



Тимкович І., Цьовх Л., Пономарьов С. Грамотність у фізичній культурі здобувачів вищої освіти як чинник їхнього здоров'язбереження. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2023. Том 11, № 5. С. 82-87. DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i5-012

Tymkovich I., Tsovkh L., Ponomaryev S. Hramotnist u fizychnii kulturi zdobuvachiv vyshchoi osvity yak chynnyk yikhnoho zdorov'язberezhennia [Literacy in the physical culture of higher education students as a factor of their health]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2023. Vol. 11, No 5. S. 82-87. DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i5-012

УДК 378.22:796

DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i5-012

Ірина ТИМКОВИЧ¹, Лариса ЦЬОВХ², Сергій ПОНОМАРЬОВ³¹Медичний фаховий коледж ЛНМУ, Україна¹<https://orcid.org/0009-0005-8735-1448>

irairatymkovych@gmail.com

^{2,3}Національний університет «Львівська політехніка», Україна²<https://orcid.org/0000-0003-1553-784X>

larisa.p.tsyovh@lpnu.ua

³<https://orcid.org/0000-0002-7953-4317>

sergey.v.ponomarov@lpnu.ua

ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Анотація. Стаття присвячена питанню формуванню знань у фізичній культурі здобувачів вищої освіти у ході навчання у закладі вищої освіти. Визначено, що нині провідним завданням вищої освіти в Україні є забезпечення здобувачів вищої освіти знаннями, уміннями та навичками фізичної культури, як основи їхнього здоров'язбереження. Метою дослідження є обґрунтування теоретичних основ формування грамотності із фізичної культури здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти. Визначено, що поняття грамотності із фізичної культури здобувачів вищої освіти є сукупністю фізичного розвитку, стану здоров'я і психіки і власне фізичної культури як складової культурного розвитку особистості. З'ясовано, що особистий рівень грамотності у фізичній культурі визначається сформованістю потребно-мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти. Остання зорієнтована на систематичні заняття із фізичного виховання, необхідність оволодіння знаннями та вміннями здобувачів вищої освіти у цій галузі знань, фізичною досконалістю й рівнем фізкультурної активності у вільний від навчання час. Установлено, що процес набуття здобувачами вищої освіти грамотності із фізичної культури буде дієвим, якщо: систематизувати наявний позитивний досвід і обґрунтувати можливість його використання; виокремити тенденції розвитку фізичного виховання в сучасних умовах, з урахуванням наслідків періоду пандемії та війни; передбачити шляхи подальшого вдосконалення з урахуванням перманентності ситуації та впливу негативних чинників об'єктивної реальності. Визначено, що основне завдання набуття здобувачами вищої освіти грамотності із фізичної культури полягає у реалізації визначених цілей й досягнення результатів занять фізичним вихованням в процесі навчання у закладі вищої освіти.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти; фізична культура; здоров'язбереження; грамотність; фізичне виховання.

Ірина ТИМКОВИЧ¹, Larisa TSOVKH², Serhii PONOMARYEV³¹Medical College of LNMU, Ukraine¹<https://orcid.org/0009-0005-8735-1448>

irairatymkovych@gmail.com

^{2,3}Lviv Polytechnic National University, Ukraine²<https://orcid.org/0000-0003-1553-784X>

larisa.p.tsyovh@lpnu.ua

³<https://orcid.org/0000-0002-7953-4317>

sergey.v.ponomarov@lpnu.ua

LITERACY IN THE PHYSICAL CULTURE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS AS A FACTOR OF THEIR HEALTH

Abstract. The article is devoted to the question of the formation of knowledge in the physical culture of students of higher education during their studies at a higher education institution. It was determined that currently, the leading task of higher education in Ukraine is to provide higher education students with knowledge, skills and physical education skills as the basis of their health care. The purpose of the study is to substantiate the theoretical foundations of the formation of literacy in the physical culture of students of higher education in institutions of higher education. It was determined that the concept of literacy in the physical culture of students of higher education is a combination of physical development, state of health and psyche, and physical culture as a component of the cultural development of the individual. It was found that the personal level of literacy in physical culture is determined by the formation of the need-motivation sphere of higher education students. The latter is focused on systematic classes in physical education, the need to master the knowledge and skills of higher education students in this field of knowledge, physical perfection, and the level of physical activity during free time from studying. It has been established that the process of acquiring literacy in physical education by students of higher education will be effective if: systematize the available positive experience and substantiate the possibility of its use at present; highlight the main trends in the development of physical education in modern

conditions, taking into account the consequences of the pandemic period and the state of war; predict ways of further improvement, taking into account the permanence of the situation and the influence of negative factors of objective reality. It was determined that the main task of acquiring physical education literacy by students of higher education is to rebuild their consciousness regarding the use of the potential of physical education for their health. It has been investigated that the formation of a complex of necessary theoretical knowledge, which ensures literacy in physical culture, consists of the realization of defined goals and the achievement of the results of physical education classes in the process of studying at a higher education institution.

Keywords: *students of higher education; physical culture; health care; literacy; physical education.*

Постановка проблеми. Пандемія COVID-19 призвела не тільки до тяжких економічних наслідків, а й до значного зменшення рівня фізичної активності у мешканців багатьох країн Європи та світу [5]. Ще на ранніх стадіях пандемії COVID-19 у здобувачів вищої освіти, користувачів фітнес-браслетів FitBit, зафіксували зменшення фізичної активності, зокрема щоденного обсягу ходи та кількості кроків [6]. З високою ймовірністю є підстави вважати, що це відображає загальну тенденцію наявності ризиків як для фізичного, так і для психічного здоров'я й здобувачів вищої освіти.

Визначено, що провідне завдання вищої освіти – створення системи навчання у закладах вищої освіти (ЗВО), яка забезпечила б майбутнім фахівцям разом із набуттям фахових компетенцій, належний рівень здоров'я і високу працездатність [1]. Враховуючи, що мова йде про майбутній потенціал нашої країни, дослідження можливості протидії ризикам здоров'язбереження здобувачів вищої освіти, набуває надзвичайної актуальності в усіх напрямках «оздоровлення суспільства».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численими емпіричними дослідженнями доведено [2, 3, 6, 10], що регулярні дозовані фізичні навантаження забезпечують підтримку належного стану здоров'я. Причому, мова йде не тільки про фізичний стан організму, але й про ментальне здоров'я [13]. А це вкрай важливо, враховуючи тривалий період пандемії та й нині, в умовах воєнного стану.

Вивчено [1, 5, 11], що трійку змін у період пандемії у здобувачів вищої освіти посідають погіршення успішності, тривожні розлади та песимістичні погляди на життя. Емпіричними дослідженнями [6, 8] встановлено наявність кореляційного зв'язку між рівнем фізичної активності та стресу. В умовах стресових періодів, як правило, молодь уникає фізичних вправ, натомість часто використовують нездорову поведінку, аби стрес подолати: курять, переїдають, вживають алкоголь тощо [2, 3]. Водночас наявні дані [9, 11] свідчать й про зворотній зв'язок: фізична активність є чинником зменшення рівня стресу.

Згідно наявній інформації [5, 11], зібраній протягом пандемії, регулярні фізичні вправи сприяють покращанню не тільки фізичного стану, а й психічного здоров'я, і можуть значно знизити рівень тривожності та депресії. Досліджено [13], що регулярні фізичні навантаження знижують об'єктивні та суб'єктивні (настрій, самопочуття) показники рівня стресу, навіть у разі низької чи помірної щоденної активності. Відтак, фізичне здоров'я й під час війни є проблемою громадського здоров'я, яку не можна ігнорувати з погляду на протидію негативним наслідкам, як щоденні стресори [4], так і безпосередній вплив війни на спосіб життя.

Автори дійшли висновку [1, 5], що пандемія коронавірусу призвела до безпрецедентної небезпеки для стану здоров'я здобувачів вищої освіти. Це переважно погіршення успішності навчання, розлади сну, проблеми з апетитом і прояви агресивної поведінки. Існують дані про суттєве збільшення показників рівня тривожності (від 6,33% до 50,9%), депресії (від 14,6% до 48,3%), посттравматичного стресового розладу (від 7% до 53,8%) та стресу (від 8,1% до 81,9%) у здобувачів вищої освіти [11].

Таким чином, якщо не вжити заходів щодо зміни ситуації, вона може стати важким тягарем для країни. Існують думки [3-5] про пряму залежність демографічної, а значить економічної ситуації в країні від рівня фізичної культури населення. Отож, нині провідним завданням вищої освіти в Україні є забезпечення здобувачів вищої освіти знаннями, уміннями та навичками фізичної культури, як основи їхнього здоров'язбереження.

Метою даного дослідження є обґрунтуванні теоретичних основ формування грамотності із фізичної культури здобувачами вищої освіти у ЗВО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу. Війна, яку зараз переживає наше суспільство, ще й у поєднанні із ситуацією постковіду, є «ідеальним інкубатором» зростання тягаря для здоров'я здобувачів вищої освіти. Травматичні ситуації, що є загрозливими для людини, активують автоматичний багатофазний каскад відповідей центральної та вегетативної нервової системи, тривалість та інтенсивність якого залежить від багатьох біопсихосоціальних чинників [2, 11]. За нашим переконанням, зважаючи на тривалість бойових дій в Україні, тривала стресова ситуація матиме довгострокові наслідки для здоров'я здобувачів вищої освіти.

Безсумнівне значення фізичної культури у ЗВО у забезпеченні збереження здоров'я здобувачів вищої освіти. Однак, зважаючи на ситуацію війни та період пандемії, з'явилися об'єктивні чинники протидії поширення фізичної культури. Серед останніх: недолік фінансування, малорухливий спосіб життя, обмеженість соціальних контактів тощо. Пандемія, а тим більше війна, є екстремальними

ситуаціями, що виходять за межі звичайного, «нормального людського досвіду». Не викликає сумнів, що такі потужні поєднані чинники негативно позначаються на стані здоров'я організму молодих людей.

Насамперед зазначимо необхідність розглядати поняття «Фізична культура» у ЗВО, як сукупність фізичного розвитку здобувачів вищої освіти, стану його здоров'я і психіки і власне фізичної культури як складової культурного розвитку особистості [3]. У цьому аспекті варто взяти до уваги, що сучасна ситуація така, що молодь часто не має реальної можливості самостійно підвищити рівень власної фізичної культури.

Ми узгоджуємо наше дослідження, що фізична культура у ЗВО формує ще один пласт в загальному фізичному стані здобувачів вищої освіти, їхньому стану здоров'я, фізичної підготовленості, сприяючи досягненню фізичної досконалості [1]. Водночас, заняття фізичною культурою – це, перш за все, профілактика різних захворювань. Натомість, забезпечення успішності професійної діяльності здобувачів вищої освіти вимагає відмінного стану здоров'я [6]. Саме це першочергове завдання реалізується у процесі регулярних занять фізичною культурою у межах дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО.

Для здійснення наукової розвідки у визначеному керунку, насамперед з'ясуємо, що формування грамотності із фізичної культури – це формування ціннісних орієнтацій у здобувачів вищої освіти, внутрішніх прагнень до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я [5]. Вважаємо, що сутність такої мотивації на кшталт реалізації вмотивованого ставлення до процесу власного оздоровлення, полягає у пошуку особистісно прийнятих методів впливу на свій організм, які б сприяли свідомому вибору тієї поведінки, яка б забезпечила фізичний та інтелектуальний розвиток здібностей, шляхом вдосконалення рухової активності як чинника здоров'язбереження.

Узагальнюванням наявних даних, грамотність із фізичної культури – це поняття, який відноситься, з одного боку, до фізичних здібностей, мотивації, впевненості в собі та знань. З іншого боку грамотність із фізичної культури забезпечує розуміння важливості цілеспрямованої фізичної діяльності протягом життя, а також до прийняття на себе відповідальності за неї [12].

Втім, маємо зазначити, що грамотність із фізичної культури не є синонімом фізичного виховання і не обмежується ним. Ми долучаємось до думки [12], що це є однією з його цілей, оскільки фізичне виховання має на меті виховувати ставлення до фізичної діяльності, як до способу покращення здоров'я на протязі життя. Крім того, вона може набуватись різними способами, включаючи заохочення та підтримку з боку батьків, друзів, вчителів або за власним бажанням та особистим рішенням.

Тож, підсумуймо, що формування грамотності із фізичної культури здобувачами вищої освіти є навчання, виховання і розвиток особистості. Таке передбачає необхідність сформувати необхідні знання, вміння навички здорового способу життя та використання їх у повсякденному житті. Провідним завданням при цьому має бути набуття здобувачами вищої освіти уявлень про біологію власного тіла, фізіологічні процеси, які в ньому відбуваються, способи профілактики захворювань, збереження свого фізичного та психічного стану в нормі, зважаючи на ситуацію війни в країні.

Згідно інформації [12], грамотність із фізичної культури включає й інші аспекти, такі як:

- розуміння фундаментальних заporук здоров'я, таких як фізичні вправи, сон, харчування, та відношення до них як чинників здоров'язбереження;
- сприйняття і розуміння всіх аспектів фізичного середовища, передбачення необхідності або можливості змін та адекватного реагування на них за допомогою інтелекту та уяви;
- чітке розуміння самого себе, у всесвіті з чітким уявленням про навколишнє середовище та взаємодію з ним, що викликає позитивну самооцінку та впевненість у собі;
- усвідомлення і чутливість до того, на що ти здатен, яка веде до вільного самовираження за допомогою невербальної комунікації та взаємодії з іншими на основі розуміння та емпатії;
- здатність виявляти та формулювати основні фактори, що впливають на ефективність процесу здоров'язбереження.

Вважаймо, слід домогтись у здобувачів вищої освіти умінь раціонально використовувати потенційні можливості свого організму та бажань до набуття знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я. Вітчизняною наукою накопичено чималий досвід, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами задля здоров'язбереження. Є впевненість у тому, що формування грамотності із фізичної культури починається з формування «мотивації здоров'я» [2] Так як важливим елементом психології людини є внутрішня мотивація, спрямована на здоров'язбереження, то грамотність із фізичної культури забезпечує формування внутрішньої мотивації, яка й визначає ступінь відповідальності кожного із здобувачів вищої освіти за збереження свого здоров'я. Слід підкреслити, що виховання відповідальності – найважливіша складова психологічної підготовки до ведення певного виду діяльності [8].

Доведено [2, 5], що низький рівень грамотності у фізичній культурі, негативно відображається на заняттях із фізичного виховання, на ставленні здобувачів вищої освіти до цих занять. Вважають [6], що значення набуття грамотності із фізичної культури настільки велике, тому що в ряді випадків це єдиний шлях для викладу необхідних знань, пов'язаних з використанням засобів фізичного виховання задля здоров'язбереження. Поряд із тим, слід домогтись у здобувачів вищої освіти умінь раціонально використовувати потенційні можливості свого організму та бажань до набуття знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я.

Відтак, формування позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я, розглядається [5] як результат ефективної реалізації набуття здобувачами вищої освіти грамотності у із фізичної культури. Загалом, ефективність набуття грамотності із фізичної культури обумовлена ретельністю урахування низки передумов. Передбачено таке:

- аналіз ситуації сьогодення щодо ситуації воєнного стану в країні з метою визначення впливу факторів зовнішнього середовища;
- встановлення зразкового обсягу і змісту знань, необхідних для розуміння закономірностей здоров'язбереження;
- визначення обсягу і змісту відомостей на кожне заняття;
- розробку таких способів викладу відомостей, які б органічно вписувалися в план занять із фізичного виховання ЗВО.

На основі конклюдентності знань, встановлено, що процес набуття здобувачами вищої освіти грамотності із фізичної культури буде дієвим якщо:

- систематизувати наявний позитивний досвід і обґрунтувати можливість його використання в даний час;
- виділити основні тенденції розвитку фізичного виховання в сучасних умовах, з урахуванням наслідків періоду пандемії та стану війни;
- передбачити шляхи подальшого вдосконалення з урахуванням перманентності ситуації та впливу негативних чинників об'єктивної реальності.

При підборі і розробці теоретичних матеріалів провідне завдання полягає у тому, щоб діяльність здобувачів вищої освіти була скерована не тільки на підвищення рівня самоосвіти і творчого освоєння знань, а й на виховання у них орієнтації на здоровий спосіб життя з урахуванням ситуації війни в країні. В аспекті нашого дослідження нам імпонує думка [9] щодо необхідності набуття здобувачами вищої освіти усвідомленого прагнення до самостійного фізичного вдосконалення задля здоров'язбереження. У зв'язку з останнім зазначимо, що вперше стимулювальний вплив фізичних навантажень на імунну систему, підвищення опірності організму до бактерій та вірусів, вчені помітили у другій половині минулого століття. Саме тоді з'явилася теорія, згідно з якою, малорухливий спосіб життя призводить до зменшення опірності імунної системи, а фізичні навантаження її стимулюють [7]. Втім, тут виникає питання щодо індивідуального підходу у регуляції фізичної активності. Отож, саме набуття здобувачами вищої освіти грамотності із фізичної культури уможливорює власну індивідуалізацію фізичної активності та диференціації її залежно від потреб та необхідності.

У цілому, ми дійшли висновку про те, що особистий рівень грамотності із фізичної культури визначається сформованістю потребово-мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти. Остання зорієнтована на заняття із фізичного виховання, необхідність оволодіння знаннями та вміннями здобувачів вищої освіти у цій галузі знань, фізичним досконалістю й рівнем фізкультурної активності у вільний від навчання час.

Втім, які свідчать наявні наукові розвідки, найскладнішим аспектом у цього напрямі є проблема забезпечення внутрішньої мотивації та усвідомлення здобувачами вищої освіти необхідності повсякденних занять фізичною культурою [2, 8]. Завдання полягає в тому, що кожен повинен чітко зрозуміти, що тільки від бажання та волі залежить свідоме вдосконалення своєї фізичної форми, а , відтак «створення» свого здоров'я.

У тих випадках, коли здобувачі вищої освіти мають відхилення в стані здоров'я, пов'язані з перенесеним тяжким захворюванням чи стресом у ситуації війни, яке супроводжується такими проявами, як тривала загальна слабкість, зниження толерантності до фізичного навантаження і труднощі з повсякденною діяльністю, можуть принести користь програми фізичної реабілітації у межах занять із фізичного виховання у ЗВО. Втім, й у цьому разі вони ґрунтуються на основі належного оволодіння основами грамотності із фізичної культури.

Таким чином, визначаймо, що досягнення цілей набуття здобувачами вищої освіти грамотності із фізичної культури передбачає насамперед формування потреби та бажання до систематичних занять із фізичною культурою. У подоланні існуючого протиріччя між необхідністю у поглибленні знань, придбанням індивідуального досвіду занять фізичною культурою та рівнем сформованості необхідних для цього теоретичних знань й формування на цій основі навичок, істотно

місце має практичне оволодіння здобувачами вищої освіти навичок самостійної фізкультурної діяльності.

Виокремимо засоби формування грамотності із фізичної культури здобувачами вищої освіти, які підрозділяємо на дві підгрупи. Одні з них це навчально-виховні, які включають програми з теоретичного навчання грамотної турботи про своє здоров'я і формування культури здоров'я здобувачів вищої освіти, виховання мотивації до систематичних занять, що передбачають також проведення виховних фізкультурних заходів.

Другі – освітні, реалізація котрих забезпечує залучення до цінностей культури рухової діяльності шляхом формування основ грамотності із фізичної культури, навчання способам застосування набутих знань в справі розвитку і підтримки високого рівня здоров'я, оптимізації стану свого організму.

На наш погляд, у цілому формування грамотності із фізичної культури здобувачами вищої освіти передбачає:

- досягнення оптимального співвідношення рухового та інтелектуального компонентів фізичної культури;
- інтеграція основ знань з різних галузей науки, пов'язаних з культурою рухової діяльності задля формування цілісних уявлень про це соціальне явище, їх генералізація на основі фундаментальних наукових ідей, понять, принципів, теорій;
- орієнтація на розвиток творчих здібностей здобувачами вищої освіти використання набутих знань, засобів культури рухової діяльності в процесі повсякденної життєдіяльності;
- орієнтація на логічний перехід обов'язкових форм фізкультурної практики в процес фізичного самовдосконалення, заснований на усвідомленні необхідності і сформованості стійкої звички самостійної турботи с здобувачами вищої освіти про свій фізичний стан;
- можливість придбання здобувачами вищої освіти організаційних умінь і накопичення первинного досвіду самостійного здійснення фізкультурної діяльності з використанням засобів самоконтролю виконання рухової програми і стану свого організму.

Загалом, ми узгоджуємо наше дослідження, що основне завдання набуття здобувачами вищої освіти грамотності із фізичної культури – полягає у перебудові їхньої свідомості. У контексті реалізації оздоровчої функції фізичного виховання, що передбачає істотні зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості грамотності із фізичної культури. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів її якість виступає як інтегрований підсумок всього процесу формування грамотності із фізичної культури.

Висновки. Нині перед вищою школою ставиться вельми відповідальне завдання із забезпечення формування фахових спеціалістів із різних галузей знань, які володіють відмінним станом здоров'я. Війна, яку зараз переживає наше суспільство, ще й у поєднанні із ситуацією постковіду, зумовило значне зростання навантаження на здоров'я. Роль вищої освіти є вирішальною у процесі формування грамотності із фізичної культури, як чинника здоров'язбереження здобувачів вищої освіти.

Формування грамотності із фізичної культури здобувачами вищої освіти вимагає оновлення її базових основ, яка передбачає якісні зміни у цьому процесі у відповідності з вимогами сьогодення, а саме усунення наслідків постковідного періоду та тривалої ситуації війни. Формування комплексу необхідних теоретичних знань, які забезпечують грамотність із фізичної культури, полягає у реалізації визначених цілей й досягнення результатів занять фізичним вихованням у ЗВО. Це вимагає відповідності сучасному стану науковим здобуткам, не зменшуючи можливості фізичної культури як засобу збереження здоров'я здобувачів вищої освіти, зокрема в умовах війни в країні задля гармонійного розвитку й формування особистості. Водночас важливо зберігати гнучкість і, за потреби, змінювати підходи, оволодівати новими практиками, які відповідні індивідуальним особливостям здобувачів вищої освіти, скеровані на формування позитивної мотивації до занять задля досягнення результатів у поліпшенні фізичного стану здобувачів вищої освіти, а, відтак сприятиме їхньому здоров'язбереженню.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці програми фізичного виховання здобувачів вищої освіти задля усунення негативних наслідків обмеженої рухової активності постковідного періоду та воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Андрес А. С., Павлось Р. М., Король О. С., Безгребельна О. П. Здоровий спосіб життя в реаліях освітнього процесу із фізичного виховання студентів під час карантину. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт.* 2021. Вип. 10(141). с. 11-15. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).02).

2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія // за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Корягін В., Блавт О., Стадник В., Цьовх Л. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: навч. посіб. Л. : Видавництво Львівської політехніки. 2020. 223 с.
4. Кубатко А. Критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2022. 10(2). Р. 21-29. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i2-003>.
5. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського. 2022. 160 с.
6. Цьовх Л.П., Куспиш О.В., Зубрицький Я.Я., Рожко О.І. Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті здоров'язбереження. *Гірська школа Українських Карпат*. 2020. Вип. 22. с. 161-166. URL: <https://doi.org/10.15330/msuc.2020.22.161-166>.
7. Caldwell H.A.T., Di Cristofaro N. A., Cairney J., Bray S. R., MacDonald M. J., Timmons B. W. Physical Literacy, Physical Activity, and Health Indicators in School-Age Children. *Int J Environ Res Public Health*. 2020. №17(15). P. 5367. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>.
8. Evans J. Physical education as porn! *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2013. №18. p. 75-89. URL: <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.631002>.
9. Lundvall S. Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*. 2015. №75(2). p. 3-15. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>.
10. Reis R.S., Salvo D., Ogilvie D., Lambert E.V., Goenka S., Brownson R.C. Scaling up physical activity interventions worldwide: stepping up to larger and smarter approaches to get people moving. *Lancet*. 2016. №388(10051). p. 1337-1348. URL: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30728-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30728-0).
11. Raiola G., Aliberti S., Esposito G., Altavilla G., D'Isanto T., D'Elia F. How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. Vol. 20(4). PP. 242-247. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07>
12. Whitehead M. International Council of Sport Science and Physical Education ICSSPE. Bulletin. 2013. №65. p. 29f. URL: https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65_0.pdf.
13. Zhong W., Zhang G. Mental Simulation to Promote Exercise Intentions and Behaviors. *Frontiers in Psychology*. 2021. 12:589622. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589622>

References

1. Andres A.S., Pavlos R.M., Korol O.S., Bezgrebelna O.P. Healthy lifestyle in the realities of the educational process of physical education of students during quarantine. *Scientific Journal of the National Pedagogical University name after M.P. Drahomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sports*. 2021. Vyp. 10(141). S. 11-15. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).02).
2. General theory of health and health : a collective monograph / for the head ed. prof. Yu. D. Boychuk. Kharkiv: Ed. Rozhko S.G. 2017.
3. Koryagin V., Blavt O., Stadnyk V., Tsyovkh L. Orhanizatsiia i metodyka pozaakademichnykh zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv zakladiv vyshchoi osvity: navchalnyi posibnyk. Lviv Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniky. 2020.
4. Kubatko A. Kryterii, pokaznyky ta rivni sformovanosti kultury zdorovia maibutnykh fakhivtsiv ekonomichnykh spetsialnostei. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*. 2022. 10(2). S. 21-29. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i2-003>.
5. Pavlova Yu. Hramotnist u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia : navch. posib. Lviv: LDUFK im. Ivana Boberskoho. 2022. 160 s.
6. Tsovkh L.P., Kuspysh O.V., Zubrytskyi Ya.Ia., Rozhko O.I. Innovative component of the transformation of the system of physical education of students in the aspect of health care. *Mountain School of Ukrainian Carpaty*. 2020. Vyp. 22. S. 161-166. URL: <https://doi.org/10.15330/msuc.2020.22.161-166>.
7. Caldwell H.A.T., Di Cristofaro N. A., Cairney J., Bray S. R., MacDonald M. J., Timmons B. W. Physical Literacy, Physical Activity, and Health Indicators in School-Age Children. *Int J Environ Res Public Health*. 2020. №17(15). P. 5367. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>.
8. Evans J. Physical education as porn! *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2013. №18. P. 75-89. URL: <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.631002>.
9. Lundvall S. Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*. 2015. №75(2). P. 3-15. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>.
10. Reis R.S., Salvo D., Ogilvie D., Lambert E.V., Goenka S., Brownson R.C. Scaling up physical activity interventions worldwide: stepping up to larger and smarter approaches to get people moving. *Lancet*. 2016. №388(10051). P. 1337-1348. URL: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30728-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30728-0).
11. Raiola G., Aliberti S., Esposito G., Altavilla G., D'Isanto T., D'Elia F. How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. № 20(4). P. 242-247. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07>.
12. Whitehead M. International Council of Sport Science and Physical Education ICSSPE. Bulletin. 2013. №65. P. 29f. URL: https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65_0.pdf.
13. Zhong W., Zhang G. Mental Simulation to Promote Exercise Intentions and Behaviors. *Frontiers in Psychology*. 2021. 12:589622. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589622>