.**

Candidate of Pedagogics Sciences (Ph. D), Associate Professor  
Associate Professor of the Department of General Biology  
and Methodology of Natural Sciences Teaching,  
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University  
ORCID ID 0000-0001-5964-3228  
e-mail: mishchuk@chem-bio.com.ua

## FORMATION THE MOTIVATING HIGHER EDUCATION STUDENTS TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE

*The article examines one of the most pressing issues of contemporary society — the formation of a healthy lifestyle among students. It constitutes a significant social and public health concern in Ukraine. The current unsatisfactory health condition of students is primarily attributed to reduced physical activity, unhealthy eating habits, exposure to harmful behaviors, and a lack of intrinsic motivation to pursue a healthy lifestyle. The purpose of this study is to analyse the attitudes of higher education students toward maintaining a healthy lifestyle and to identify effective approaches to enhancing their motivation for health-conscious behavior. To achieve this objective, a set of research methods was applied, including theoretical analysis (to examine the state of the problem within the normative framework of educational content design), questionnaires, observation (to determine the level of individual engagement in health-related activities), modeling and design (to construct a model for motivating students to adopt healthy lifestyles). The results indicate that higher education students generally demonstrate a positive attitude toward maintaining a healthy lifestyle. However, the discrepancy between students' theoretical awareness and their actual behavioral practices highlights an insufficient level of motivation for implementing health-preserving behaviors.*

*To overcome this inconsistency, the authors propose a model for motivating higher education students to lead a healthy lifestyle. The model includes the following components: 1. Integration of the academic course Human Health and Safety. 2. Enrichment of selected biological course with health-oriented content (e.g., Age Physiology and School Hygiene, Human Anatomy, Human Physiology, Microbiology with the Basics of Virology, Genetics with the Basics of Selection, etc.). 3. Implementation of thematic educational initiatives (e.g., celebrating World Health Day on April 7, engaging in various sports competitions, and organizing health-promoting events). The proposed model can serve as a methodological foundation for developing educational environments that foster students' health culture, responsibility, and motivation for lifelong well-being.*

**Keywords:** healthy lifestyle, higher education students, model, motivation, academic course.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Одним з важливих показників рівня соціального добробуту держави є стан здоров'я її населення, зокрема, молоді, яка забезпечує економічне, інтелектуальне, репродуктивне, культурне майбутнє суспільства. Стан здоров'я студентства є актуальною соціальною, медичною та педагогічною проблемою. Упродовж останнього десятиліття має місце стійка тенденція до зростання кількості молодих людей, які маю ослаблене здоров'я, початкові стадії захворювань. Фіксується збільшення кількості серцево-судинних захворювань серед здобувачів вищої освіти, порушення постави та інших вад опорно-рухової системи, зниження рівня функціональних можливостей організму, різня фізичної підготовки тощо. Також має місце тенденція до збільшення кількості студентів, які відносяться до спеціальних медичних груп для занять з фізичної культури [6].

Серед тих, хто вступає у доросле життя, 40–60 % мають хронічні захворювання, 40–50 % – морфо-функціональні відхилення. 33 % студентської молоді мають хвороби органів дихання, 17,4 % – нервової системи та органів чуття, 9,7 % – органів травлення та 9,8 % – кістково-м'язової системи. Погіршення стану здоров'я молоді підтверджують такі показники: за п'ять останніх років частота анемії зросла майже на 400 %, а новоутворень – більш як на 130 %. У багатьох молодих людей ознаки захворювань виявляються ще в дитячому віці. Наприклад, короткозорість – у 83 %, захворювання центральної та периферійної нервової системи – у 73 %, виразкова хвороба – у 55,4 % [5].

Такий стан здоров'я студентської молоді значною мірою пов'язаний із зниженням рівня рухової активності, нераціональним харчуванням, наявністю шкідливих звичок, а також відсутністю мотивації студентів до здорового способу життя (ЗСЖ).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Стан здоров'я студентської молоді та їх ставлення до ЗСЖ були предметом дослідження багатьох вчених. Так, на думку дослідників (С. Лазоренко, Л. Кожевнікова, З. Дзюба, Н. Вертелецька), має місце стійка тенденція до погіршення стану здоров'я студентів, причинами якої є зниження рівня рухової активності, нераціональне харчування [4]. За даними Т. Круцевич, Є. Захаріної [4], мотивація студентів до рухової активності суттєво знизилася, що пов'язано з практикою дистанційної освіти у багатьох закладах вищої освіти України у зв'язку з воєнним станом. В. Кий-Кокарева звертає

увагу на зростання серед молоді в умовах війни таких шкідливих звичок, як тютюнопаління та вживання алкоголю, що може бути пов'язано із стресом і зниженням відчуття безпеки. Окрім того, дослідниця слушно зазначає, що в умовах війни, коли існує постійна загроза для життя людей, знижується пріоритетність здорового способу життя [2].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналіз літератури свідчить, що проблема формування здорового способу життя молоді достатньо повно висвітлена в педагогічній теорії. Проте, реалізація її мотиваційного компоненту ще не отримала достатньо механізмів для належного впровадження на рівні педагогічної діяльності.

**Метою статті є** проаналізувати ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя та окреслити можливі шляхи формування у них мотивації до здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** З метою з'ясування особливостей способу життя студентської молоді закладів вищої освіти, їхніх звичок, ставлення до власного здоров'я та до ЗСЖ нами було проведено анкетування [1]. Ним було охоплено 92 здобувачі вищої освіти з різних регіонів України. Так, на запитання анкети, скільки разів студенти харчуються, 45,7 % респондентів відповіли, що мають триразове харчування, а 44,6 % анкетованих зазначили 1 – 2 рази. Тобто, майже половина опитаних не дотримуються режиму харчування (Рис.1).

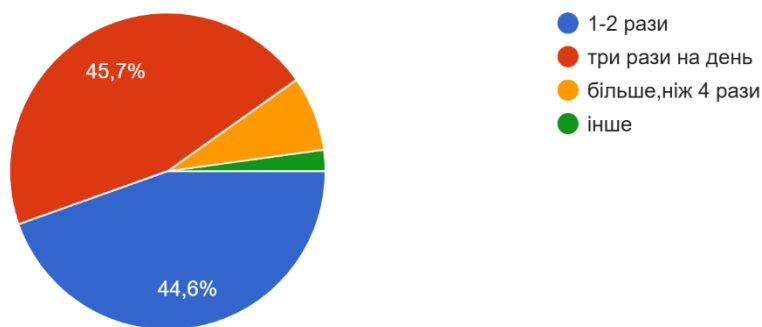


Рис.1. Розподіл відповідей на запитання «Скільки разів на день ви зазвичай харчуєтесь?»

30,4% анкетованих відповіли, що часто вживають фаст-фуд або нездорову їжу. 38 % роблять це рідко, 29,3 % харчуються шкідливою їжею кілька разів на тиждень. І лише 2,3 % анкетованих не вживають фаст-фуд або нездорову їжу.

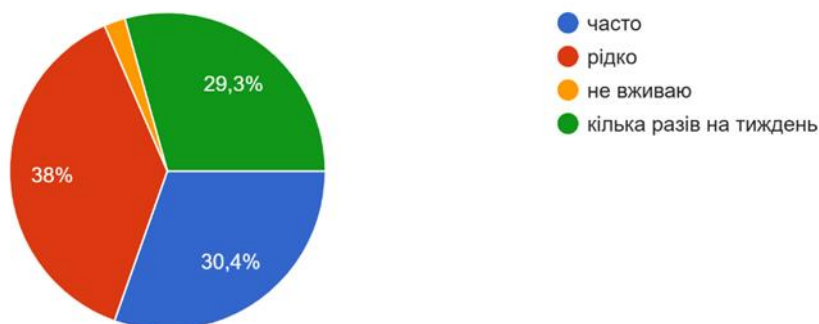


Рис.2. Розподіл відповідей на запитання «Як часто ви вживаєте фаст-фуд або нездорову їжу (газовані напої солодощі)?»

Лише 8,7 % анкетованих студентів вважають своє харчування збалансованим, 41,3 % відповіли на це питання: «скоріше так». 50 % респондентів відповіли, що не вважають своє харчування збалансованим або скоріше, що ні, не вважають.

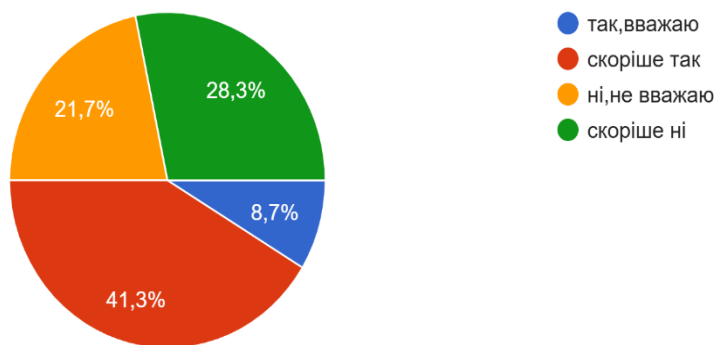


Рис.3. Розподіл відповідей на запитання «Чи вважаєте ви своє харчування збалансованим?»

Лише 7,6 % анкетованих здобувачів зазначили у своїх анкетах, що вони щодня займаються фізичними вправами або спортом, 41,3 % роблять це кілька разів на тиждень, 28,3 % – один раз на тиждень, майже 23 % рідко займаються фізичною культурою або спортом. Тобто, близько 50 % анкетованих студентів щодня або кілька разів на тиждень цілеспрямовано займаються руховою активністю.

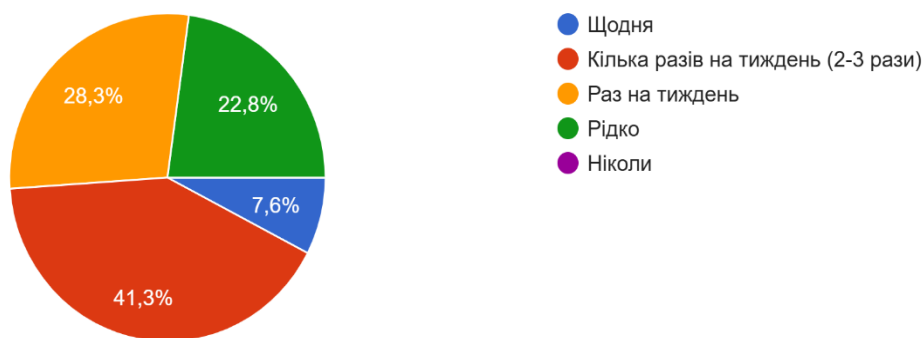


Рис.4. Розподіл відповідей на запитання «Як часто ви займаєте фізичними вправами або спортом?»

Зважаючи на вік анкетованих, такі результати не можна вважати задовільними. Самооцінка студентами рівня власної рухової активності загалом співпадає з результатами відповідей на попереднє запитання: 45 % респондентів дали відповідь «так» або «скоріше так» на запитання, чи вважають вони свій рівень фізичної активності достатнім.

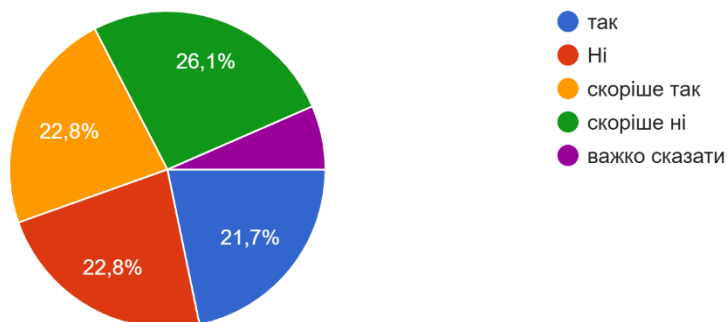


Рис.5. Розподіл відповідей на запитання «Чи вважаєте ви свій рівень фізичної активності достатнім?»

Приблизно такий же відсоток студентів використовують для зміцнення свого здоров'я різноманітні здоров'язберігаючі технології.

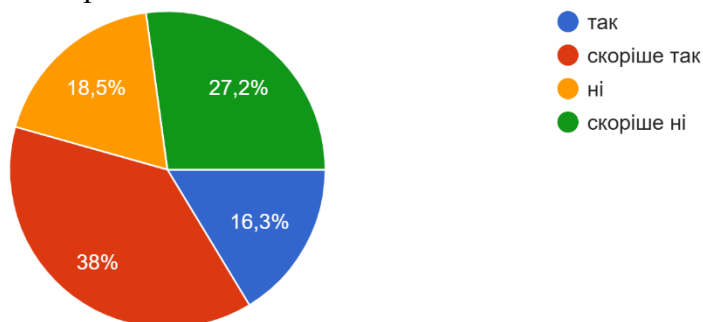


Рис.6. Розподіл відповідей на запитання «Чи використовуєте ви здоров'язберігаючі технології з метою зміцнення здоров'я?»

Дослідження засвідчили, що понад 70 % анкетованих студентів дотримуються денної норми ходьби і цей факт можна вважати частковою компенсацією недостатнього рівня фізичної активності.

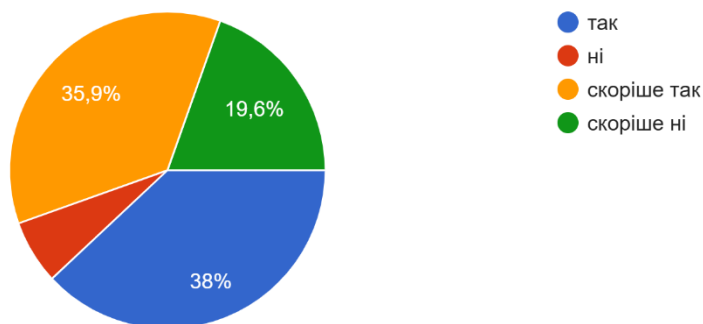


Рис.7. Розподіл відповідей на запитання «Чи дотримуються денної норми ходьби?»

Позитивним є те, що приблизно такий же відсоток студентів споживають достатню кількість питної води. Проте, режиму дня дотримується 60 % анкетованих студентів. Лише трохи більше 10 % анкетованих студентів мають шкідливі звички.

Лише 16,3 % анкетованих студентів дотримуються режиму дня. Саме недотримання режиму дня може бути однією з причин того, що 54 % студентів, які взяли участь в анкетуванні часто відчувають стрес та втому через надмірні навчальні навантаження. Для відновлення сил студенти використовують сон, зміну видів діяльності, прогулянки на свіжому повітрі, улюблені справи, фізичну активність, подорожі, читання, зустрічі з друзями. Серед названих варіантів відновлення фізичних і духовних сил частина студентів назвали соціальні мережі, перегляд TV, геймінг.

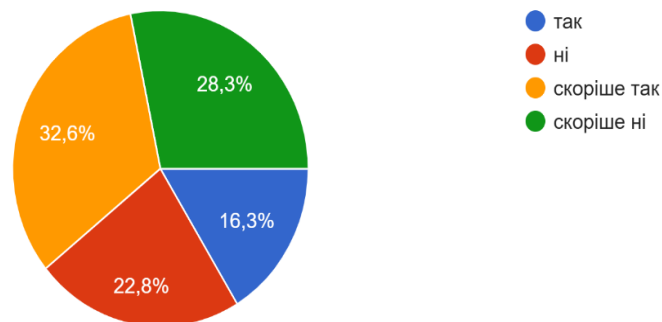


Рис.8. Розподіл відповідей на запитання «Чи дотримуєтесь ви режиму дня?»

Викликає занепокоєння той факт що лише 14 респондентів дали позитивну відповідь на запитання, чи створення в університеті, де вони навчаються, належні умови для ведення здорового способу життя.

Отож, результати дослідження показали, загалом, позитивне ставлення здобувачів вищої освіти до ЗСЖ. Проте, має місце невідповідність між знаннями студентів та їх реальною діяльністю, що є, на нашу думку, свідченням недостатнього рівня мотивації до такої моделі поведінки.

Проведений аналіз літературних джерел та власний багаторічний досвід педагогічної діяльності дозволили нам розробити модель формування мотивації здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. Домінуючими при її конструюванні є такі підходи, як компетентісно-футурологічний, андрагогічний та наративно-цифровий. Системо твірним чинником є ідея моделювання контенту на основі поєднання ключових компетентностей ХХІ століття «4 С» (критичне мислення, креативність, колаборативність, комунікативність) з цифровою компетентністю та уміннями прогнозування можливостей розвитку теперішнього освітнього середовища у майбутньому. Змістовими компонентами запропонованої моделі є:

1. Вивчення навчальної дисципліни «Здоров'я та безпека людини»;
2. Доповнення здоров'язберезувальним контентом змісту окремих біологічних дисциплін (приміром, «Вікова фізіологія та шкільна гігієна», «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Мікробіологія з основами вірусології», «Генетика з основами селекції» тощо).
3. Проведення тематичних виховних заходів (приміром, святкування 7 Квітня Міжнародного дня здоров'я, участь у спортивних змаганнях з різних видів спорту).

Зважаючи на те, що мотивація до здорового способу життя є сукупністю ціннісних установок, бажань та прагнень особистості до збереження та зміцнення власного здоров'я, основою яких є глибокі знання та вміння використовувати їх на практиці, ключову роль у моделі відіграє курс «Здоров'я та безпека людини». Тому, зупинимось більш детально на розкритті його змісту.

Дисципліна передбачає три змістові модулі: *ЗМ 1* «Здоров'я людини, його складові та критерії»; *ЗМ 2* «Здоровий спосіб життя», *ЗМ 3* «Вікові особливості здоров'я та безпека людини». *ЗМ 1* окрім опанування теоретичного матеріалу передбачає виконання на лабораторних заняттях завдань, які спонукають здобувачів освіти до критичного та творчого мислення. Наприклад: на основі аналізу дефініцій поняття «здоров'я», запропонованих ВООЗ, українськими та зарубіжними вченими, виявити їхні сильні сторони та обмеження і на основі здійсненого аналізу запропонувати власне визначення цього поняття; графічно зобразити власне бачення співвідношення понять «здоров'я», «хвороба», «третій стан»; класифікувати фактори здоров'я на такі, які не залежать від людини і залежить від неї. На лабораторному заняття, присвяченому вивченню фізичного здоров'я та його критеріїв здобувачі освіти визначають власні показники соматичного здоров'я, на основі ортостатичної проби та проби із задишкою оцінюють стан серцево-судинної системи, заповнюють паспорт здоров'я і роблять обґрунтований висновок про стан власного організму.

Важливу роль у формування мотивації студентів до ЗСЖ відіграє тестування стійкості до дії стресових подразників, визначення рівня виснаження адаптивних резервів і загрози депресивного стану, вміння підібрати вправи для зняття психоемоційного перевантаження, запропонувати заходи щодо профілактики шкідливих звичок в молодіжному середовищі.

В рамках вивчення *ЗМ 2* здобувачі на основі самоаналізу власного стану здоров'я та способу життя розробляють індивідуальну програму здорового способу життя, добираючи доцільні види діяльності та здоров'язберезувальні технології стосовно усіх складових ЗСЖ; аналізують власний харчовий раціон на предмет його відповідності критеріям раціонального харчування; досліджують продукти харчування щодо їх енергетичної та харчової цінності, вмісту нутрієнтів та харчових добавок, їх впливу на здоров'я. Важливу роль відіграє ознайомлення здобувачів освіти з різноманітними видами харчування (збалансоване,

раціональне, лікувальне харчування, альтернативні види харчування: вегетаріанство, веганство, поллотаріанство, паскетаріанство, флекситаріанство, вітаріанізм, харчування макробіотиків, харчування у системі вчення йогів, роздільне харчування, оздоровче голодування та інші) та їх впливом на організм людини, алгоритмом переходу на здорове харчування, корисними та шкідливими харчовими звичками, особливостями харчування українців.

Важливою складовою ЗСЖ є рухова активність. З метою формування її мотивації на лабораторних заняттях студенти розраховують власний тижневий індекс рухової активності та порівнюють отриманий показник з віковими нормами, навчаються добирати оздоровчі технології, які базуються на руховій активності з урахуванням індивідуальних особливостей організму та стану здоров'я.

Результати проведеного нами анкетування засвідчили, що лише незначна частина студентів дотримуються режиму дня. Для усунення цього недоліку, на нашу думку, корисними є завдання, які стосуються визначення власного хронотипу і порівняння отриманого результату з власним способом життя, з'ясування впливу дистанційного навчання на режим дня.

Зважаючи на те, що важливою складовою ЗСЖ є загартовування, передбачено виконання практичної роботи на визначення рівня адаптації організму людини до холоду і тепла, холодової загартованості та стійкості організму людини до холоду. Виконані дослідження формують у здобувачів освіти висновок щодо їхньої загартованості і спонукають до корекції способу життя. Також студенти знайомляться з сучасними технологіями збереження та зміцнення здоров'я, розробляють анкети для з'ясування ставлення до шкідливих звичок, буклети та постери, присвячені профілактиці шкідливих звичок.

*ЗМ 3* знайомить здобувачів освіти із змінами, які відбуваються в організмі людини з віком, але особлива увага надається особливостям здоров'я дітей шкільного віку, впливу на фізичне та психічне здоров'я учнів освітнього процесу, так званім «шкільним» хворобам, булінгу як соціально-психологічному явищу. На лабораторних заняттях студенти виконують творчі завдання. Наприклад: «Уявіть, що ви Міністр освіти і науки України. Які невідкладні та перспективні дії ви б вчинили для того, щоб зберегти та зміцнювати здоров'я школярів в процесі навчання?». Також студенти розробляють антибулінг завдання, добирають відео-матеріали, які можна використовувати з метою профілактики булінгу серед учнівства. Завершується вивчення модуля також творчим завданням розробкою та презентацією проєкту «Школа сприяння здоров'ю». Цей модуль є надзвичайно важливим для підготовки майбутніх вчителів біології, хімії та інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» до здоров'язбережувального супроводу освітнього процесу, створення здорового та безпечного освітнього середовища.

Практикуємо в рамках курсу залучення здобувачів вищої освіти до неформальної освіти. Студентам, які пройдуть вебінар, майстер-клас, семінар з проблем здоров'я та здоров'язбереження на одній з онлайн платформ, отримують сертифікат і захистять його, зараховуються бали, передбачені для ІНДЗ.

Основні задумки та ідеї авторів, які передбачалось матеріалізувати під час конструювання запропонованої моделі, попередньо обговорювались зі здобувачами першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти та науково-педагогічними працівниками на Міжнародній науково-практичній конференції «Підготовка вчителів фізики, хімії, біології та природничих наук в контексті вимог Нової української школи» (2024, 2025), круглих столах, вебінарах, в індивідуальних бесідах. Таким чином здійснювалась попередня адаптація концептуальних ідей впровадження до реального процесу навчання. На даний час на базі хіміко-біологічного факультету Тернопільського національного педагогічного університету успішно здійснюється експериментальна перевірка запропонованої моделі формування мотивації здобувачів вищої освіти до здорового способу життя.



**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у пошуку найбільш ефективних методик моніторингу здоров'я здобувачів освіти, формування у них ціннісних та мотиваційних установок щодо здоров'я, здорового способу життя та впровадження їх в освітній процес.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анкета для дослідження серед студентської молоді щодо здорового способу життя. <https://surl.li/mwucwo>.
2. Кий-Кокарева В. Г. Ставлення студентської молоді до свого здоров'я в умовах війни. *Україна. Здоров'я нації*. № 3 (73). 2023. С. 63 – 67. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.3/10>
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра. 2010. 258 с.
4. Лазоренко С. А. Показники здоров'я студентів закладів вищої освіти Сумського регіону та шляхи їх покращення. *Олімпійський та параолімпійський спорт*, випуск 2, 2023. С. 17 – 20.
5. Лотоцька О. В., Найсик Л. П., Крицька Г. А., Сопель О. М., Флекей Н. В. Ставлення студентів-медиків до здорового способу життя. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. №1. С.11–16.
6. Мозговий О. І., Донченко І. С. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт*. № 2 (8). 2012. С. 92 – 96.

#### REFERENCES

1. Anketa dlia doslidzhennia sered studentskoi molodi shchodo zdorovoho sposobu zhyttia. <https://surl.li/mwucwo> [in Ukrainian].
2. Kyi-Kokareva, V. H. (2023). Stavlennia studentskoi molodi do svoho zdorov'ia v umovakh viiny. *Ukraina. Zdorov'ia natsii*. № 3 (73). S. 63 – 67. [in Ukrainian].
3. Krutsevych, T. Yu. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleennia: navch. posibnyk. Kyiv: Olimp. l-ra. 258 s. [in Ukrainian].
4. Lazorenko, S. A. (2023). Pokaznyky zdorov'ia studentiv zakladiv vyshchoi osvity Sumskoho rehionu ta shliakhy yikh pokrashchennia. *Olimpiiskyi ta paraolimpiiskyi sport*, vypusk 2. S. 17 – 20. [in Ukrainian].
5. Lototska, O. V., Naisyk, L. P., Krytska, H. A., Sopol, O. M., Flekei, N. V. (2022). Stavlennia studentiv-medykiv do zdorovoho sposobu zhyttia. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorov'ia Ukrainy*. №1. S.11–16. [in Ukrainian].
6. Mozghovyi, O. I., Donchenko, I. S. (2012). Zahalna kharakterystyka stanu zdorov'ia studentiv VNZ. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizychnе vykhovannia i sport*. № 2 (8). S. 92 – 96. [in Ukrainian].

Статтю надіслано до редколегії 10.09.2025 р.  
Статтю рекомендовано до друку 09.10.2025 р.