



Фізична освіта і спорт

УДК 796.011.3:378.091.21

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20364036>

Аналіз впливу занять фізичною культурою та спортом як основи здорового способу життя на фізичну активність і працездатність студентської молоді

Гордієнко Дмитро Володимирович

старший викладач кафедри кіберпсихології та реабілітації, Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку, Кузнечна вулиця, 1, Одеса, Одеська область, Україна, 65000, <https://orcid.org/0009-0004-0172-7583>

Діскаленко Сергій Іванович

викладач Відокремленого структурного підрозділу "Фаховий коледж вимірювань Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку", вул. Кузнечна вулиця 1, Одеса, Одеська область, Україна, 65000, <https://orcid.org/0009-0004-0172-7583>

Буховець Божена Олегівна

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського», вул. Старопортофранківська 34, м. Одеса, Одеська область, 65020, <https://orcid.org/0000-0003-2386-3995>

Прийнято: 12.04.2026 | Опубліковано: 30.04.2026

Анотація. У сучасних наукових дослідженнях все більшої уваги набуває питання впливу регулярної фізичної активності на працездатність, стан здоров'я та якість життя студентської молоді. Більшість сучасних наукових досліджень переважно сфокусовані на вивченні окремих фізіологічних чи медико-біологічних аспектів фізичної активності студентської молоді.



Мета статті - визначення впливу регулярних занять фізичною культурою та спортом на фізичну активність і працездатність студентської молоді

Методи. Для досягнення поставленої мети представлено наукового дослідження було використано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів: теоретичні (аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури з обраної теми дослідження); педагогічні (тестування функціонального стану організму), соціологічні (анкетування) та математичні (статистичні). У дослідженні взяли участь 120 осіб віком від 18 до 22 років.

Результати. Результати анкетування свідчать, що лише 38 % учасників регулярно приділяють увагу фізичній активності (три і більше разів на тиждень). Водночас 34 % займаються фізичними вправами нерегулярно, а 28 % мають малорухливий спосіб життя. Результати дослідження демонструють значне підвищення рівня фізичної активності протягом експерименту, що позитивно впливає на функціональний стан організму студентської молоді. Зокрема, серед осіб, котрі регулярно займаються фізичними вправами, 74% респондентів відзначили покращення свого самопочуття, а 69% зауважили зростання працездатності, а 63% повідомили про зниження рівня психоемоційного напруження.

Висновки. Результати дослідження демонструють, що підвищення рівня фізичної активності позитивно впливає на функціональний стан організму, продуктивність праці та загальну якість життя студентської молоді. Зокрема, серед осіб, котрі регулярно займаються фізичними вправами, 74% відзначили покращення свого самопочуття, 69% зауважили зростання працездатності, а 63% повідомили про зниження рівня психоемоційного напруження. Уперше встановлено та обґрунтовано взаємозв'язок між рівнем фізичної активності студентської молоді, його працездатністю та якістю життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична активність, фізична культура та спорт, молодь, працездатність, рух.



Analysis of the impact of physical education and sports as the basis of a healthy lifestyle on the physical activity and working capacity of young students

Dmytro Volodymyrovych Gordienko

Senior Lecturer, Department of Cyberpsychology and Rehabilitation, State University of Intellectual Technologies and Communications, Kuznechna Street, 1, Odesa, Odesa Region, Ukraine, 65000, <https://orcid.org/0009-0004-0172-7583>

Serhiy Ivanovych Diskalenko

Teacher, Separate Structural Unit "Professional College of Measurements of the State University of Intellectual Technologies and Communications", st. Kuznechna Street 1, Odesa, Odesa Region, Ukraine, 65000, <https://orcid.org/0009-0004-0172-7583>

Bukhovets Bozhena Olehivna

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Gymnastics and Physical Culture and Sports Technologies State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky", 34 Staroportofrankivska Street, Odesa, Odesa Region, 65020, <https://orcid.org/0000-0003-2386-3995>

Abstract. In modern scientific research, the issue of the influence of regular physical activity on the working capacity, health and quality of life of young students is gaining more and more attention. Most modern scientific research is mainly focused on studying individual physiological or medical-biological aspects of physical activity of young students.

The purpose of the article is to determine the influence of regular physical culture and sports on the physical activity and working capacity of young students



Methods. To achieve the goal of the presented scientific research, a complex of general scientific and special methods was used: theoretical (analysis of data from special scientific and methodological literature on the selected research topic); pedagogical (testing the functional state of the body), sociological (questionnaire) and mathematical (statistical). 120 people aged 18 to 22 years participated in the study.

Results. The results of the survey show that only 38% of participants regularly pay attention to physical activity (three or more times a week). At the same time, 34% engage in physical exercises irregularly, and 28% have a sedentary lifestyle. The results of the study demonstrate a significant increase in the level of physical activity during the experiment, which has a positive effect on the functional state of the body of young students. In particular, among those who regularly engage in physical exercises, 74% of respondents noted an improvement in their well-being, 69% noted an increase in working capacity, and 63% reported a decrease in the level of psycho-emotional stress.

Conclusions. The results of the study demonstrate that an increase in the level of physical activity has a positive effect on the functional state of the body, labor productivity and overall quality of life of young students. In particular, among people who regularly engage in physical exercise, 74% noted an improvement in their well-being, 69% noted an increase in working capacity, and 63% reported a decrease in the level of psycho-emotional stress. For the first time, the relationship between the level of physical activity of student youth, their working capacity and quality of life has been established and substantiated.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, physical culture and sports, youth, working capacity, movement.

Постановка проблеми. Сьогодні регулярна фізична активність виступає важливим елементом підтримки стану здоров'я студенської молоді. Систематичні заняття фізичною культурою та спортом сприяють формуванню та розвитку правильної постави, оптимізації положення внутрішніх органів,



зміцненню кістково-зв'язкового апарату та зниженню ризику травматизму [1, С. 43].

Регулярні тренування з обраного виду спорту позитивно впливають на серцево-судинну систему, підвищуючи її функціональний потенціал і зменшуючи ризик розвитку кардіо-респіраторних захворювань [2]. Крім того, заняття спортом, стимулюють гармонійний розвиток мускулатури, запускають метаболічні процеси й активізують захисні функції організму. Заняття фізичними вправами також мають позитивний ефект на психоемоційний стан, сприяючи зниженню рівня тривожності та запобігаючи розвитку депресії. Це обумовлено тим, що фізична активність людини стимулює кровообіг, що сприяє виробленню серотоніну та стабілізації стану психічного здоров'я [3].

Аеробні фізичні навантаження значною мірою впливають на обмінні процеси в організмі, покращуючи метаболізм м'язової тканини. Також різноманітні форми фізичної культури сприяють комплексному оздоровленню через поліпшення кровообігу та насичення тканин киснем. Завдяки систематичним тренуванням оптимізується координація рухів і точність через оптимізацію нервово-м'язової взаємодії.

З огляду на сучасні виклики, такі як: погіршення екології, постійний психологічний стрес і політична нестабільність, значення здорового способу життя стає ще вагомішим, особливо серед студенської молоді. Як результат, суспільство все більше цікавиться питаннями збереження стану здоров'я та впровадження принципів правильного і збалансованого харчування та ведення здорового способу життя [4, С. 48]. Попри всі переваги фізичної активності варто враховувати і можливі ризики надмірних навантажень, які здатні негативно впливати на різні системи організму. Так наприклад: раптове збільшення рівня активності без належної фізичної підготовки може завдати шкоди стану здоров'я, що потребує поступового підходу до збільшення інтенсивності тренувань з урахуванням індивідуалізації [5, С. 97].



Залучення досвідченого фахівця в галузі фізичної культури та спорту допоможе уникнути непередуманих рішень і ефективно досягти бажаних результатів. Науковці стверджують, що роль здорового способу життя є ключовою у профілактиці хронічних захворювань, підтримці психоемоційного балансу та підвищенні загальної якості життя студенської молоді [6, С. 92; 7]. Таким чином, дана тема залишається надзвичайно важливою для аналізу впливу фізичної активності на стан здоров'я студенської молоді, однієї з питань вирішення проблеми підвищення рівня їхньої фізичної активності й досі залишається не вирішеною. Можливо припустити, що це явище обумовлено зниженням рівня зацікавленості студенської молоді в регулярних заняттях фізичною культурою й спортом або виведенням освітнього компоненту «Фізичне виховання» з обов'язкового у вибірковий у більшості освітньо-професійних програм закладів вищої освіти.

Теоретичне значення проведеного дослідження полягає в тому, що його результати розширюють наукове розуміння впливу регулярної фізичної активності на функціональний стан організму студенської молоді. Дослідження дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації організму до фізичних навантажень, а також розкриває зв'язок між рівнем рухової активності і показниками якості життя. Воно також доповнює існуючі теоретичні підходи в галузі фізичної культури та спорту, особливо в аспектах індивідуалізації тренувальних програм і профілактики хронічних захворювань. Практичне значення роботи полягає в можливості впровадження отриманих результатів у практику фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчих заходів. Розроблені підходи можуть бути використані для створення індивідуалізованих програм фізичних навантажень для студенської молоді. Отримані дані також можуть стати у пригоді тренерам, викладачам фізичної культури та іншим фахівцям для підвищення ефективності оздоровчих програм, зниження ризику травм і покращення загального стану здоров'я та якості життя населення.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних наукових дослідженнях все більшої уваги набуває питання впливу регулярної фізичної активності на працездатність, стан здоров'я та якість життя студенської молоді. Інтенсивний розвиток урбанізаційних процесів в Україні супроводжується значними змінами в стилі життя людей: зростає рівень малорухливості, посилюється психоемоційне навантаження, а також спостерігається зниження загальної фізичної активності, особливо серед молоді [1, С. 42].

Смірнова І. М. [9] у своїх наукових працях визначала, що усі ці чинники мають негативний вплив на працездатність та стан здоров'я людей будь якого віку. Проаналізувавши сучасні наукові дослідження, можна дійти висновку, що регулярна фізична активність є одним із ключових елементів підвищення якості життя та запобігання неінфекційним захворюванням. Наукові роботи українських вчених, а саме: Andrieieva O. та ін. [10, С. 571]. підтверджують, що систематичні заняття фізичними вправами сприятливо впливають на функціональний стан організму. Заняття фізичними правами підвищують, як фізичну, так і розумову працездатність, а також покращують загальний психоемоційний стан, як вихначала Indyka S. та ін. [11, С. 30].

Дослідження, присвячені руховій активності студенської молоді, свідчать про тривожну тенденцію. Значна частина населення веде малорухливий спосіб життя, і лише близько 30,8% дотримуються рекомендованого рівня фізичної активності. Одним із важливих напрямків сучасних наукових пошуків є дослідження зв'язку між фізичною активністю та показниками якості життя. Численні праці засвідчують, що люди з помірним рівнем рухової активності мають суттєво кращі результати у таких сферах як фізичне функціонування, життєва енергія, психічне здоров'я та соціальна активність. Крім того, у працях Pavlova I. та ін. [12, С. 1040] встановлені статистично значущі взаємозв'язки між рівнем фізичної активності й такими компонентами як фізична витривалість,



емоційний тонус та загальне самопочуття, що підкреслює важливість активного способу життя для покращення загальної якості життя населення.

Дослідження, проведені серед українських студентів Savchenko U. та ін. [13, С. 52], підтверджують позитивний вплив регулярної фізичної активності у вільний час на якість життя. Люди з вищим рівнем рухової активності демонструють значно кращі показники фізичного здоров'я, соціальної активності, емоційного стану та загального самопочуття. Доведено, що навіть помірні обсяги регулярних фізичних вправ здатні помітно покращити якість життя молоді. Окремі сучасні дослідження також акцентуються на прогнозуванні змін у рівні якості життя працездатного населення залежно від фізичної активності [14, С. 295; 15, С. 140].

Завдяки сучасним статистичним методам стало можливим виявляти закономірності впливу фізичної активності, поведінкових чинників і соціального середовища на здоров'я й життєве благополуччя, що відображене у працях Луценко І. [8, С. 550]. Ці дослідження підтверджують, що підвищення рівня рухової активності є визначальним для збереження працездатності та формування здорового способу життя. За даними дослідників, понад 56–57% студенської молоді мають недостатній рівень фізичної активності. Важливу роль у формуванні рівня фізичної активності студенської молоді відіграє середовище міста, а саме: доступність спортивної інфраструктури, зелених зон, пішохідних просторів і рекреаційних територій тощо [2, С.; 4, С. 49].

Урбанізоване середовище, з одного боку, створює нові можливості для розвитку спортивної інфраструктури, але з іншого боку, сприяє поширенню малорухливого способу життя через автоматизацію праці та розвиток транспорту. Отже, аналіз сучасних наукових досліджень засвідчує, що регулярна фізична активність є ключовим елементом у підвищенні працездатності, зміцненні стану здоров'я та покращенні якості життя студенської молоді, особливо в умовах урбанізації. В свою чергу низький рівень рухової активності



серед студенської молоді, на нашу думку, вимагає розробки ефективних програм популяризації активного способу життя та покращення умов для фізичної активності.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Більшість сучасних наукових досліджень переважно сфокусовані на вивченні окремих фізіологічних чи медико-біологічних аспектів фізичної активності студенської молоді. Однак, комплексний аналіз впливу регулярного руху на працездатність і якість життя студенської молоді й досі залишається актуальним. Зокрема, бракує наукових праць, які б системно досліджували зв'язок між рівнем фізичної активності, особливостями міського способу життя та соціальним благополуччям студенської молоді.

Такі урбаністичні аспекти як: щільність забудови, завантаженість транспортної інфраструктури, доступність рекреаційних зон та спортивних об'єктів значною мірою впливають на рівень фізичної активності студенської молоді, а отже, і на їхню продуктивність і якість життя. Відсутність інтегрованих моделей, які б дозволили аналізувати взаємозв'язок між фізичною активністю, характеристиками міського середовища та умовами життя різних соціально-демографічних груп, ускладнює формування ефективних стратегій розвитку. Варто зазначити, що більшість досліджень охоплюють обмежені вікові або професійні категорії. У той же час недостатньо вивченими залишаються питання впливу регулярної фізичної активності на студенську молодь в контексті швидкої урбанізації чи дистанційного навчання.

На сучасному етапі наукова база ще не пропонує вичерпного уявлення про всі аспекти впливу систематичної фізичної активності на працездатність та якість життя студенської молоді. Це створює нагальну потребу у подальших дослідженнях, спрямованих на вивчення механізмів формування рухової активності, визначення основних чинників впливу та розробку практичних



рекомендацій для підвищення рівня фізичної активності студенської молоді в реаліях сьогодення.

Мета статті - визначення впливу регулярних занять фізичною культурою та спортом на фізичну активність і працездатність студентської молоді.

Завдання дослідження: проаналізувати сучасні наукові публікації та дослідження щодо впливу регулярних занять фізичною культурою та спортом на фізичну активність і працездатність студентської молоді; дослідити взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та працездатністю студенської молоді; визначити вплив фізичної активності на інтегральний показник якості життя студенської молоді; обґрунтувати практичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної активності студенської молоді в позаосвітньому середовищі.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів, які дозволили всебічно проаналізувати вплив занять фізичною культурою та спортом на фізичну активність та працездатність студентської молоді. Були застосовані наступні методи: теоретичні (аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури з обраної теми дослідження); педагогічні (тестування функціонального стану організму), соціологічні (анкетування) та математичні (статистичні).

Тестування функціонального стану організму здійснювалося за стандартною методикою оцінювання із використанням інтегрального показника функціонального стану організму (ІПФСО). Ця методика базується на комплексному аналізі фізіологічних параметрів та суб'єктивних оцінок самопочуття, що робить її широко застосовуваною в дослідженнях у галузях фізичної культури, спортивної медицини й здоров'язбереження.

Процес оцінювання складався з трьох основних етапів : стан серцево-судинної системи (показник визначали шляхом вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою та після стандартного фізичного навантаження.

Виміри проводилися за допомогою пульсометра або методом пальпації протягом 60 секунд.; рівень фізичної витривалості (для цього використовували функціональні проби, такі як проба Руф'є або степ-тест, які дозволяють оцінити адаптаційні можливості серцево-судинної системи до фізичних навантажень); суб'єктивна оцінка самопочуття (респонденти самостійно оцінювали свій фізичний стан, рівень втоми та загальне самопочуття за спеціальною шкалою самооцінки). На основі отриманих даних обчислювався інтегральний показник функціонального стану організму (ІПФСО) як середнє значення трьох вищезазначених компонентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інтерпретація результатів дослідження демонструє взаємозв'язок між рівнем фізичної активності студенської молоді та їхніми показниками працездатності і якості життя. У межах дослідження проаналізовано дані 120 респондентів віком 18–22 років. Нижче, на рис. 1., подано графічну інтерпретацію результатів дослідження.

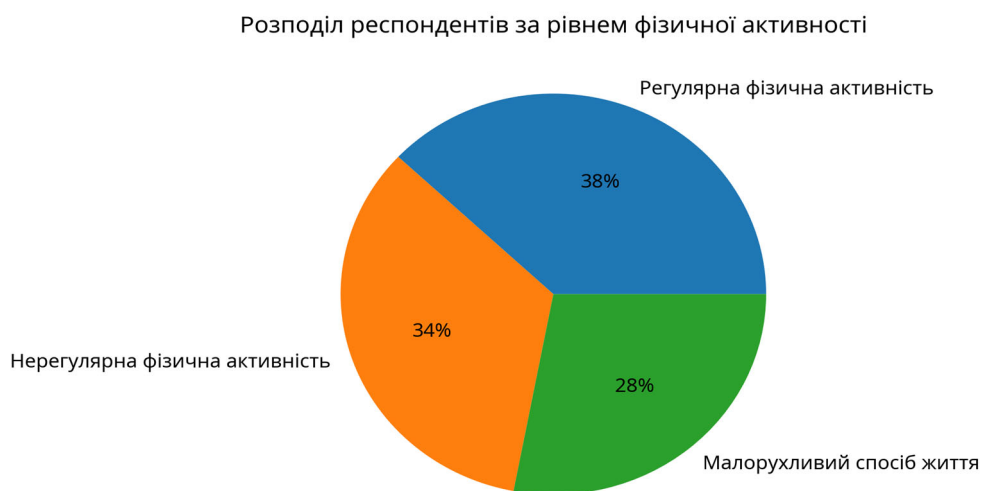


Рис 1. - Розподіл респондентів за рівнем фізичної активності

Результати анкетування (рис. 1) свідчать, що лише 38 % учасників регулярно приділяють увагу фізичній активності (три і більше разів на тиждень).



Водночас 34 % займаються фізичними вправами нерегулярно, а 28 % мають малорухливий спосіб життя. Оцінку рівня фізичної активності проводили за індексом рухової активності (ІРА), середнє значення якого в досліджуваній групі склало $2,7 \pm 0,4$. Цей показник відповідає середньому рівню фізичної активності. Показники працездатності оцінювалися через інтегральний показник функціонального стану організму (ІПФСО). Він визначався з урахуванням частоти серцевих скорочень, рівня фізичної витривалості та суб'єктивної оцінки самопочуття. Виявлено, що середня працездатність респондентів із високим рівнем фізичної активності становила $82,4 \pm 4,6$ умовних одиниць, тоді як у групі з низьким рівнем фізичної активності цей показник був значно нижчим — $68,1 \pm 5,2$ умовних одиниць. З метою встановлення зв'язку між фізичною активністю і якістю життя проведено кореляційний аналіз. Його результати виявили помірний позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,62$) між рівнем рухової активності учасників та їхнім загальним самопочуттям і працюванням організму.

Результати дослідження демонструють, що підвищення рівня фізичної активності позитивно впливає на функціональний стан організму, продуктивність праці та загальну якість життя. Зокрема, серед осіб, котрі регулярно займаються фізичними вправами, 74% відзначили покращення свого самопочуття, 69% зауважили зростання працездатності, а 63% повідомили про зниження рівня психоемоційного напруження (табл. 1).

Таблиця 1.

Результати дослідження рівня активності

Показник	Частка респондентів (%)
Покращення самопочуття	74%
Зростання працездатності	69%
Зниження психоемоційного напруження	63%

На основі проведеного аналізу можна стверджувати, що регулярна фізична активність є ключовим фактором у підтриманні працездатності студенської



молоді та підвищенні якості життя. Результати дослідження свідчать про наявність статистично значущого зв'язку між рівнем фізичної активності та показниками працездатності й якості життя молодих людей. Дані вказують на те, що значна частина респондентів має недостатній рівень рухової активності: лише 38% систематично займаються фізичною активністю, тоді як 62% демонструють нерегулярну або низьку активність.

Така тенденція підтверджує сучасні уявлення про поширення гіподинамії в умовах урбанізованих середовищ. Середній індекс рухової активності ($2,7 \pm 0,4$) належить до середнього рівня, однак варіативність отриманих даних свідчить про неоднорідність всередині групи, що підкреслює важливість диференційованого аналізу вибірки. Встановлені відмінності у функціональному стані організму між групами з різним рівнем активності ($82,4 \pm 4,6$ умовних одиниць проти $68,1 \pm 5,2$ умовних одиниць) демонструють значний позитивний вплив систематичних фізичних навантажень на функціональні резерви організму та рівень працездатності. Кореляційний аналіз ($r = 0,62$) підтвердив помірний позитивний зв'язок між рівнем фізичної активності та показниками якості життя.

Це дозволяє розглядати регулярну рухову активність як один із ключових чинників покращення функціонального стану організму. Здобуті результати є узгодженими із сучасними науковими дослідженнями, що доводять позитивний вплив регулярної фізичної активності на адаптаційні можливості організму, психофізіологічний стан та загальну працездатність. Проте дані слід інтерпретувати з урахуванням певних обмежень. По-перше, вибірка обмежується віковою групою 18–22 роки й репрезентує лише студенську молодь, що зменшує можливість узагальнення результатів. По-друге, використання самооцінних показників може супроводжуватися суб'єктивними похибками, які здатні впливати на точність отриманих висновків. Таким чином, результати дослідження вказують на необхідність подальшого вивчення впливу фізичної активності на функціональний стан різних соціально-демографічних груп. Це



також підкреслює потребу у розробці й впровадженні спеціалізованих програм з підвищення рівня рухової активності населення.

Висновки. Результати проведеного дослідження узгоджуються з науковими даними та свідчать про недостатній рівень фізичної активності серед студенської молоді. Лише 38% опитаних регулярно займаються фізичними вправами, тоді як 28% мають низький рівень рухової активності. Середній індекс фізичної активності ($2,7 \pm 0,4$) знаходиться в межах середніх показників, однак цього недостатньо для підтримання оптимального функціонального стану організму.

Дослідження виявило статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем фізичної активності, показниками працездатності та якістю життя ($r = 0,62$). Це підтверджує важливість рухової активності у зміцненні функціональних можливостей організму. Регулярна фізична активність сприяє покращенню адаптаційних можливостей організму, підвищує самопочуття та допомагає знизити рівень психоемоційного напруження. Літературний аналіз свідчить, що лише 30–35% студенської молоді дотримуються рекомендованих норм фізичної активності, тоді як близько 40% ведуть малорухливий спосіб життя. Основними факторами такого стану є гіподинамічний характер праці, високий рівень зайнятості та недостатнє забезпечення спортивною інфраструктурою.

Дослідження показало прямий зв'язок між фізичною активністю та працездатністю. У фізично активних осіб інтегральний показник працездатності становить $8,2 \pm 0,6$ умовних одиниць, тоді як у тих, хто має низький рівень рухової активності, цей показник знижується до $6,5 \pm 0,7$ одиниць — що відповідає зменшенню працездатності на 26%. Таким чином, результати дослідження цілком відображають його основну мету: вивчення впливу фізичної активності на стан здоров'я студенської молоді. Також було встановлено значення здорового способу життя для збереження й зміцнення фізичного та психічного здоров'я, підвищення рівня працездатності та сприяння



гармонійному особистісному й соціальному розвитку. Отримані дані підтвердили ключову роль фізичної активності у підтриманні загального добробуту людини. Подальші наукові дослідження рекомендується спрямувати на глибше вивчення впливу різних форм і рівнів фізичної активності на функціональний стан організму в розрізі вікових і соціальних груп. Особливо актуальним є розроблення та перевірка комплексних програм підвищення рухової активності, з урахуванням потреб урбанізованого населення.

Необхідним також є дослідження впливу цифрових технологій, умов праці та стилю життя на рівень фізичної активності. Важливим залишається обґрунтування механізмів інтеграції здоров'язбережувальних практик у систему освіти, професійну діяльність і міське планування. Реалізація запропонованих напрямів досліджень сприятиме формуванню нових наукових підходів до ролі фізичної активності як невід'ємного чинника збереження здоров'я та якості життя населення.

Подяки -

Список використаних джерел

1. Бищевец Н., Андреева О. Оцінювання рівня стресу студентів з недостатнім рівнем рухової активності в умовах дистанційного навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023 №. 4. С. 41-47 DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.41-47>
2. Гах Р. В., Савченко В. В., Бабачук Ю. М. Активність здобувачів освіти як індикатор успішності програм фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 24 <https://doi.org/10.5281/zenodo.17642367>
3. Буховець Б., Богуславська В., Пільова С., Підгірний О., Кучеренко, Г. Теоретичні та практичні основи побудови фізкультурно- оздоровчих технологій з урахуванням просторової організації тіла людини. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 21. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16875830>



4. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н.В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Вип. 1 (145). С. 47-50. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).125](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).125).
5. Індика С. Вплив фізичної активності на якість життя людини. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 12(172). С. 96-100. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).186](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).186).
6. Криворучко С. М. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2022. №. 11 (157). С. 90-95. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).217.
7. Луценко І. М., Мельник О. М., Дорошенко В. В. Вплив систематичних занять спортом на показники фізичної підготовленості та здоров'я студентів вищої освіти. *Академічні візії*. 2024. № 32. <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1263> (2024-06-30)8.
8. Луценко І. Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів спеціальності «Правоохоронна діяльність». *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: Науковий журнал*. 2022. №2 (121). С. 548-554 DOI: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-548-554>
9. Смірнова, І. М., Ікаєв, А. Р., Зель, В. Я., & Йопа, Т. В. (2025). Фізична культура та спорт як складова здорового способу життя сучасної молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (20). <https://doi.org/10.5281/zenodo.16417476>
10. Andrieieva O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., & Horodinska I. Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. № 22(4). P. 569–575. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>



11. Indyka S., Bielikova N., Tsos A., Pasternak I. Forecasting Physical Activity and Quality of Life of the Working-Age Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2025. № 1(69). P. 26-35. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-01-26-35>
12. Pavlova I., Vynogradskyi B., Kurchaba T., Zikrach D. Influence of leisure-time physical activity on quality of life of Ukrainian students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17. P. 1037 -1042.
13. Savchenko U. Prevention Of Premature Skin Aging Through the Use of Bioactive Forms of Vitamin C With Hyaluronate. *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research*. 2025. № 7(8). P. 51–55. <https://doi.org/10.37547/tajmspr/Volume07Issue08-08>
14. Szmodis M., Zsákai A., Blaskó G., Fehér P., Annár D., Sziráki Z., Almási G., Kemper H.C. Effects of regular sport activities on stress level in sporting and non-sporting university students. *Physiol Int*. 2022. Vol. 109(2). P. 293-304. doi: 10.1556/2060.2022.00096, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35895568/>
15. Hnes L., Cherevko N. Urbanization impact of higher educational and research institutions on rural settlements development in Ukraine. *Journal of Urban Culture Research*. 2017. Vol. 14. P. 137–149. DOI: <https://doi.org/10.14456/jucr.2017.12>
16. Habrel M., Lysiak N., Habrel M., Dobrowolska M. Urbanization and industrialization of space in Ukraine: realities, changes and forecasts for the future. *MATEC Web of Conferences*. 2024. Vol. 396. P 15002. DOI: <https://doi.org/10.1051/matecconf/202439615002>