

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Іваній Ігор Володимирович,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-8245-1371

Терещенко Марина Сергіївна,

студентка 950 групи ННІФК
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

У статті розглядаються основні шляхи підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді, що включають комплексний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти. Автори акцентують увагу на необхідності інтеграції сучасних методик фізичного виховання, які враховують інтереси та фізичні можливості учнів. Серед таких підходів виділяються: використання інтерактивних методів навчання, впровадження ігрових та змагальних елементів, а також індивідуалізація навчальних програм. Важливим питанням є мотивація учнівської молоді до регулярних фізичних навантажень через створення позитивного середовища для занять спортом.

Власне окрема увага приділяється розвитку позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема організації спортивних секцій, туристичних походів, фізкультурно-масових заходів, які сприяють не лише покращенню фізичної підготовленості, а й розвитку комунікативних навичок та соціальної активності учнівської молоді. Важливим чинником успіху є залучення родини до процесу фізичного виховання, оскільки сімейні традиції здорового способу життя значно впливають на формування відповідних звичок у дітей та підлітків.

У статті підкреслюється значення медико-профілактичних заходів, спрямованих на попередження захворювань та підтримку оптимального рівня фізичного стану учнів. Регулярні медичні огляди, діагностика фізичного розвитку та корекція навантажень відповідно до стану здоров'я є невід'ємною частиною системи охорони здоров'я молоді. Також автори обґрунтовують необхідність підвищення кваліфікації педагогічних працівників у сфері фізичного виховання, що дозволить ефективно впроваджувати сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Важливим є забезпечення закладів загальної середньої освіти сучасним спортивним інвентарем та створення відповідних умов для занять фізичною культурою.

Підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді є багатоаспектним завданням, яке вимагає спільних зусиль педагогічних колективів, медичних працівників, батьків та самих учнів. Реалізація запропонованих шляхів дозволить не лише покращити фізичний стан учнівської молоді, а й сприятиме формуванню ціннісного ставлення до здоров'я як основи успішного життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична підготовленість, рухова активність, фізичне виховання, мотивація до спорту, учнівська молодь.

Ivanii Ihor, Tereshchenko Maryna. Ways to increase the level of health and physical fitness of schoolchildren

The article is devoted to the main ways to improve the health and physical fitness of schoolchildren, which include a comprehensive approach to the organization of physical education and health activities in secondary education institutions. The authors emphasize the need to integrate modern methods of physical education that take into account the interests and physical capabilities of pupils. Among such approaches are: the use of interactive teaching methods, the introduction of game and competitive elements, as well as the individualization of educational programs. An important issue is the motivation of schoolchildren to regular physical activity through the creation of a positive environment for sports.

In fact, special attention is paid to the development of extracurricular physical education and health activities, in particular the organization of sports sections, hiking trips, mass physical education events, which contribute not only to improving physical fitness, but also to the development of communication skills and social activity of schoolchildren. An important factor in success is the involvement of the family in the process of physical education, since family traditions of a healthy lifestyle significantly affect the formation of appropriate habits in children and adolescents.

The article emphasizes the importance of medical and preventive measures aimed at preventing diseases and maintaining the optimal level of physical condition of pupils. Regular medical examinations, diagnostics of physical development and correction of loads in accordance with the state of health are an integral part of the youth health care system. The authors also justify the need to improve the qualifications of pedagogical workers in the field of physical education, which will allow for the effective implementation of modern approaches to the organization of physical education and health work. It is important to provide secondary education institutions with modern sports equipment and create appropriate conditions for physical education.

Improving the level of health and physical fitness of pupils is a multifaceted task that requires joint efforts of teaching staff, medical workers, parents and the pupils themselves. The implementation of the proposed methods will not only improve the physical condition of youth, but will also contribute to the formation of a value-based attitude towards health as the basis of a successful life.

Key words: health, healthy lifestyle, physical fitness, physical activity, physical education, motivation for sports, pupils.

Вступ. Сучасний ритм життя, який визначається стрімким розвитком технологій, збільшенням інформаційного навантаження та зменшенням фізичної активності, ставить перед суспільством нові виклики в галузі охорони здоров'я та фізичного виховання молоді. Здоров'я учнівської молоді є однією з найважливіших складових їхнього гармонійного розвитку, оскільки саме в цей період формується фундамент для подальшого фізичного, психічного та соціального благополуччя. Проте, останні дослідження свідчать про зростання кількості захворювань, пов'язаних із низьким рівнем рухової активності, неправильним харчуванням та стресовими навантаженнями серед школярів та студентів [5]. Ця тенденція потребує негайного втручання та розробки ефективних шляхів підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді.

Фізична підготовленість є не лише показником фізичного стану організму, а й важливим чинником, що впливає на загальну працездатність, розумову активність та соціальну адаптацію молоді. У зв'язку з цим, актуальним є пошук інноваційних підходів до організації фізичного виховання, які б враховували індивідуальні особливості кожного учня, сучасні тенденції у сфері здоров'я та можливості новітніх технологій. Аналіз сучасних підходів до підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді дозволяє визначити ключові напрями розвитку цієї сфери, що сприятимуть формуванню здорового, активного та успішного покоління.

Мета дослідження – розкриття основних шляхів підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді через аналіз сучасних підходів, методів та засобів фізичного виховання.

Матеріали і методи. Матеріалами дослідження є: наукова література з фізичного виховання, психології та медицини, що можуть містити корисні рекомендації та методики щодо вирішення даної проблеми. Документація Міністерства освіти і науки України щодо фізичного виховання у ЗЗСО. Програми з фізичного виховання для учнів, що містять рекомендації щодо навчальних планів і програм. Статистичні дані: аналітичні звіти про стан здоров'я учнів, зокрема, дані про рівень їх фізичної підготовленості; оцінки впливу малорухливого способу життя на здоров'я учнівської молоді.

В процесі здійснення дослідження було використано теоретичні методи (аналіз наукової літератури: вивчення сучасних підходів до підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості молоді; систематизація даних: узагальнення інформації про фактори, що впливають на здоров'я учнів (фізичні, психологічні, соціальні); порівняльний аналіз: дослідження досвіду інших країн або регіонів у сфері фізичного виховання та охорони здоров'я молоді).

Результати. Здоров'я населення є одним із ключових показників стабільності та розвитку будь-якої країни. Воно визначає не лише якість життя окремих громадян, але й економічний потенціал держави, її соціальну стійкість та здатність протистояти глобальним викликам. У світі, де пандемії, екологічні катастрофи та нездо-

ровий спосіб життя стають все більш загрозливими, питання підвищення рівня здоров'я набуває особливої актуальності [10]. Україна, як частина глобального співтовариства, стикається зі схожими проблемами, але має й свої специфічні виклики, пов'язані з економічною кризою, війною з Росією та недостатньою ефективністю системи охорони здоров'я. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), за останні три роки світове здоров'я зазнало значних змін через пандемію COVID-19. Наприкінці 2022 року загальна кількість смертей від COVID-19 перевищила 6,8 мільйонів осіб. Пандемія не лише висвітлила слабкі місця систем охорони здоров'я, але й призвела до зростання інших проблем, таких як психічні розлади, збільшення кількості хронічних захворювань через відкладену медичну допомогу та зниження рівня фізичної активності [6].

Україна, як і багато інших країн, стикається зі значними проблемами у сфері охорони здоров'я. За даними Державної служби статистики України, середня тривалість життя в Україні у 2022 році становила 71,3 роки, що значно нижче, ніж у країнах ЄС (близько 80 років). Основними причинами смертності в Україні залишаються серцево-судинні захворювання (67% усіх смертей), онкологічні захворювання (14%) та зовнішні причини (травми, нещасні випадки тощо). Пандемія COVID-19 також завдала значного удару по здоров'ю українців. Станом на 2023 рік, в Україні було зафіксовано понад 5,5 мільйонів випадків COVID-19, а кількість смертей перевищила 110 тисяч.

Варто зазначити, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Даний підхід до визначення здоров'я, запропонований Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), підкреслює важливість розгляду людини як цілісної системи [3]. Холістична модель здоров'я, яка останнім часом набуває все більшої популярності, пропонує інтегративний підхід до підтримки та відновлення здоров'я, враховуючи взаємозв'язок тіла, розуму та духу.

Холістична модель здоров'я базується на кількох ключових принципах: *цілісність*. Людина розглядається як єдине ціле, де фізичний, емоційний, психічний та духовний аспекти тісно пов'язані між собою. Наприклад, хронічний стрес може призводити до фізичних захворювань, таких як виразка або серцеві хвороби, що підкреслює взаємозв'язок психічного та фізичного стану; *індивідуальність*. Кожна людина унікальна, тому підходи до підтримки здоров'я повинні враховувати індивідуальні особливості, включаючи генетичну схильність, спосіб життя, навколишнє середовище та духовні цінності; *профілактика*. Холістична модель акцентує увагу на профілактиці захворювань, а не лише на лікуванні їх симптомів. Це включає здорове харчування, регулярну фізичну активність, управління стресом та підтримку емоційного благополуччя; *взаємодія з навколишнім середовищем*. Людина є частиною природи, тому її здоров'я залежить від гармонії з навколишнім середовищем. Екологічні фактори, такі, як якість



Рис. 1. Холістична модель здоров'я

Джерело: сформовано автором на основі [10]

повітря, води та їжі, відіграють ключову роль у підтримці здоров'я; *духовний аспект*. Холістична модель визнає важливість духовного розвитку для загального благополуччя. Це може включати медитацію, практики усвідомленості або інші форми духовного самовдосконалення [8].

Здоров'я та фізична підготовленість учнівської молоді є важливими складовими їхнього гармонійного розвитку та успішного навчання. Вони визначають не лише фізичний стан, а й психоемоційне благополуччя, соціальну адаптацію та продуктивність у навчальній діяльності. Проте рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді формується під впливом різноманітних факторів, які можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні. Соціально-економічний статус сім'ї, в якій вона виховується, є одним із ключових чинників, що впливають на їх здоров'я. Низький рівень доходів може обмежувати доступ до якісного харчування, медичних послуг та спортивних занять. Навпаки, учнівська молодь з більш забезпечених сімей має змогу відвідувати спортивні секції, користуватися послугами тренерів та дотримуватися збалансованого раціону, що позитивно впливає на їхній фізичний розвиток [4].

Стан навколишнього середовища безпосередньо впливає на здоров'я учнівської молоді. Забруднення повітря, води та ґрунту, високий рівень шуму в містах, недостатня кількість зелених зон – все це може призводити до розвитку хронічних захворювань, зниження імунітету та загальної фізичної активності. Молодь, яка проживає в екологічно сприятливих умовах, має вищі показники здоров'я та фізичної підготовленості. Система освіти також відіграє важливу роль у фор-

муванні здорового способу життя учнівської молоді. Якість та кількість уроків фізичної культури, наявність спортивних майданчиків та інвентарю, компетентність вчителів – все це впливає на зацікавленість учнівської молоді у фізичній активності. Крім того, освітні програми, спрямовані на популяризацію здорового харчування, відмови від шкідливих звичок та регулярних фізичних навантажень, сприяють підвищенню рівня здоров'я молодих людей [5].

Медико-профілактичні заходи, спрямовані на попередження захворювань та підтримку оптимального рівня фізичного стану учнів, є важливим елементом системи охорони здоров'я учнівської молоді. Вони забезпечують не лише профілактику захворювань, а й сприяють гармонійному розвитку організму, формуванню здорового способу життя та підвищенню якості життя підростаючого покоління. Регулярні медичні огляди дозволяють виявити захворювання на ранніх стадіях, коли вони легше піддаються лікуванню або корекції. Профілактичні заходи, такі як вакцинація, діагностика функціональних порушень (наприклад, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату) та контроль за станом здоров'я, допомагають уникнути розвитку хронічних захворювань [7].

Оцінка фізичного розвитку учнівської молоді (зріст, вага, показники фізичної підготовленості) дозволяє визначити, чи відповідає розвиток дитини віковим нормам. Це важливо для виявлення відхилень, таких як затримка росту, ожиріння або недостатня маса тіла, які можуть бути пов'язані з порушеннями обміну речовин, гормональними збоями або неправильним харчуванням. Діагностика також допомагає виявити

проблеми з опорно-руховим апаратом (наприклад, сколіоз, плоскостопість), які часто виникають через неправильну організацію навчального процесу або недостатню фізичну активність [3]. С. Черненко звертає увагу на те, що медико-профілактичні заходи включають не лише діагностику, а й навчання учнівської молоді основам здорового способу життя. Це власне стосується правильного харчування, режиму дня, гігієни, профілактики шкідливих звичок [11].

Сучасна система освіти все більше зосереджується на всебічному розвитку особистості, де фізичне здоров'я та фізична підготовленість учнів є невід'ємною складовою успішного навчання та соціалізації. Одним із ефективних шляхів досягнення цієї мети є організація позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка включає спортивні секції, туристичні походи, фізкультурно-масові заходи тощо. Дана діяльність не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує ціннісне ставлення до здорового способу життя, розвиває комунікативні навички та підвищує соціальну активність учнівської молоді [8]. Метою позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності є: підвищення рівня фізичного здоров'я. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, підвищують імунітет і загальну стійкість організму до захворювань; формування здорового способу життя. Учнівська молодь, яка бере участь у спортивних секціях чи масових заходах, звикає до систематичних фізичних навантажень, що сприяє виробленню звички до активного способу життя; розвиток фізичних якостей. Заняття спортом, туризмом та іншими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, координації рухів та інших фізичних якостей; профілактика шкідливих звичок. Активна фізкультурно-оздоровча діяльність відволікає учнівську молодь від шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю чи наркотиків [1].

Формами позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності є спортивні секції. Організація секцій з різних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика, плавання тощо) дозволяє молоді вибрати напрямок, який відповідає їх інтересам та здібностям. Такі заняття проводяться під керівництвом кваліфікованих тренерів, що забезпечує ефективність тренувань. Туризм також є однією з найбільш цікавих та корисних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності [2]. Фізкультурно-масові заходи – це можуть бути шкільні спартакіади, спортивні свята, естафети, змагання між класами чи школами. Дані заходи сприяють популяризації спорту серед учнівської молоді, розвивають почуття змагальності та справедливості.

Власне ще одним із ефективних шляхів підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді є впровадження інноваційних методик фізичного виховання. Інноваційні методики фізичного виховання – це сучасні підходи, які базуються на використанні новітніх технологій, наукових досягнень та креативних методів навчання. Вони відрізняються

від традиційних підходів більшою гнучкістю, індивідуалізацією та орієнтацією на потреби учнів [10]. Необхідність таких інновацій обумовлена зміною способу життя учнівської молоді, зростанням впливу технологій та потреб у нових формах мотивації до фізичної активності.

Н. Корнійчук вказує на те, що цифрові технології відкривають нові можливості для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді. Так, фітнес-трекери та смарт-годинники дозволяють учнівській молоді відстежувати свої фізичні показники (пульс, кількість кроків, витрачені калорії), що сприяє формуванню звички до регулярних навантажень [6]. Віртуальна реальність (VR) дає змогу займатися спортом у ігровій формі, що особливо привабливо для сучасної молоді. Онлайн-платформи для фізичних вправ дозволяють їм займатися вдома або в зручний для них час.

Інноваційні методики дозволяють розробляти індивідуальні програми тренувань, які враховують ці фактори. Наприклад, за допомогою спеціальних тестів можна визначити рівень фізичної підготовки учня та підібрати оптимальні навантаження [7]. Гейміфікація – це використання ігрових елементів у навчанні. У фізичному вихованні це може бути: проведення спортивних змагань у формі ігор; використання системи балів та нагород для мотивації учнів; створення командних завдань, які розвивають не лише фізичні, а й соціальні навички. Інноваційні підходи передбачають поєднання фізичних вправ з іншими видами діяльності. Наприклад, використання методів, які поєднують фізичну активність із розвитком креативності (наприклад, танці або ж йогога). Традиційні методи фізичного виховання часто не викликають інтересу в учнівської молоді. Інноваційні підходи, такі як гейміфікація чи використання технологій, роблять даний процес більш захопливим та мотивують учнів до регулярних занять.

Висновки. Здоров'я – це найцінніший ресурс людини, який визначає її фізичний, психічний та соціальний добробут. У сучасному світі, де темпи життя стрімко прискорюються, а навантаження на організм постійно зростають, питання збереження та зміцнення здоров'я набуває особливої актуальності, особливо для молодого покоління. Молоді люди стикаються з численними викликами, пов'язаними з інтенсивним навчанням, соціальним тиском та впливом технологій, що робить тему здорового способу життя однією з найважливіших. Підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді є важливим завданням сучасної системи освіти, яке потребує комплексного підходу. Ефективність даного процесу залежить від інтеграції різноманітних заходів, включаючи регулярні фізичні навантаження, збалансоване харчування, формування здорового способу життя та мотивацію до самостійних занять спортом. Важливу роль тут відіграє також активна участь педагогів, батьків у створенні сприятливого середовища для фізичного розвитку молоді. Використання інноваційних методик, індивідуальний підхід до кожного учня, а також постійний моніторинг стану здоров'я дозволяють досягти значних

результатів у підвищенні рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням факторів, які впливають на формування позитивного ставлення до спорту та здорового способу життя серед учнівської молоді. Аналізом ролі педагогів, батьків та однолітків у підтримці фізичної активності учнів. Подальші розвідки також

можуть бути пов'язані з дослідженням впливу використання цифрових платформ, мобільних додатків та віртуальної реальності на мотивацію учнівської молоді до занять фізичною активністю; розробкою індивідуальних програм тренувань з використанням штучного інтелекту для аналізу поточного фізичного стану та прогресу фізичної підготовленості учнівської молоді.

Література:

1. Захарова Н.М. Популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді: навч. посіб., 2-е вид., перероб. і доповн. Донецьк : ЛАНДОН-XXI, 2011. 214 с.
2. Золочевський В.В. Виховання у студентської молоді потреби в руховій активності засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. Теорія та методика навчання та виховання : зб. наук. праць. Харків, 2011. Вип. 28. С. 44-48.
3. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2. : Олімп. література, К. 2008. 366 с.
5. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
6. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
7. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. Ужгород: ТОВ«БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.
8. Усаков В.І. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів. Київ, 2016. 126 с.
9. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба. «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», К.: ДУ, 2018. 100 с.
10. Фотинюк В.Г. Теоретичні основи вивчення поняття здоров'я та здорового способу життя як загальнолюдських цінностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 3. С. 117-121.
11. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

References:

1. Zakharova, N.M. (2011). *Populiaryzatsiia zdorovoho sposobu zhyttia sered uchnivskoi molodi: navch. posib., 2-e vyd., pererob. i dopovn* [Popularization of a healthy lifestyle among schoolchildren: a textbook, 2nd ed., revised and supplemented]. Donetsk: LANDON-KhKhI [in Ukrainian].
2. Zolochevskiy, V.V. (2011). *Vykhovannia u studentskoi molodi potreby v rukhovii aktyvnosti zasobamy fizkulturno-ozdorovchikh zakhodiv u rezhymi dnia* [Education of the need for physical activity among student youth by means of physical education and health-improving activities in the daytime]. *Teoriia ta metodyka navchannia ta vykhovannia: zb. nauk. prats – Theory and methods of teaching and education: collection of scientific works*, № 28, pp. 44-48 [in Ukrainian].
3. Kondes, T.V. (2017). *Fizychna kultura i zdorovia: Navchalnyi posibnyk* [Physical Culture and Health: Textbook]. K.: Universytet ekonomiky ta prava «KROK» [in Ukrainian].
4. Krutsevych, T.Yu. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education: textbook for students of higher education of physical education and sports]. K.: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
5. Balakirieva, O.M. (Ed.) (2019). *Sotsialna obumovlenist ta pokaznyky zdorovia pidlitiv ta molodi: za rezultatamy sotsiologichnoho doslidzhennia v mezhakh mizhnarodnoho proektu «Zdorovia ta povedinkovi oriientatsii uchnivskoi molodi»: monohr.* [Social conditioning and health indicators of adolescents and youth: based on the results of a sociological study within the framework of the international project "Health and behavioral orientations of student youth": monograph]. K.: Polihrafichnyi tsentr «Foliant» [in Ukrainian].
6. Harlinska, A.M., Korniiichuk, N.M., Solodovnyk, O.V. (2022). *Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni: kurs lektsii* [Modern physical education and health technologies in physical education: a course of lectures]. Zhytomyp: Vyd-vo ZhDU im. I. Fpanka [in Ukrainian].
7. Tovt, V.A. (2022). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia v systemi pidhotovky bakalavriv za spetsialnistiu Serednia osvita (Fizychna kultura): navch. posib.* [Theory and methods of physical education in the system of training bachelors in the specialty Secondary education (Physical culture): teaching. manual]. Uzhhorod: TOV «BEST-print» [in Ukrainian].
8. Usakov, V.I. (2016). *Suchasni naukovy doslidzhennia ta peredovyi dosvid vyrishennia problem fizychnoho ta psykhichnoho zdorovia shkolariv* [Modern scientific research and advanced experience in solving problems of physical and mental health of schoolchildren]. Kyiv [in Ukrainian].

9. Andriuchenko, T., Vakulenko, O., Volkov, V., Dziuba N. (2018). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. Navchalno-metodychni rekomendatsii [Formation of a healthy lifestyle. Educational and methodological recommendations]*. K.: DU [in Ukrainian].
10. Fotyniuk, V.H. (2021). Teoretychni osnovy vyvchennia poniattia zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia yak zahalnoliudskykh tsinnosti [Theoretical foundations of studying the concept of health and a healthy lifestyle as universal human values]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*, № 3, pp. 117-121 [in Ukrainian].
11. Chernenko, S.O. (2021). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: navchalnyi posibnyk u 2 chastynakh [Theory and methods of physical education: a study guide in 2 parts]*. Kramatorsk: DDMA [in Ukrainian].