

КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ ТА ЙОГО РОЗУМІННЯ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ

Шинкарьова О. Д.

доктор філософії,

доцент кафедри олімпійського і професійного спорту

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

вул. Івана Банка, 3, Полтава, Україна

orcid.org/0000-0002-8034-1360

lenashin1962@gmail.com

Шинкарьов С. І.

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри олімпійського і професійного спорту

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

вул. Івана Банка, 3, Полтава, Україна

orcid.org/0000-0003-1994-3087

sid1958sid@gmail.com

Брусак О. М.

старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

вул. Івана Банка, 3, Полтава, Україна

orcid.org/0000-0003-2560-492X

brusakaleks55@gmail.com

Ключові слова: *здоров'я, стиль життя, ціннісні орієнтації, рухова активність, студентська молодь.*

Сучасний стан здоров'я української молоді та загальна демографічна ситуація у суспільстві свідчать, що існує реальна потреба в розвитку культури здорового способу життя різних груп населення нашої країни, передусім підростаючого покоління.

Здоровий стиль життя – стиль життя окремої людини з метою профілактики хвороб та зміцнення здоров'я. Під здоровим стилем життя розуміється оптимальний режим роботи та відпочинку, збалансоване харчування, достатня рухова активність, дотримання правил особистої гігієни, загартовування, відсутність згубних звичок, любов до людей, позитивне сприйняття життя.

Формування культури здорового стилю життя в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів закладів вищої освіти зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння здобувачами знань, які б дали їм змогу раціонально здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність із використанням різноманітних засобів фізичної культури, а також повноцінного використання вільного часу, підвищення освітньої спрямованості фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності.

Із метою визначення розуміння здобувачами освіти поняття «здоровий стиль життя» було проведено анкетування. В анкетуванні взяли участь

96 здобувачів освіти Навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту спеціальностей 014 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт» Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Головним результатом культури здорового способу життя є високий рівень здоров'я, розумової та фізичної працездатності, психоемоційна стійкість і здатність протистояти різноманітним стресовим, несприятливим екологічним чинникам і факторам зовнішніх впливів. Сучасне суспільство висуває винятково високі вимоги до стану здоров'я, психічної стійкості, фізичного розвитку, підготовленості людини. Ефективність творчої, професійної, спортивної діяльності повністю зумовлена здоров'ям людини.

За результатами дослідження виявлено, що студентська молодь здебільшого правильно розуміє, у чому полягає здоровий стиль життя. На першому місці серед життєвих пріоритетів опитаних перебуває здоров'я.

COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE AND ITS UNDERSTANDING BY STUDENTS

Shynkarova O. D.

Doctor of Philosophy,

Associate Professor at the Department of Olympic and Professional Sports

Educational and Scientific Institute of Health Care and Sports

State Institution «Luhansk National University named after Taras Shevchenko»

Ivana Banka str., 3, Poltava, Ukraine

orcid.org/0000-0002-8034-1360

lenashin1962@gmail.com

Shynkarov S. I.

Candidate of Biological Sciences,

Associate Professor at the Department of Olympic and Professional Sports

Educational and Scientific Institute of Health Care and Sports

State Institution «Luhansk National University named after Taras Shevchenko»

Ivana Banka str., 3, Poltava, Ukraine

orcid.org/0000-0003-1994-3087

sid1958sid@gmail.com

Brusak O. M.

Senior Lecturer at the Department of Olympic and Professional Sports

Educational and Scientific Institute of Health Care and Sports

State Institution «Luhansk National University named after Taras Shevchenko»

Ivana Banka str., 3, Poltava, Ukraine

orcid.org/0000-0003-2560-492X

brusakaleks55@gmail.com

Key words: *health, healthy lifestyle, value orientations, motor activity, student youth.*

The current state of health of Ukrainian youth and the general demographic situation in society indicate that there is a real need for the development of a healthy lifestyle culture among various population groups in our country, primarily the younger generation.

A healthy lifestyle is the lifestyle of an individual with the aim of disease prevention and health promotion. A healthy lifestyle means an optimal work

and rest regime, a balanced diet, sufficient physical activity, compliance with the rules of personal hygiene, hardening, the absence of harmful habits, love for people, and a positive perception of life.

The formation of the culture of a healthy lifestyle in the process of physical culture and health activities of students of higher education institutions requires the strengthening of the educational and methodical orientation of the pedagogical process, the assimilation of knowledge by students that would allow them to rationally carry out physical culture and health activities using various means of physical culture, as well as the full use of free time, increasing the educational orientation of physical culture and health and sports and mass activities.

A survey was conducted in order to determine the understanding of the students of the concept of «healthy lifestyle». 96 students of the educational and scientific institute of health care and sports, majors 014 «Secondary education (Physical culture)» and 017 «Physical culture and sports» of the state institution «Luhansk National University named after Taras Shevchenko» took part in the survey.

The main result of a healthy lifestyle culture is a high level of health, mental and physical performance, psycho-emotional stability and the ability to resist various stressful, adverse environmental factors and factors of external influences. Modern society makes extremely high demands on the state of health, mental stability, and physical development of a person's preparedness. The effectiveness of creative, professional, sports activities is completely determined by human health.

According to the results of the study, it was found that student youth mostly correctly understand what a healthy lifestyle consists of. Health is in the first place among the life priorities of the interviewees.

Постановка проблеми. Сьогодні загальнови-
знаним є факт, що здоров'я та благополуччя насе-
лення є ключовими чинниками економічного та
соціального розвитку будь-якої країни. Перспек-
тиви розвитку і самого існування держави значною
мірою залежать від того, як відбувається процес
відтворення основи продуктивних сил – людських
ресурсів. Молодь є запорукою, резервом і рушієм
розвитку країн, їх сьогодення та майбутнього. Сучас-
ний стан здоров'я української молоді та загальна
демографічна ситуація у суспільстві свідчать, що
існує реальна потреба в розвитку культури здоро-
вого способу життя різних груп населення нашої
країни, передусім підростаючого покоління [1, с. 5].

На сучасному етапі суспільного розвитку, коли
гостро стоять проблеми формування підростаю-
чого покоління, підготовки його до повноцінного
самостійного життя, особливого значення набува-
ють удосконалення системи фізичного виховання
і формування здорового стилю життя студент-
ської молоді. При цьому пріоритетним є напрям,
пов'язаний із застосуванням таких форм і методів
навчання та виховання, використання яких із біль-
шою ефективністю формує ціннісне відношення
молоді до засобів фізичної культури [2, с. 462].

Здоровий стиль життя – стиль життя окре-
мої людини з метою профілактики хвороб та
зміцнення здоров'я. Під здоровим стилем життя
розуміється оптимальний режим роботи та відпо-

чинку, збалансоване харчування, достатня рухова
активність, дотримання правил особистої гігіє-
ни, загартовування, відсутність згубних звичок,
любов до людей, позитивне сприйняття життя.

Мета дослідження – дослідити компоненти
здорового стилю життя та його розуміння здобу-
вачами освіти.

Виклад основного матеріалу. Серед сучасних
науковців, які займаються питаннями формування
ціннісних орієнтацій молоді на здоровий стиль
життя [1–17], слід відзначити дослідження таких
відомих науковців, як О. Андрєєва, О. Андріу-
ченко, Г. Апанасенко, О. Балакірева, В. Вакуленко,
Г. Грибан, Н. Даниленко, І. Карпюк, Я. Ковальчук,
М. Носко, В. Оржеховська, Т. Обезюк, В. Соболю,
Л. Суценко, О. Шиян, О. Яременко та ін.

Науковці виокремлюють такі елементи здоро-
вого способу життя:

- 1) виховання з раннього дитинства здорових
звичок та навичок;
- 2) безпечне і сприятливе для проживання
навколишнє середовище;
- 3) володіння знаннями про вплив навколишніх
предметів на здоров'я;
- 4) відмова від шкідливих звичок: куріння, ужи-
вання наркотиків та алкоголю;
- 5) харчування: помірне, відповідне фізіологіч-
ним особливостям конкретної людини, поінфор-
мованість про якість продуктів;

6) фізично активне життя, включаючи спеціальні фізичні вправи, з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей, загартовування;

7) гігієна організму: дотримання правил особистої та суспільної гігієни, володіння навичками першої допомоги [1; 7; 16].

На фізіологічний стан людини великий вплив чинить його психоемоційний стан, який залежить, своєю чергою, від його ментальних установок. Тому деякі автори також виділяють додатково емоційне самопочуття: психогігієну, вміння справлятися із власними емоціями, проблемами [5; 17].

Спосіб життя є комплексом різних заходів і складається з багатьох аспектів. До основних компонентів здорового стилю життя більшість авторів відносить (табл. 1): підвищення захисних сил організму завдяки відповідній поведінці, розумний режим праці та відпочинку; раціональне харчування; фізичну активність; особисту гігієну; регулювання психоемоційного стану; сексуальну культуру; медичні консультації за потреби; боротьбу зі шкідливими звичками; уникнення самолікування [3; 8; 11].

Таблиця 1

Основні компоненти здорового стилю життя

Компоненти							
Режим праці та відпочинку	Раціональне харчування	Фізична активність	Особиста гігієна	Регулювання психоемоційного стану	Сексуальна культура	Медичні консультації	Боротьба зі шкідливими звичками
							Уникнення самолікування

Вивчаючи спосіб життя молоді, О. Яременко визначає сім чинників ризику, що притаманні молодіжному середовищу і які характеризують спосіб життя як здоровий чи ризикований: надмірна вага; небезпечний секс; знижена фізична активність; психологічний дискомфорт; паління; уживання алкогольних напоїв; уживання наркотиків.

Для кожної з вікових та соціальних груп молоді чинники ризику мають різний вплив. Тому вплив на здоров'я молоді того чи іншого чинника ризику залежно від віку, статі, місця проживання має бути враховано під час розроблення та реалізації проєктів, спрямованих на формування здорового способу життя [4].

Формування культури здорового стилю життя у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності

здобувачів закладів вищої освіти зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння здобувачами знань, які б дали їм змогу раціонально здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність із використанням різноманітних засобів фізичної культури, а також повноцінним використанням вільного часу, підвищенням освітньої спрямованості фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності [5, с. 35].

Процес фізичного виховання здобувачів освіти повинен бути спрямований на оволодіння руховими вміннями та навичками, розвиток фізичних якостей, необхідних для подальшої професійної діяльності, та формування фізичної культури особистості. Обов'язковою умовою у здійсненні фізкультурно-спортивної роботи зі здобувачами у закладах вищої освіти є облік ціннісних орієнтацій і позитивної мотивації до занять.

Із метою визначення розуміння здобувачами освіти поняття «здоровий стиль життя» було проведено анкетування.

В анкетуванні взяли участь 96 здобувачів освіти Навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту спеціальностей 014 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт» Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Таблиця 2

Розуміння здобувачами освіти поняття «здоровий стиль життя»

№	Компоненти	Результати, %
1	Відмова від шкідливих звичок	86,6
2	Фізична активність (спорт, фітнес)	75,3
3	Раціональне харчування	87,8
4	Режим праці та відпочинку	58,7
5	Особиста гігієна	61,2
6	Регулювання психоемоційного стану	51,9
7	Сексуальна культура	61,6
8	Медичні консультації	28,4

За результатами анкетування (табл. 2) 86,6% опитаних розуміють здоровий стиль життя як відмову від шкідливих звичок; 75,3% опитаних – як фізичну активність (систематичні заняття спортом або фітнесом); 87,8% надали перевагу раціональному харчуванню; 58,7% – режиму праці та відпочинку; 61,2% – особистій гігієні; регулюванню психоемоційного стану – 51,9%; сексуальній культурі – 61,6%. Менша кількість здобувачів, які взяли участь в опитуванні, розглядає медичні консультації (28,4%) як складову частину в структурі здорового стилю життя.

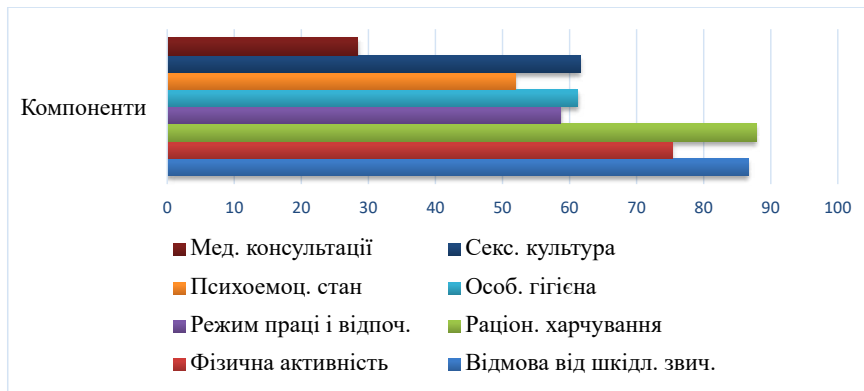


Рис. 1. Розуміння здобувачами освіти поняття «здоровий стиль життя»

Наочні дані моніторингу зображено на діаграмі (рис. 1).

Для збереження здоров'я на довгі роки, окрім здорової спадковості, необхідний цілий комплекс заходів, що включає фізичну культуру (із достатньою руховою активністю, загартовуванням та ін.), раціональний режим праці, відпочинку, харчування, відмову від шкідливих звичок, увесь комплекс складників здорового способу життя.

Головним результатом культури здорового способу життя є високий рівень здоров'я, розумової та фізичної працездатності, психоемоційна стійкість і здатність протистояти різноманітним стресовим, несприятливим екологічним чинникам і факторам зовнішніх впливів. Сучасне суспільство висуває винятково високі вимоги до стану здоров'я, психічної стійкості, фізичного розвитку підготовленості людини. Ефективність творчої,

професійної, спортивної діяльності повністю зумовлена здоров'ям людини [6; 7].

Висновки. Здоровий стиль життя – це система поведінки, спрямована на зміцнення та збереження здоров'я. Тому для здобувача освіти дуже важливо систематично займатися спортом, приділяти своєму фізичному стану належну увагу, проводити час із користю для здоров'я.

За результатами дослідження виявлено, що студентська молодь здебільшого правильно розуміє, у чому полягає здоровий стиль життя. На першому місці серед життєвих пріоритетів опитаних перебуває здоров'я.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення питання підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами фітнес-технологій та дозвілєво-рекреаційної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Формування здорового способу життя : навчально-методичні рекомендації / Т. Андріученко та ін. ; кер. авт. колект. О. Вакуленко. Київ : Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2018. 100 с.
2. Теслицький Ю.П., Кочурка С.О. Фітнес як засіб формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя. *Молодий вчений*. 2018. № 2(2). С. 462–465.
3. Даниленко Н.В., Батир Р.Ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Грааль науки*. 2021. № 4. С. 502–509. DOI: 10.36074/grail-of-science.07.05.2021.093.
4. Формування здорового способу життя: проблеми і перспективи / О. Яременко та ін. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 207 с.
5. Грибан Г.П., Ковальчук Я.О. Формування культури здорового способу життя студентів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Спортивна наука*. 2022. С. 33–43.
6. Отравенко О.В., Шинкарьова О.Д. Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 3(308). С. 62–70. ISSN 2227-2844.
7. Порохнавець В. Формування культури здорового способу життя майбутніх учителів початкової школи на заняттях психолого-педагогічного циклу. *Наука і освіта*. 2011. <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/42011/16.pdf>
8. Шинкарьова О.Д., Отравенко О.В. Дозвілєво-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3 К (123) 20. С. 484–489. ISSN 2311-2220.

9. Шинкарьова О.Д. Мотиви студентів для занять фітнес-технологіями. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2(340). Ч. I. С. 201–209. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-201-209.
- 10 Шинкарьова О.Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій : навчально-методичний посібник. Полтава : Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 106 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>
11. Andrieieva O, Blystiv T, Byshevets N, Moseychuk Y, Balatska L, Liasota T, Brazhanyuk A, Bohdanyuk A. Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022;22(8),23:1839–1847; DOI: 10.7752/jpes.2022.08231.
12. Shynkarova, Olena. Preference diagnosis of applicants of higher education institutions for different kinds of leisure and recreational activities. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal* (<https://issn2391-4165.webnode.com.ua/>), 2021. 01 (29). Available at: <https://issn2391-4164.blogspot.com/p/13.html> (accessed 10 January 2021). ISSN 2391-4165.
13. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146–154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572/146 DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>.
14. Olena M. Shkola, Olena V. Fomenko, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko, Valeriy O. Zhamardiy, Natalia A. Lyakhova, Olena D. Shynkarova. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. TOM LXIII, Nr 2(164); 2021: S. 105–109. DOI: 10.36740/ABAL202102105.

REFERENCES

1. Andriuchenko T., Vakulenko O. ta soavt (2018). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Formation of a healthy lifestyle]. Navchalno-metodychni rekomendatsii (ker. avt. kolekt. O. Vakulenko). K.: DU «Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky», 100 p.
2. Teslitskyi Yu.P., Kochurka S.O. (2018). Fitnes yak zasib formuvannia tsinnisno-motyvatsiinykh ustanovok osobystosti, oriientovanoi na zdorovyi sposib zhyttia [Fitness as a means of forming value-motivational attitudes of an individual oriented towards a healthy lifestyle]. *Molodyi vchenyi*. vol. 2, no. 2. Pp. 462–465.
3. Danylenko N.V., Batyr R.Yu. (2021). Zdorovyi sposib zhyttia ta zasoby yoho formuvannia [A healthy lifestyle and means of its formation]. *Mizhnarodnyi naukovyi zhurnal «Hraal nauky»*. no. 4, traven. Pp. 502–509. DOI 10.36074/grail-of-science.07.05.2021.093.
4. Yaremenko O., Balakirieva O., Vakulenko O. ta in. (2000). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: problemy i perspektyvy [Formation of a healthy lifestyle: problems and prospects]. K.: Ukrainyskyi in-t sotsialn. doslidzhen, 207 p.
5. Hryban H. P., Kovalchuk Ya. O. (2022). Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentiv zakladiv vyshchoi osvity v protsesi fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti [Formation of the culture of a healthy lifestyle of students of higher education institutions in the process of physical culture and health activities]. *Sportyvna nauka*. Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka. Pp. 33–43.
6. Otravenko O.V., Shynkarova O.D. (2017). Pidvyshchennia motyvatsii studentok VNZ do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta ustanovky na zdorovyi sposib zhyttia [Increasing the motivation of female university students to engage in physical education and adopt a healthy lifestyle]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky*. Vyd-vo DZ «LNU im. Tarasa Shevchenka». vol. 3, no. 308. Pp. 62–70. ISSN 2227-2844.
7. Porokhnavets V. (2011). Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia maibutnikh uchyteliv pochatkovoi shkoly na zaniattiakh psykholoho-pedahohichnoho tsyklu [Formation of the culture of a healthy lifestyle of future primary school teachers in the classes of the psychological-pedagogical cycle]. *Nauka i osvita*. Pivdenoukraisnyskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho. Odesa. <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/42011/16.pdf>
8. Shynkarova O.D., Otravenko O.V. (2020). Dozvillievo-rekreatsiina diialnist yak skladova zdorovoho styliu zhyttia studentskoi molodi [Leisure and recreational activities as a component of a healthy lifestyle of student youth]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii # 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. za red. O.V. Tymoshenka*. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova. Vypusk 3 K, no. (123) 20. Pp. 484–489. ISSN 2311-2220.

9. Shynkarova O.D. (2021). Motyvy studentiv dlia zaniat fitnes-tekhnologiiamy [Motives of students for taking up fitness technologies]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*. Vyd-vo DZ «LNU im. Tarasa Shevchenka», vol. 2, no. 340, Ch. I. Pp. 201–209. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-201-209.
10. Shynkarova O.D. (2022). Metodyka vykladannia suchasnykh fitnes-tekhnologii [Methods of teaching modern fitness technologies]. *Navchalno-metodychnyi posibnyk dlia zdobuvachiv vyshehoi osvity spets. «017 Fizychna kultura i sport»*. Poltava: Vydavnytstvo DZ «Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka». 106 p. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>
11. Andrieieva O., Blystiv T., Byshevets N., Moseychuk Y., Balatska L., Liasota T., Brazhanyuk A., Bohdanyuk A. (2022). Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic [Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic]. *Journal of Physical Education and Sport*. vol. 22, no. 8,23. Pp. 1839–1847. DOI: 10.7752/jpes.2022.08231.
12. Shynkarova, Olena (2021). Preference diagnosis of applicants of higher education institutions for different kinds of leisure and recreational activities [Preference diagnosis of applicants of higher education institutions for different kinds of leisure and recreational activities]. *Social and Human Sciences*. Polish-Ukrainian scientific journal (<https://issn2391-4165.webnode.com.ua/>), vol. 01, no. 29. Available at: <https://issn2391-4164blogspot.com/p/13.html> (accessed 10 January 2021). ISSN 2391-4165.
13. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation [Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation]. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12, no. 3. Pp. 146–154. ISSN: 1989-9572146. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>.
14. Olena M. Shkola, Olena V. Fomenko, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko, Valeriy O. Zhamardiy, Natalia A. Lyakhova, Olena D. Shynkarova (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education [Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education]. *Acta Balneologica*. Journal of the polish balneology and physical medicine association. TOM LXIII, vol. 2, no. 164. Pp. 105–109. DOI: 10.36740/ABAL202102105.