

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «АКСІОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23z
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Шклярук Павло Вікторович

Керівник: Боднар А. О., кандидат педагогічних
наук, доцент

Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 РОЗВИТОК КОМПЕТЕНТНОСТІ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК АКТУАЛЬНЕ ПЕДАГОГІЧНЕ ПИТАННЯ.....	7
1.1 Основні поняття, що становлять теоретичну основу дослідження.....	7
1.2 Аксіологічний підхід до розвитку компетентності майбутніх учителів фізичної культури у сфері збереження здоров'я	13
1.3 Специфіка розвитку здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури з урахуванням аксіологічного підходу.....	21
1.4 Рівень розвитку здоров'язберігаючої компетентності у студентів закладів вищої освіти.....	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1 Методи дослідження.....	35
2.2 Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	39
3.1 Педагогічні умови для формування здоров'язберігаючої компетентності у майбутніх учителів фізичної культури.....	39
3.2 Складові, показники та рівні розвитку здоров'язберігаючої компетентності у майбутніх учителів фізичної культури.....	42
3.3 Організація та методи реалізації формульованого етапу експериментального дослідження.....	46
3.4 Аналіз результатів експериментального дослідження.....	49
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних соціально-економічних умовах розвитку держави та на тлі подальшого науково-технічного прогресу засобом забезпечення суспільства здоровими трудовими ресурсами є підготовка фахівців із високим рівнем здоров'язбереження.

Здоров'я є основою гармонійного розвитку особистості, сприяючи її самореалізації у фізичному, професійному та творчому аспектах. Питання збереження здоров'я відбулося відображення в законодавчих актах України, спрямованих на охорону здоров'я. феномен розглядається науковцями як соціально-біологічна Ця основа життєдіяльності нації та важливий елемент державної політики, яка формує у громадян духовну потребу ставитися до власного здоров'я як до головної цінності.

Здоров'я забезпечує не тільки повноцінне біосоціальне функціонування, а й підтримує фізичну та інтелектуальну працездатність, сприяючи ефективній адаптації до природних умов і змін зовнішнього середовища. Особливого значення цей аспект відбувається в контексті здоров'я молоді, адже саме вони є майбутньою країною [15].

Однак нинішня ситуація в Україні є загрозливою для здоров'я молодого покоління. Згідно зі статистичними даними, близько 60 % підлітків мають низький рівень фізичного розвитку, що потребує активізації заходів з формування культури здорового способу життя, вдосконалення освітніх програм та посилення пропаганди здоров'язбережувальної поведінки серед молоді. Необхідно приділяти більше уваги превентивним заходам, спрямованим на підвищення обізнаності про важливість фізичної активності та здорового харчування, а також створювати умови для розвитку фізичних навичок та здорових звичок у школах, вищих навчальних закладах та позашкільних установах. Водночас важливо включити до навчальних планів дисципліни, що сприятимуть розвитку фізичної культури та валеології, щоб

майбутні покоління мали необхідні знання та навички для підтримки свого здоров'я на високому рівні.

З огляду на запити суспільства, науки та практики, актуальним завданням стає реалізація пріоритетів у професійній підготовці здорового покоління та підвищення продуктивності праці у фаховій діяльності. У цьому контексті особливого значення набуває формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури. процес залежить від розвитку у студентів належного рівня валеограмотності, стійкої мотивації до здорового способу життя, а також готовності до цілеспрямованої та системної роботи в напрямі збереження й зміцнення здоров'я [27].

Головна потреба вдосконалення підготовки майбутніх учителів фізичної культури зумовлює необхідність розвитку та впровадження ефективних підходів, спрямованих на формування у студентів чітких уявлень про сучасну концепцію здоров'я, ключові умови й чинники, що впливають на його розвиток, збереження та зміцнення. Важливим аспектом є формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розуміння його цінності та особистої відповідальності за здоровий спосіб життя.

Досягнення цих цілей стає можливим завдяки реалізації аксіологічного підходу до формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців. Цей підхід обґрунтовується на засадах аксіології, який акцентує увагу на системі виховання цінностей, зокрема ставлення до здоров'я як однієї з фундаментальних цінностей особистості. Завдяки цьому забезпечується інтеграція теоретичних знань, практичних навичок і особистісного ставлення, що є основою ефективної професійної діяльності у сфері фізичної культури.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти на основі аксіологічного.

Мета дослідження – визначити, теоретично обґрунтувати та експериментально оцінити ефективність педагогічних умов формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки на основі аксіологічного підходу.

Завдання дослідження:

1. Розкрити особливості формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури та оцінити рівень її сформованості у студентів закладів вищої освіти.

2. Теоретично обґрунтувати та експериментально оцінити педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури, засновані на аксіологічних принципах.

3. Оцінити ефективність методики формування здоров'язберігаючої компетентності студентів під час вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності» та курсу фізичного виховання («Спортивні ігри з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання»).

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань використовуються такі методи: загальнонаукові (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення науково-методичної літератури, емпіричних даних дослідження та матеріалів експериментальних робіт сучасних дослідників); емпіричні (опитування, бесіди); педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових здібностей); математико-статистичні методи.

Практичне значення одержаних результатів. Дослідження відбувається в розробці аксіологічних засад формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури, що може бути ефективно впроваджено в навчальний процес закладів вищої освіти. Результати дослідження сприяють удосконаленню професійної підготовки студентів, орієнтуючи їх на розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя та формування збереження

відповідальності і зміцнення здоров'я як важливої складової педагогічної діяльності.

Застосування аксіологічного підходу в підготовці майбутніх учителів фізичної культури дозволяє не тільки формувати у них здоров'язберігаючі навички, але й виховувати ціннісні орієнтації, які в подальшому сприяють створенню здорового освітнього середовища та культури здоров'я учнів.

Отримані результати також можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм, підвищення ефективності педагогічних технологій і методик у фізичному вихованні, а також для розробки рекомендацій щодо вдосконалення професійної компетентності майбутніх педагогів у контексті здоров'язбереження.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг роботи. Роботу викладено на 68 сторінках, з яких 61 основного тексту, що містить 4 таблиці і 5 рисунків. Дипломна робота складається, вступу, трьох розділів, висновків, списку 59 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. На основі детального аналізу наукових джерел було визначено та досліджено теоретичні основи формування здоров'язберігаючої компетентності студентів, засновані на принципах аксіології, яка є невід'ємною частиною професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Здоров'язберігаюча компетентність трактується як встановлена соціальна норма (вимога) щодо ведення здорового способу життя, необхідного для ефективного виконання професійних обов'язків майбутнім учителем фізичної культури.

Сформованість здоров'язберігаючої компетентності визначається наявністю позитивного ставлення до здорового способу життя, достатнього рівня обізнаності та знань із питань збереження здоров'я. Це включає засвоєння студентом певної сукупності знань, умінь і навичок, набуття практичного досвіду у сфері здоров'язбереження, а також здатність ефективно застосовувати їх на практиці. Такий підхід свідчить про готовність студента до здійснення здоров'язбережувальних дій у власному житті та майбутній професійній діяльності.

2. Таким чином, ще під час навчання в закладі вищої освіти у студентів формуватимуться ціннісні орієнтації щодо збереження власного здоров'я, що дозволить забезпечити впровадження аксіологічного підходу до розвитку здоров'язберігаючої компетентності. Дослідження показало, що рівень сформованості цієї компетентності у студентів варіюється (високий, середній, низький) залежно від таких аспектів:

- обізнаність щодо впливу професії вчителя фізичної культури на здоров'я;
- наявність ціннісно-сміслових компетенцій, орієнтованих на здоров'язберігаючу діяльність;

- когнітивні та навчально-пізнавальні компетенції з екологічного, валеологічного спрямування та фізичної культури;
- комунікативні компетенції, що включають обмін інформацією щодо здорового способу життя та здоров'язбереження для формування власної моделі здоров'язберігаючої діяльності;
- самооцінка власної здоров'язберігаючої діяльності;
- готовність організовувати здоров'язбережувальні дії в майбутній професійній діяльності.

Загальний рівень сформованості здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури виробляється в таких межах: високий рівень – 7,29 %-12,5 % ; середній рівень – 38,28 %-53,39 % ; низький рівень – 38,02 %-52,34 %.

3. Теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності у майбутніх учителів фізичної культури. До цих умов належать:

- формування мотивації студентів до здоров'язбережувальної діяльності на основі ціннісних орієнтацій;
- підвищення рівня валеограмотності через інтегративний підхід до професійно орієнтованого вивчення дисциплін, таких як «Безпека життєдіяльності» та курси з фізичного виховання («Спортивні ігри з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання»);
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів;
- організація самостійної роботи для здобуття студентами практичного досвіду у здоров'язбережувальній діяльності.

Найбільш ефективним є комплексне впровадження цих педагогічних умов.

4. Розроблена модель формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури на основі аксіологічного підходу відображає взаємозв'язок і взаємозалежність між метою та результатами

дослідження, реалізацією обґрунтованих педагогічних умов, а також структурними компонентами здоров'язберігаючої компетентності. До таких компонентів належать: мотиваційно-аксіологічний, когнітивний, гносеологічний, соціально-комунікативний, операційно-технологічний і поведінковий.

Модель також враховує критерії формування компетентності, зокрема:

- рівень мотивації студентів до здоров'язбережувальної діяльності на основі сформованих ціннісних орієнтацій;
- валеограмотність майбутніх учителів фізичної культури;
- рівень професійно-прикладної фізичної підготовки із застосуванням спеціально розроблених вправ для профілактики професійних захворювань;
- здатність організовувати самостійну роботу для реалізації здоров'язбережувальної діяльності.

Рівні сформованості (високий, середній, низький) та показники за кожним із зазначених критеріїв також інтегровані у цю модель, що забезпечує її комплексний підхід до формування здоров'язберігаючої компетентності.

5. Експериментальна перевірка ефективності розробленої методики формування здоров'язберігаючої компетентності як складової професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури показала, що вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності» та циклу дисципліни з фізичного виховання («Спортивні ігри з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання») підвищення досягненню значно кращих результатів. Це було підтверджено шляхом застосування методів математичної статистики, зокрема через аналіз F критерію.

Отже, досягнення високого рівня сформованості здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури буде більш результативним за умови орієнтації процесу професійної підготовки студентів на використання запропонованої методики.

Водночас проведені дослідження не охоплює всі аспекти професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Подальші наукові дослідження будуть зосереджені на вдосконаленні професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та підвищенні рівня їхньої валеограмотності, що сприяє оптимізації формування здоров'язберігаючої компетентності як важливої складової професійної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов С. А. Вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 91, Т. I. С. 9-11.
2. Антошків Ю. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України : навч.-метод. Посібник. Львів : Львівський держ. ун-т безпеки життєдіяльності, 2017. 85 с.
3. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2022. 555 с.
4. Безверхня Г. В. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2020. № 1. С. 10-12.
5. Безпека життєдіяльності : навч.-метод. Посібник. С. В. Лукашук-Федик, А. Г. Заячківський та ін. Тернопіль : ТАЙП, 2015. 127 с.
6. Безугла Л. І. Впровадження самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів ВНЗ у контексті Болонського процесу. Теорія та методика фізичного виховання. 2017. № 3. С. 3-5.
7. Березка С. М. Теоретичні та методичні знання студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021. № 3. С. 12-15.
8. Белікова Н. О. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 6. С.7-10.
9. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2022. № 1. С. 22-25.

10. Бубка С. Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» Київ., 2021. 18 с.

11. Варенко Т. К. Аксіологічний підхід та доцільність його реалізації в сучасній системі вищої педагогічної освіти [Електронний ресурс]. http://www.dspace.univer.kharkov.ua/.../2/Axiological_Approach_Varenko.doc

12. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2019. 1736 с.

13. Волков В. Л. Планування педагогічних впливів різної спрямованості в умовах особистісно-розвивального навчання студенток засобами систематизованої фізичної підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 18-24.

14. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Херсон, 2016. 225 с.

15. Галенко Т. П. Цінності як основа формування у старших підлітків ставлення до власного здоров'я. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2020. № 8. С. 22-25.

16. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 229 с.

17. Гладощук О. Г. Психічне здоров'я студентської молоді як сучасна валеологічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 8. С. 37-41.

18. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01 Харків, 2017. 419 с.

19. Демінська Л. О. Аксіологічний підхід у педагогічному процесі [Електронний ресурс]. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 14. С. 101-104. Режим доступу до журн. :

http://www.nbuuv.gov.ua/portal/soc_gum/Snsv/2010_4/10delapp.pdf

20. Димова А. Л. Проектування системи фізичного виховання студентів у закладі вищої освіти на основі особистісно-орієнтованої траєкторії навчання. Вища освіта сьогодні. 2018. № 4. С. 90-92.

21. Докучаєва В. В. Проектування інноваційних педагогічних систем у сучасному освітньому просторі : монографія Луганськ : Альма-матер, 2015. 304 с.

22. Енциклопедія освіти. Акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2018. 1040 с.

23. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальний компонент професійної підготовки майбутніх фахівців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 12. С. 61-65.

24. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2022. 230 с.

25. Загоруйко О. Я. Великий універсальний словник української мови Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2020. 768 с.

26. Захаріна Є. А. Впровадження в навчальний процес підготовки фахівців з фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021. № 3. С. 62-66.

27. Каніщева О. П. Моніторинг стану здоров'я студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 12. С. 73-77.

28. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі [2 - е вид.]. Київ : Т-во «Знання» України, 2021. 520 с.

29. Куделко В. Е. Адаптаційні засоби фізичного виховання студентів у формуванні культури здоров'я молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021. № 3. С. 99-102.

30. Лазарук А. Цінності людини у науковому обґрунтуванні. Психологія і суспільство. 2022. № 3-4. С. 170-186.

31. Лосік Т. М. Здоров'я студентів в умовах сучасного довкілля та інноваційних технологій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021. № 8. С. 61-64.

32. Лукашук-Федик С. В. Безпека життєдіяльності: соціально-економічний аспект. Тернопіль : «Горлиця», 2018. 259 с.

33. Маляр Е. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 12. С. 120-123.

34. Мельничук І. М. Теорія і методика професійної підготовки майбутніх соціальних працівників засобами інтерактивних технологій : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» ; Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2021. 585 с.

35. Міненко А. О. Методологічні основи методики викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. 2019. № 6. С. 106-109.

36. Омеляненко В. Г. Формування здоров'язбережної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 12. С. 139-143.

37. Павлова Ю. О. Якість життя та фізична активність як показники здоров'язбережної компетенції педагогів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2022. № 3. С. 85-90.

38. Повар О. В. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами [Електронний ресурс]. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. студент. т-во ; редкол. : І. Я. Коцан (голов. ред.) [та ін.]. 2020. С. 40-44.

39. Семченко Н. О. Впровадження ідей здоров'язберігаючої педагогіки у навчально-виховний процес ВНЗ. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2020 № 11. С. 113-116.

40. Сичов С. О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 12. С. 173-176.

41. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С. 89-91.

42. Ткачова Н. О. Аксіологічний підхід до організації педагогічного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі : [монографія]. Луганськ : ЛНПУ імені Тараса Шевченка ; Х. : Вид-во «Каравела», 2016. 300 с.

43. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2020. № 8. С. 93-96.

44. Фізичне виховання, спорт, реабілітація та культура здоров'я у ХХІ столітті : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф., [Луганськ, 27-28 листоп. 2018 р.]. / за заг. ред. В. П. Горашука. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2018. 142 с.

45. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / [Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. Київ : Укр. ін-т соц. дослідж., 2015. 116 с.

46. Футорний С. М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021. № 5. С. 98-103.

47. Хомич В. М. Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2019. 22 с.

48. Хрипко Л. В. Значимість самостійних занять фізичними вправами в формуванні здорового способу життя. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2018. № 4. С. 133-135.

49. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2017. 20 с.

50. Чепіга М. П. Стимуляція здоров'я та інтелекту. [2-ге вид., перероб. і доп.]. Київ : Знання, 2016. 347 с.

51. Шмигов П. В. Підходи щодо корекційно-оздоровчих програм студентів, які спеціалізуються на комп'ютерних технологіях. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 8. С. 164-167.

52. Шукатка О. В. Аксіологічний підхід до формування культури здоров'язбереження майбутніх економістів. Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія : «Педагогіка. Соціальна робота». 2018. № 24. С. 206-210.

53. Associations between recommended levels of physical activity and health-reported quality of life: findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. [D.W. Brown, L.S. Balluz, G.W. Heath et al.]. Prev Med. 2017. V. 37. P. 520-528.

54. Clarke P. J. Well-being in Canadian seniors: findings from the Canadian study of health and aging. Canadian Journal on Aging. 2016. V. 19. P. 139-159.

55. Cooper K. The influence of social support and social capital on health: a review and analysis of British data. London : Health Education Authority, 2018. P. 177-179.

56. Demont-Heinrich C. The association between physical activity, mental health and quality of life: a population-based study. Health Watch. 2019. V. 71. P. 1-4.

57. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. J. J. Varo, M. A. Martinez-Gonzalez, J. de Irala-Estivez et al.]. *Int. J. Epidemiol.* 2020. V. 32, № 1. P. 138-146.

58. Larsson U. Impact of overweight and obesity on health-related quality of life - a Swedish population study. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.* 2022. V. 26. P. 417-424.

59. Shibata A. Recommended level of physical activity and health-related quality of life among Japanese adults [Электронный ресурс]. *Health and Quality of Life Outcomes.* 2017. V. 5.