

**Мальцева Ольга Борисівна,**

*ORCID ID: 0000-0001-0583-5074*

*кандидат медичних наук, доцент кафедри основ медицини  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

**Гомонай Ігор Васильович,**

*ORCID ID: 0009-0005-3880-7648*

*кандидат медичних наук,  
викладач кафедри здоров'я та безпеки життєдіяльності  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАХОДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАННЯ**

### **EFFECTIVENESS OF ACTIVITY MEASURES AS A COMPONENT OF PERSONAL HYGIENE FOR STUDENTS DURING STUDY**

У статті викладено принципи та тактику використання заходів рухової активності для дотримання здорового способу життя, первинної профілактики захворювань та подовження тривалості життя населення. Рухова активність ґрунтується на знаннях людиною основ гігієни, а саме: оптимальний режим навчання, праці та відпочинку активного відпочинку на свіжому повітрі, мати здоровий сон, гартувати свій організм, тощо. Метою дослідження було підвищити ефективність заходів рухової активності студентів як складової особистої гігієни протягом навчання. В дослідженні приймали участь 54 студенти віком 18–20 років. Використовувались: теоретичні методи дослідження (аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет, вивчення нормативних і програмно-методичних документів сфери фізичного виховання, аналіз теоретичних та методичних робіт, монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів); соціологічні (опитування, анкетування), відповідно до рекомендацій ВООЗ WHOQOL-DREF, HRQOL; педагогічні (педагогічне спостереження), медико-біологічні (функціональні проби, візуальний скринінг); статистичні методи дослідження. Заходами для підвищення фізичної активності були біг, ходьба, вправи для зміцнення різних груп м'язів – не тільки вранці, але й протягом дня, а також на перервах між парами. Комплекс сприяв покращенню самопочуття, показників функціональних проб (виконання проб та тестів з навантаженням), навчальної та побутової працездатності. Посилився рівень загальної фізичної працездатності та рівень адаптаційних резервів серцево-судинної й дихальної систем студентів. Ефективність комплексу підтверджена покращенням показників якості життя.

**Ключові слова:** студенти, рухова активність, якість життя.

The article outlines the principles and tactics of using physical activity measures to maintain a healthy lifestyle, primary prevention of diseases and prolong the life expectancy of the population. Physical activity is based on the optimal mode of study, work and rest, active recreation in the fresh air, have healthy sleep, etc. The purpose of the study was to increase the effectiveness of students' physical activity during their studies. 54 students aged 18–20 years participated in the study. The following methods were used: analysis of scientific and methodological literature, sociological (questionnaires WHOQOL-DREF, HRQOL), pedagogical, statistical research methods. Measures to increase physical activity were running, walking, exercises to strengthen various muscle groups – not only in the morning, but also during the day, as well as during breaks between pairs. The complex contributed to the improvement of well-being, indicators of functional tests and general working capacity (educational and household). The effectiveness of the complex is confirmed by the improvement of quality of life indicators.

**Key words:** students, physical activity, quality of life.

**Постановка проблеми.** Основою здорового способу життя (ЗСЖ), ефективної первинної і вторинної профілактики різних захворювань є особиста гігієна – комплекс заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному

житті й діяльності людини. Багаторічні дослідження науковців Заблоцької О. С. та співавт. (2022, с. 103–108) дозволили визначити основні складові сфери особистої гігієни: гігієна тіла і ротової порожнини, гігієна фізичного виховання та загартовування, запобігання шкідливим

звичкам, гігієна статевого життя, гігієна одягу та взуття, гігієна відпочинку і сну, гігієна індивідуального харчування, гігієна розумової праці, психогігієна, тощо [17].

Гржибовський Я. Л. та співавт. (2020, с. 29–34) пропонують шляхи удосконалення ціннісних уявлень про стан здоров'я та добробут населення, підтверджують значення формування громадської думки та обговорення соціальних умов життєдіяльності для різних груп населення [9].

Науковці Пашко К. О. та співавт. (2019, с. 12–14), аналізуючи значення засад гігієни для здоров'я людини, посилаються на тлумачення англійського вченого Є. А. Парке, який вважав, що «основне завдання гігієни як науки полягає в тому, щоб зробити розвиток людини найбільш досконалим, життя – найбільш сильним, а смерть – найбільш віддаленою». Давньогрецький філософ Сократ зазначав: «Здоров'я – це не все, але все без здоров'я – ніщо» [7].

Дослідження Стрельчонок М. та співавт. (2021, с. 337–338) підтверджують загально відомі факт, що з початком навчання у вищому навчальному закладі фізична активність сучасного студента зменшується. Разом з тривалим перебуванням в навчальних аудиторіях зростає необхідність роботи з використанням комп'ютерів і в позанавчальний період доби. Формуються організаційні недоліки, що негативно відображаються на здоров'ї людини, а саме: тривала гіпо- та кінезодинамія, тобто перебування у сидячому положенні (страждає хребет); невикористання захисних окулярів перед монітором (страждають очі); у випадках навіть тимчасового переходу на дистанційне навчання віртуальне спілкування не замінює реальних людських контактів (страждає психічна і соціальна сфера життя студента) [20].

Залучення студентів до рухової активності (РА) в умовах гіподинамії в навчальний період обґрунтовані гігієнічними нормативами, правилами і заходами, реалізація яких забезпечує оптимальні умови для життєдіяльності, зміцнення та збереження здоров'я як особистого, так і оточуючих, відвертаючи можливість розповсюдження інфекційних та інших захворювань. Науковці Тисевич Т. В., Лойко Є. Є. (2020, с. 124–127) зазначають, що оздоровча РА – це така рухова діяльність, яка має оздоровчу спрямованість, ґрунтується на раціональній організації. Основна її характеристика пов'язана з оптимальністю фізичних навантажень. Оптимальна рухова діяльність – це найкращий спосіб за допомогою м'язової роботи зберігати й підвищувати резервні можливості

серця й усього організму, підтримувати на задовільному рівні функції м'язів і суглобів. Дослідники виявили, що ті ділянки головного мозку, на які впливають фізичні вправи, відповідають за пам'ять та навчання. Так, фізично активні люди показують кращі результати при тестуваннях у яких передбачається задіяння процесів прийняття рішень, пам'яті та вирішення проблем, ніж ті особи, які ведуть малорухливий спосіб життя (всього лише півгодини вправ в день на протязі 3–5 днів на тиждень значно знижують симптоми депресії) [21].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останні десятиріччя спостерігається прогресуюче погіршення стану здоров'я населення, особливо молоді. За оцінками вчених Заблоцької О. С. та співавт., (2022, с. 103–108), Карпюк І. Ю. та співавт., (2022, с. 19–25), більше 60% випадків збільшення захворюваності серед населення є наслідком не дотримання основних засад ЗСЖ. За даними числених досліджень, частка РА сучасної людини з кожним роком зменшується, понад 50% студентів перших курсів мають незадовільну фізичну підготовку, а частина, в результаті гіпокінезії – мають і відхилення у функціональному стані окремих систем організму [17, 14].

В матеріалах ВООЗ (2018) зазначено, що здоров'я можна розуміти як процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя. Критеріями оптимальної норми РА є економічність і надійність функціонування усіх систем організму, здатність адекватно реагувати на умови довкілля, що змінюються. Зміни показників функціонування окремих систем і неадекватність реакцій організму вказують на вихід за межі оптимальної норми [4].

Першочерговим завданням України як соціально-орієнтованої держави є сприяння розвитку здорового молодого покоління, його життєтворчості. Існуючі нормативні документи щодо покращення стану здоров'я молоді у навчальних закладах функціонують загалом на старих засадах, і на тлі загальної кризи у державі працюють недостатньо ефективно. В роботах науковців Серга О. О. (2017, с. 512–514), Наливайко Н. та співавт. (2019, с. 97–104) та інших зазначається, що рівень охоплення студентської молоді фізкультурно-оздоровчою діяльністю низька, а забезпечення вищих навчальних закладів спортивними спорудами, спортивним обладнанням і послугами в декілька разів нижчий порівняно з європейськими країнами.

Цілком очевидним постає питання про досить вагому актуальність проблеми відновлення стану здоров'я студентів у сучасних умовах [18, 12].

За даними Свістельник І. (2014, с. 284–356), сьогодення вимагає формування та систематичного виховання й актуалізації потреб у ЗСЖ серед молоді: збільшення РА загалом; проведення занять з фізичного виховання (розвиваючих, корекційних, оздоровчих) для подальшого становлення та гармонійного розвитку особистості молодшої особи [19].

За результатами багаторічних досліджень з проблеми позитивних ефектів РА на організм людини, науковці Олдс Т. та співавт. (2019, р. 924–928), Бовкун С. В. (2023, с. 24–27) виділяють найбільш значимі: покращення стану серцево судинної системи (регулярна РА знижує ризик розвитку захворювання серця та судин, сприяє зміцненню м'язів, покращенню еластичності судин, зниженню артеріального тиску); покращення роботи дихальної системи (РА покращує ємність легень та роботу дихальних м'язів); підвищення рівня енергії (РА здатна збільшити вироблення гормонів, що підвищують настрій та рівень енергії); покращення якості сну (зниження ризику безсоння); покращення імунної системи (підвищення адаптаційного потенціалу). Формується активізація соціальної взаємодії (багато видів фізичної активності можуть бути виконані у групі або команді, що сприяє соціальній взаємодії). До оздоровчого ефекту на організм людини, який несуть у собі заняття фізичними вправами обов'язково додається тренувальний ефект, який збільшує не лише фізичну, але і розумову працездатність молодих осіб одночасно, що, у поєднанні дозволяє розширити рівень фізичних якостей, які впливають на формування та подальше удосконалення важливих професійних умінь та навичок майбутньої життєдіяльності. Автори акцентують, що регулярна фізична активність є обов'язковою та незамінною складовою ЗСЖ у будь-якому віці. Вона не лише покращує самопочуття, але і приносить істотну користь для здоров'я. Рух – це життя, він формує організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою, адже вправи та регулярна фізична активність допомагають багатьом системам та органам людського тіла працювати краще і зменшують ризик виникнення патологічних змін [26, 2].

За даними Перекопського С. (2016, с. 246–253), Магіндру А. та співавт. (2023), Федик О.

(2020, с. 57–58), щоденні різноманітні фізичні вправи забезпечують: – зменшення ризику небезпечних захворювань; – покращення функціонального стану кісток та суглобів; – покращення самооцінки та емоційного стану, якості життя; – хороший апетит та можливість споживання більшої кількості здорової їжі для компенсації енергетичних витрат та задоволення потреб організму в необхідних харчових речовинах [15, 25, 22].

В роботі Шепеленко Т. В. та співавт. (2019, с. 15–20), Бютте Н.Ф. та співавт. (2018, Р. 246–256), зазначається, що РА, фізична культура зокрема, є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження. Саме збіднення рухового арсеналу людини зумовлює погіршення її здоров'я, занепад творчої активності тощо. Тільки достатня РА і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами (наприклад, нетрадиційні методики здоров'язбереження) будуть задовольняти біологічні потреби у рухах, відповідати вимогам організму, сприяти його розвитку і зміцненню здоров'я [23, 24].

РА, за даними Глагошук О. Г. (2015, с. 60–63), Завидівської Н. та співавт. (2016, с. 51–56), є обов'язковою складовою сукупності гігієнічних правил поведінки людини (один із розділів загальної гігієни), які сприяють збереженню і подовженню строку активного життя. Доцільність гігієнічного нормування добової РА зумовлена теоретичною концепцією, згідно якої, по-перше, РА є незамінним фактором життєдіяльності людини, по-друге, позитивно впливає на організм тільки в межах оптимальних величин [8, 10].

Науковець Гета А. В. (2022, с. 116–119) зазначає, що РА студентів в навчальний період та у вільний від занять час несе в собі величезний оздоровчий потенціал. Зміцнення здоров'я під впливом фізичних навантажень відбувається природним шляхом за рахунок стимуляції життєво важливих функцій і систем організму. РА повинна мати оздоровчу спрямованість і бути раціонально організованою з урахуванням багатьох аспектів [6].

Плахтій П. Д. та співавт. (2015, с. 49–58), Неведомська Є. О. (2016, с. 66–72), підтверджують значення РА як основної умови збільшення обсягу функціональних резервів організму людини, про позитивні адаптаційні зміни ССС у процесі занять з фізичного виховання в своїй роботі згадує науковець Мелега К. П. (2023, с. 56–61). Оптимальна оздоровча РА забезпечує нормальне функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення всіх

процесів життєдіяльності, частково компенсує вікові зміни в організмі. Надає тренуючий ефект, підвищує фізичну працездатність, здійснює максимально стимулюючий вплив на певні органи, системи і функції, дає найкращий клінічний ефект, а конкретними критеріями досягнення оптимальності є нормалізація показників функціонального стану організму [16, 13, 11].

Шепеленко Т. В., та співавт. (2019, с. 15–18) акцентують, що забезпечення оздоровчої спрямованості фізичного виховання можливе лише за умов дотримання певних гігієнічних положень, які спрямовані на оптимізацію виховного та навчально-тренувального процесів. Важливе гігієнічне значення має первинне обстеження, обов'язкове для всіх студентів (повне обстеження стану здоров'я, показників фізичного розвитку та функціонального стану організму мододою особи). Важливе гігієнічне значення має також застосування у процесі фізичного виховання різноманітних педагогічних засобів і методів, спрямованих на формування тривалої адаптації та працездатності студентів під час занять з фізичного виховання. Неприпустиме застосування будь-яких засобів та прийомів, які можуть зашкодити здоров'ю студентської молоді. Важливу роль в оздоровчому спрямуванні фізичного виховання відіграє створення сприятливого психологічного мікроклімату на заняттях. Дружня атмосфера, доброзичливість і вимогливість, вміння впливати на групу та окремих студентів підвищує мотивацію до занять [23].

**Мета дослідження:** підвищити ефективність заходів РА студентів як складової особистої гігієни протягом навчання. Завданнями дослідження були: сформулювати комплекс показників, що визначають якість життя та стан функціональних систем студентів; розробити комплекс заходів РА як складової особистої гігієни студентів протягом навчання; провести дослідження по ефективності використання комплексу заходів РА як складової особистої гігієни студентів протягом навчання.

**Матеріали і методи.** Під наглядом знаходились 54 студента віком 18–20 років. Використовувались: теоретичні методи дослідження (аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет, вивчення нормативних і програмно-методичних документів сфери фізичного виховання, аналіз теоретичних та методичних робіт, монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів); соціологічні (опитування, анкетування), відповідно до рекомендацій ВООЗ WHOQOL-DREF, HRQOL; педагогічні (педагогічне спостереження), медико-біологічні

(функціональні проби, візуальний скринінг); статистичні методи дослідження: статистичний аналіз результатів для кількісної та якісної обробки даних [3, 5, 27].

Вивчались показники, що характеризують функціональний стан окремих систем організму студентів, функціональні проби (зміни АТ та ЧСС, проба Штанге, проба Генчі), сходинкова проба, проба Руф'є, метод крокометрії, пульсометрія у стані спокою та після фізичного навантаження. Студентам були надані рекомендації щодо збільшення РА: виходити з суспільного транспорту на зупинку або дві раніше, та йти пішки; обов'язково ходити пішки після пар та після обіду (вечері), перед сном; намагатися не користуватися ліфтом у всіх можливих випадках, підніматися вгору пішки; при можливості здійснювати прогулянки на велосипеді; щодня певний час (можливо, і у кілька прийомів) присвячувати фізичними вправами; залучати до фізичної активності, виконання вправ з елементами танцю, товаришів або родичів, щоб досягати кращих результатів, отримання позитивних емоцій. Різноманітна РА має бути включена до щоденного графіку та займати суттєву частину вільного часу. Поради щодо тривалості та інтенсивності РА: мінімальна тривалість помірної та середньої за інтенсивністю фізичної активності повинна становити не менше 90 хвилин на день; в комплексі фізичного навантаження тривалість високо-інтенсивних фізичних вправ повинна складати щонайменше 30–60 хвилин (у кілька прийомів); тривалість знаходження у горизонтальному положенні не повинна перевищувати 1 годин на день (не враховуючи нічний сон); споживання їжі з високою енергетичною цінністю при збільшенні тривалості та інтенсивності фізичної активності; в період перебування на парах обов'язково виконувати на перервах комплекси фізичних вправ для різних груп м'язів (шиї, спини, плечей, верхніх та нижніх кінцівок).

**Виклад основного матеріалу.** Опитування студентів дало можливість узагальнити показники самооцінки загального стану здоров'я студентів в балах. Як видно з таблиці 1, жоден студент (студентка) не підтвердили стан повного здоров'я (100 балів), таблиця 1.

Показники самооцінки загального стану (настрій, самопочуття, бадьорість) були найвищими,  $70 \pm 4,0$  балів. Приблизно 50% опитаних склали показники порушення сну (важкість засинання, пізні та важке пробудження, денна сонливість)  $52 \pm 2,9$  балів, рівень навчальної працездатності, щоденна активність ( $46 \pm 2,1$  балів),

Таблиця 1

**Динаміка показників самооцінки загального стану здоров'я студентів  
(за методикою Дембо – Рубінштейн, у модифікації)**

Показники	Шкала від 1 до 100 балів	
	До	Після
Самооцінка загального стану: настрої, самопочуття, бадьорість	70 ± 4,0 (37 осіб)	87 ± 4,7 (47 осіб)
Втомлюваність, дискомфорт, в'ялість, розбитість	30,0 ± 3,1 (17 осіб)	15 ± 1,9 (10 осіб)
Порушення сну: важкість засинання, пізно та важке пробудження, денна сонливість	52 ± 2,9 (28 осіб)	22 ± 1,9 (12 осіб)
Навчальна працездатність, щоденна активність	46 ± 2,1 (25 осіб)	18 ± 1,7 (10 осіб)
Деколи виникаючі серцебиття, головокружіння, млявість – неадекватні незначним фізичним навантаженням	25 ± 2,3 (14 осіб)	5 ± 0,3 (9 осіб)
Уважність, здатність до тривалої зосередженості	48 ± 2,1 (26 осіб)	87 ± 4,5 (47 осіб)
Часті зміни настрою, періодична роздратованість, пригніченість,	18 ± 1,6 (10 осіб)	11 ± 1,0 (8 осіб)

Таблиця 2

**Динаміка окремих функціональних показників стану здоров'я студентів  
при підвищенні використання заходів рухової активності**

Показники	Норма	До	Після
		M + m	
<b>ЧСС (поштовхів за 1 хв.)</b>	<b>60–80</b>	<b>63,3 + 3,1</b>	<b>75,1 + 3,2</b>
Сходинкова проба (оцінка рівня загальної фізичної працездатності)	Не більше 120 пошт. за 1 хв.	14 (25, 5%) осіб: 136 поштовхів за 1 хв. працездатність задовільна (2 бала); 40 (74, 5%) осіб: 104 поштовхи за 1 хв. працездатність висока (3 бала);	54 (100%) осіб: 118 поштовхів за 1 хв. працездатність висока (3 бала);
Індекс Руф'є (ІР) свідчить про рівень адапційних резервів серцево-судинної й дихальної систем.	Середній 3–6 у. о. Добрий 3 у.о. і менше	8 (33%) осіб: 4,3 + 0,9 у. о. 36 (67%) осіб: 2, 9 + 0,5 у. о.	54 (100%) особи: 3 у. о.
Проба Штанге (сек.)	40–60	52,0+2,4	59, 8+ 3,0
Проба Генча (сек.)	20–30	25,0+1,1	37,3+3,0

уважність, здатність до тривалої зосередженості (48 ± 2,1 балів). Роздратованість, пригніченість, часті зміни настрою (18 ± 1,6 балів) зазначили 10 студентів; головокружіння та млявість, неадекватні незначним фізичним навантаженням, деколи виникаючі напади прискореного серцебиття (25 ± 2,3 балів) – 14 осіб.

Обстеження окремих функціональних показників стану здоров'я студентів до початку досліджень підтвердили наявність початкових ознак формування можливої передпатології (сходинкова проба, проба Руф'є), таблиця 2

Повторне обстеження студентів підтвердило

ефективність використання комплексу засобів РА для покращення показників якості життя, що підтверджують і дослідження науковців Герасимчук П. О. та співавт. (2021, С. 112–118), Гета А. В. (2022, С. 116–119) [5, 6].

Збільшення показників самооцінки загального стану (настрої, самопочуття, бадьорість), показників уважності, здатності до тривалої зосередженості – 87 ± 4,5 балів (47 студентів). Зменшилась кількість студентів з порушеннями сну, до 12 осіб, незначна роздратованість та пригніченість була відмічена тільки 8 особами (11 ± 1,0 балів). Показники сходинкової проби, проби

Руф'є нормалізувались. На ефективність фізичних навантажень для молоді та покращення емоційного стану вказують в своїх роботах науковці Гладощук О. Г. (2015, с. 60–63), Наливайко Н., Павлова Ю. (2019, с. 9–104), Перекопський С., Порохненко О. (2016, с. 246–253), Плахтій П. Д. та співавтори (2015, с. 49–58) [8, 12, 15, 16].

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Проведені дослідження підтвердили важливість рухової активності, як складової індивідуальної гігієни, для студентів у навчальний період. Відсутність м'язових навантажень, м'язовий «голод» для здоров'я молодої людини такий же небезпечний, як нестача кисню, харчування і вітамінів. Рухова активність є ефективним

засобом для: зміцнення й збереження здоров'я на основі вдосконалення властивих кожній особі функціональних можливостей; активації систем кровообігу, дихання; полегшення становлення адаптаційних реакцій організму студентів хворобам та несприятливим впливам довкілля, гіпоксії, підвищення опірності організму загалом. Засоби РА позитивно впливають на всі ланки опорно-рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з гіпокінезією та гіподинамією. Покращується також увага, пам'ять, настрої (компоненти самопочуття та психологічного стану особистості). Проведені дослідження є етапом комплексної науково-дослідної роботи, потребують розширення та продовження.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрєєва О., Катерина У. Організаційно-методичне забезпечення та ефективність діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6 (62). С. 15–20.
2. Бовкун С. В. Позитивний вплив різновидів оздоровчої фізичної активності людини. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти [Електронний ресурс]: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*. м. Харків, 27 квітня 2023 року за заг. ред. А. А. Івашури. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 24–27.
3. Волощєко Ю. Якість життя молодих людей. Перевірка адаптації української версії опитувальника якості життя (WHOQOL-DREF) серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання*, Київ. 2023. № 2(10). С. 48–68. ISSN 2664–2069 (Online). DOI: 10.28925/2664-2069.202.2
4. Всесвітня організація охорони здоров'я: глобальна стратегія по харчуванню, фізичній активності та здоров'ю. URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/ru/> (дата звернення: 15.10.2018).
5. Герасимчук П. О., Фіра Д. Б., Павлишин А. В. Оцінка якості життя, пов'язаної із здоров'ям у медицині. *Вісник медичних і біологічних досліджень*. 2021. 1(7). С. 112–118. ISSN 2706–6282 (Online).
6. Гета А. В. Аналіз засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2022 р.* [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». 2022. С. 116–119.
7. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник К. О. Пашко, Д. В. Попович, О. В. Лотоцька та ін. Тернопіль: ТДМУ. 2019. С. 12–14. ISBN 978-966-673-330-9
8. Гладощук О. Г. Рухова активність студентської молоді – шлях до професійного здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 5(1). С. 60–63.
9. Гржибовський Я. Л., Любінець О. В. Медико-соціальні детермінанти здоров'я (огляд світової літератури). *Український медичний часопис*. 2020. № 2 (136). Т. 2. С. 29–34. DOI: 10.32471/umj.1680–3051.136.175646
10. Завидівська Н., Ханікянц О. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 51–56. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2016\\_1\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_1_11).
11. Мелега К. П. Основи спортивної медицини: навч. посіб. К. П. Мелега. ДВНЗ «Ужгород. нац. ун-т», Ф-т здоров'я та фізич. виховання. Ужгород: УжНУ «Говерла», 2023. 56–61. ISBN 978-617-7825-82-0
12. Наливайко Н., Павлова Ю. Фізіологічні критерії оцінювання рівня соматичного здоров'я студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Січень. Вип. 31. С. 97–104.
13. Неведомська Є. О. Створення здоров'язбережувальних умов у навчальному закладі. *Інформаційний збірник. К.: РА «Освіта України»*, 2016. № 7–8 (48). С. 66–72.
14. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. С. 19–25 С. 267–271.
15. Перекопський С., Порохненко О. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 246–253. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/rednauk\\_2016\\_3\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/rednauk_2016_3_32).

16. Плахтій П. Д., Босенко А. І., Макаренко А. В. Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. С. 49–58. ISBN 978-966-2771-57-2
17. Правила здорового способу життя людини. Заблоцька О. С., Ніколаєва І.М., Куценко Н.Л., Бродський А.А. *Актуальні питання лабораторної діагностики та громадського здоров'я*: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (Житомир, 15 листопада 2022 р.). Житомир: вид-во ПНУ. 2022. С. 103–108.
18. Серга О. О. Комплексний підхід до питання збереження здоров'я в умовах сьогодення. *Педагогіка здоров'я*: зб. наук. праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.): [в 2 т.] ред. колегія: С. М. Шкарлет [та ін.]. Чернігів, 2017. Т. 1. С. 512–514.
19. Свістельник І. Оздоровча рухова активність. (Серія «Інформаційне забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров'я людини», вип. 3). К.: Кондор, 2014. С. 284–356. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/243>
20. Стрельчонок М., Некрасов Г. Проблеми рухової активності серед молоді в період навчання. *Збірник тез наукових доповідей студентів Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 13 травня 2021 року*. Том 1. Суспільні науки. Бердянськ: БДПУ, 2021. С. 337–338.
21. Тисевич Т. В., Лойко Є. Є. Рухова активність – основа фізичного здоров'я: загальна тенденція рівня рухової активності серед студентів-медиків. *Art of Medicine*. 2020. № 4 (12). С. 124–127. URL: <https://art-omedicine.ifnmu.edu.ua/index.php/aom/article/view/393>
22. Федик О. Фізична активність у структурі здорового способу життя. *Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет конф.* (10 черв. 2020 р.) /уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 57–58.
23. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Паршев А. Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогієни: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2019. С. 15–20.
24. A Youth Compendium of Physical Activities: Activity Codes and Metabolic Intensities. Butte N. F., Watson K. B. Ridley K., Zakeri I. F. et al. *Med Sci Sports Exere*. 2018. 50(2). P. 246–256. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001430>
25. Mahindru A., Patil P., Agrawal V. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*. 2023. 15 (1): e33475. doi: 10.7759/cureus.33475
26. A source of systematic bias in self-reported physical activity: The cutpoint bias hypothesis. / Olds, T. S., Gomersall, S. R., Olds, S. T., Ridicy K. A. / *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2019. 22(8) P. 924–928. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.03.006>
27. Summarizing health-related quality of life (HRQOL): development and testing of a one-factor model S. Yin, R. Njai, L. Barker [et al.]. *Population Health Metrics*. 2016. Vol. 14 (22). P. 22–30. DOI: 10.1186/s12963-016-0091-3.