12. Dotan, R. (2006), The Wingate anaerobic test's past and future and the compatibility of mechanically versus electromagnetically braked cycle ergometers. *European Journal of Applied Physiology*, *98*(1), 113–116. https://doi.org/10.1007/s00421-006-0251-4

13. Grier, T. (2025), *An example of military physical readiness transformation: Development and field testing of the Army Combat Fitness Test*. [Presentation slides] Defense Health Agency, Public Health, Injury Prevention Branch. https://ph.health.mil/PHC%20Resource%20Library/cphe-ip-usu-lecture-acft-slides.pdf

14. Grier, T., Benedict, T., Mahlmann, O., & Canham-Chervak, M. (2024), Relative strength and physical performance in U.S. Army male and female soldiers. *Journal of Strength and Conditioning Research, 38*(8), 1479–1485. https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000004823

15. Hardison, C. M., Mayberry, P. W., Krull, H., Setodji, C. L., Panis, C., Madison, R., Simpson, M., Avriette, M., Totten, M. E., & Wong, J. (2022), *Independent review of the Army Combat Fitness Test*. RAND Corporation. https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1148-1.html

16. Headquarters Department of the Army. (2022), *Holistic health and fitness testing ATP 7-22.01 (Army Techniques Publication No. 7-22.01).* U.S. Government Publishing Office. https://www.up.edu/armyrotc/files/reading-material/atp72201hhaf.pdf.

17. Mala, J., Szivak, T., Flanagan, S., Comstock, B., Laferrier, J., Maresh, C., et al. (2015), The role of strength and power during performance of high intensity military tasks under heavy load carriage. *U.S. Army Medical Department Journal*, *2015*(3–11), 3–11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26101902/

18. Oderov, A., Klymovych, V., Romanchuk, S., Dunets-Lesko, A., Liudovyk, T., Lishchuk, V., et al. (2021), Combat army system – as a means of increasing and improving the physical fitness of servicemen of the armed forces. *Bulletin of kamianets-podilski ivan ohiienko national university physical education, sports and human health*. 22(2021), 5-10. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.5-10

19. Department of the Army. (2017, December 10), *Army training and leader development* (Army Regulation 350–1). U.S. Department of the Army. https://www.tradoc.army.mil/wp-content/uploads/2021/10/AR-350-1-Army-Training-and-Leader-Development.pdf.

20. US Army Public Affairs. (2022, March 23), *Army implements ACFT based on scores, RAND study, and soldier feedback* [Press release]. U.S. Army. https://www.army.mil/article/254936/

21. U.S. Army Public Health Command. (2014), *Correlations between physical fitness tests and performance of military tasks: A systematic review and meta-analyses.* Defense Technical Information Center. https://apps.dtic.mil/sti/pdfs/ADA607688.pdf

22. U.S. Army Public Health Command. (2015), *Development of a new Army standardized physical readiness test: January 2012 through December 2013.* Defense Technical Information Center. https://apps.dtic.mil/sti/tr/pdf/AD1011066.pdf

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).02
УДК: 796.011.3

Бакіко І.В.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0002-8835-8781
Малімон О.О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0002-9814-9123
Захожа Н.Я.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0002-1095-5738
Герасимюк П.П.
асистент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0009-0006-0244-8863

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. *Мета дослідження – оцінка фізичного стану здоров'я здобувачів вищої освіти, які займаються спортом, з урахуванням морфофункціональних показників організму.*

Дослідження проводилось на кафедрі фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету. У роботі взяли участь 60 здобувачів чоловічої статті. Вік юнаків складав 18 – 19 років.

У роботі проведено аналіз наукової літератури з проблеми комплексної оцінки стану здоров'я здобувачів, визначено морфофункціональні показники здоров'я юнаків, які займаються різними видами спорту та проведено експериментальне дослідження з метою оцінки стану здоров'я підростаючого покоління. Результати дослідження показали, що регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на фізичний стан молоді, покращуючи показники серцево-судинної системи, маси тіла та загальної фізичної підготовленості.

Таким чином, дослідження морфофункціональних показників здобувачів вищої освіти показало, що рівень фізичної активності суттєво впливає на фізіологічний стан організму. Отримані результати акцентують на значущості регулярних фізичних вправ для збереження здоров'я в молодому віці.

Ключові слова: *юнаки, морфофункціональні показники, антропометричні вимірювання, спорт, вища освіта.*

Bakiko I.V., Malimon O.O., Zakhozha N.Ya., Gerasymiuk P.P. Assessment of physical health status in higher education students. *The purpose of the study is to assess the physical health of higher education students who are involved in sports, taking into account morphofunctional indicators of the body.*

The study was conducted at the Department of Physical Culture, Sports and Health of Lutsk National Technical University. 60 male students participated in the study. The age of the young men was 18-19 years. The students were divided into three groups: group 1 - young men who do not play sports, but attend physical education classes during the academic year (n = 20); group 2 - students who attend the volleyball section (n = 20); group 3 - young men who are involved in athletics (middle-distance running) (n = 20).

The paper analyzes scientific literature on the problem of comprehensive assessment of the health status of applicants, determines morphofunctional indicators of the health of young men involved in various sports, and conducts an experimental study to assess the health status of the younger generation. The results of the study showed that regular physical activity has a positive effect on the physical condition of young people, improving the indicators of the cardiovascular system, body weight, and general physical fitness. Young men involved in athletics demonstrate better cardiorespiratory fitness, which is reflected in a low heart rate and better vascular elasticity. Intense physical activity, such as volleyball, can temporarily increase blood pressure, but generally contribute to improving physical condition.

Thus, the study of morphofunctional indicators of applicants for higher education showed that the level of physical activity significantly affects the physiological state of the body. The results emphasize the importance of regular physical exercise for maintaining health at a young age.

Key words: *young men, morphofunctional indicators, anthropometric measurements, sports, higher education.*

Постановка проблеми. Важливість дослідження оцінки фізичного стану здоров'я у здобувачів вищої освіти обумовлена сучасними проблемами у галузі фізичного виховання та охорони здоров'я молоді. В умовах інтенсивного навчального навантаження, стресів та нерегулярної фізичної активності, проблема підтримання здоров'я здобувачів стає особливо актуальною [9]. Спорт, як важливий елемент фізичної культури, здатний значно покращити функціональний стан організму, підвищити фізичну витривалість і зміцнити імунну систему. Проте, для оцінки реального впливу спортивних навантажень на здоров'я людини, необхідна комплексна діагностика, яка включає в себе фізіологічні, психофізичні та соціальні аспекти [18].

Вивчення фізичного стану здоров'я у здобувачів вищої освіти, які активно займаються спортом, дозволяє не лише оцінити рівень їхньої фізичної підготовленості, а й визначити вплив різних видів спортивної діяльності на загальний стан здоров'я. Оскільки традиційні методи оцінки здоров'я не завжди можуть відобразити повну картину, розробка нових, комплексних підходів є необхідною для науково обґрунтованого моніторингу стану здоров'я здобувачів [10, 12].

Таким чином, наукове дослідження у даній галузі має велике значення для розвитку системи фізичного виховання, для формування здорового способу життя серед здобувачів і створення ефективних методик профілактики та корекції захворювань. Комплексна оцінка стану здоров'я здобувачів освіти, які займаються спортом, дозволяє більш точно враховувати індивідуальні особливості організму і забезпечити оптимальні умови для розвитку фізичних можливостей молоді.

Аналіз літературних джерел. Дослідженню фізичного стану здоров'я, що призводять до порушення адаптаційних процесів організму присвячена низка праць [5; 6; 7; 12; 19]. Окрема увага приділена вивченню впливу навчання у закладі вищої освіти на здоров'я людини. У роботах науковців доводиться, що недостатня рухова активність призводить до функціональних розладів, які надалі переходять у хронічні захворювання [1; 8; 9; 10; 14]. Враховуючи пріоритетність проблеми фізичного стану здоров'я підростаючого покоління, обраний напрямок досліджень є актуальним.

Мета статті. *Мета дослідження* – оцінка фізичного стану здоров'я здобувачів вищої освіти, які займаються спортом, з урахуванням морфофункціональних показників організму.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури; антропометричні методи, метод Н.С. Короткова, метод Шеффе, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на кафедрі фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету. У роботі взяли участь 60 здобувачів чоловічої статті. Вік юнаків складав 18 – 19 років. Здобувачів було поділено на три групи: 1 група – юнаки, які спортом не займаються, але відвідують заняття з фізичного виховання протягом навчального року (n=20); 2 група – здобувачі, які відвідують секцію з волейболу (n=20); 3 група – юнаки, які займаються легкою атлетикою (бігом на середні дистанції) (n=20).

Під час дослідження всі юнаки відносились до основної медичної групи. Наш експеримент проводився у період з 11:00 до 13:00 години. На експериментальну частину дослідження ми витрачали 20 – 30 хвилин за одне обстеження. Експеримент був побудований за такою ж самою схемою для кожного обстежуваного:

– ознайомлювали з методиками дослідження;
– проводили антропометричні заміри;
– здійснювали виміри артеріального тиску;
– вимірювали частоту серцевих скорочень;
– отримані дані заносили у електронні таблиці для подальшого розрахунку показників.

Обробка результатів досліджень проводилась за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики. Математична обробка фактичного матеріалу проводилась з метою інтерпретації результатів педагогічного експерименту. Проводились наступні математичні процедури:

– оцінка і характеристики варіаційних рядів параметрів представників різних вікових груп, а саме – середнє арифметичне варіаційного ряду ($\bar{x}$), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середньої арифметичної (m);

– порівняння та визначення достовірності відмінностей між окремими групами за допомогою t-критерію Ст'юдента при рівні значущості не нижче 0,05.

При аналізі статистично значимої різниці між досліджуваними показниками задавався рівень надійності P=95 % (рівень значущості p=0,05), а деякі гіпотези перевірялись при більш високому рівні надійності P=99 % (рівень значущості p=0,001).

Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакету документів «STATISTIKA 7.0» та EVEL, які дозволили провести аналіз вимірювань та розрахунок базових величин.

Виклад основного матеріалу дослідження. У нашому дослідженні представлено результати оцінки фізичного стану здоров'я (табл. 1) здобувачів вищої освіти за морфофункціональними показниками. Дослідження охоплювало три групи здобувачів: юнаки, які не займаються спортом, але мають фізичні навантаження на парах із фізичного виховання; тих, хто відвідує секцію волейболу та тих, хто займається легкою атлетикою (біг на середні дистанції).

Результати показують, що частота серцевих скорочень у здобувачів, які займаються легкою атлетикою, є найнижчою (63,55 уд/хв), що свідчить про кращу роботу серцево-судинної системи. Це узгоджується з літературними даними [14], які вказують на те, що регулярні аеробні вправи знижують ЧСС у спокої. Середній артеріальний тиск у групи волейболістів є найвищим (110,2 мм.рт.ст.), що може бути пов'язано з інтенсивними фізичними навантаженнями. Літературні джерела [15] підтверджують, що після інтенсивних тренувань спостерігається тимчасове підвищення артеріального тиску.

Таблиця 1

Значення морфофункціональних показників у обстежуваних здобувачів вищої освіти

Показник	Група	$\bar{x}$	S	m	Лів. (95% BI)	Прав. (95% BI)
ЧСС, *уд.хв.*	1	79,25*	9,17	2,051	74,96	83,54
	2	69,45	7,577	1,694	65,9	73
	3	63,55	8,407	1,88	59,62	67,48
АТсер, *мм.рт.ст.*	1	97,85*	5,324	1,19	95,36	100,3
	2	110,2	6,477	1,448	107,2	113,2
	3	96,2	7,661	1,713	92,61	99,79
Вік, *роки*	1	18,2	1,24	0,2772	17,62	18,78
	2	19,15	1,226	0,2741	18,58	19,72
	3	19,45	1,05	0,2348	18,96	19,94
МТ, *кг*	1	80,4*	8,786	1,965	76,29	84,51
	2	88,6	6,336	1,417	85,63	91,57
	3	60,75	5,964	1,334	57,96	63,54
Зріст, *см*	1	168,1	7,87	1,76	164,4	171,7
	2	177,2	7,618	1,703	173,6	180,7
	3	166,8*	8,881	1,986	162,7	171
АТсист., *мм.рт.ст.*	1	119,8*	4,694	1,049	117,7	122
	2	117,1	6,299	1,408	114,2	120
	3	122,3	5,486	1,227	119,7	124,8
АТдіас., *мм.рт.ст.*	1	85,7	5,449	1,218	83,15	88,25
	2	85,8	8,557	1,913	81,8	89,8
	3	77,7*	6,208	1,388	74,79	80,61

*Примітка: 1 група – здобувачі, які спортом не займаються; 2 група – здобувачі, які відвідують секцію волейболу; 3 група – здобувачі, які займаються легкою атлетикою (біг на середні дистанції); * – різниця статистично значима (p<0,05)*

Маса тіла та зріст здобувачів також варіюються залежно від виду спортивної діяльності. Юнаки, які займаються легкою атлетикою, мають найнижчу масу тіла (60,75 кг) та середній зріст (166,8 см), тоді як волейболісти мають найвищі показники маси тіла (88,6 кг) та зросту (177,2 см). Це підтверджується літературними джерелами [13], які вказують на те, що спортсмени з різних видів спорту мають різні антропометричні характеристики.

Систолічний артеріальний тиск (АТсист.) у здобувачів, які займаються легкою атлетикою є найвищим (122,3 мм.рт.ст.), тоді як діастолічний артеріальний тиск (АТдіаст.) у них найнижчий (77,7 мм.рт.ст.). Це свідчить про кращу еластичність судин, що також підтверджується науковими дослідженнями [5; 6; 8].

Аналіз результатів антропометричних вимірів, методом множинних порівнянь, показав статистично значиму різницю, p<0,01 між середніми значеннями показників маси тіла між трьома групами обстежуваних (рис. 1), а також між середніми значеннями зросту між першою та другою і другою та третьою групами обстежуваних, при p<0,01. Юнаки, які не займаються спортом (група 1), мали найвищий середній ЧСС (79,25 уд/хв), що є значно вищим за значення у групах 2

(волейбол) та 3 (легка атлетика). Це може свідчити про нижчий рівень тренованості серцево-судинної системи у цієї групи, адже регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню ЧСС у стані спокою через підвищення ефективності роботи серця. Наприклад, дослідження, проведене [7; 17], доводить, що регулярні тренування з бігу на середні дистанції знижують ЧСС у спокої на 10 – 15% у порівнянні з нетренованими юнаками.

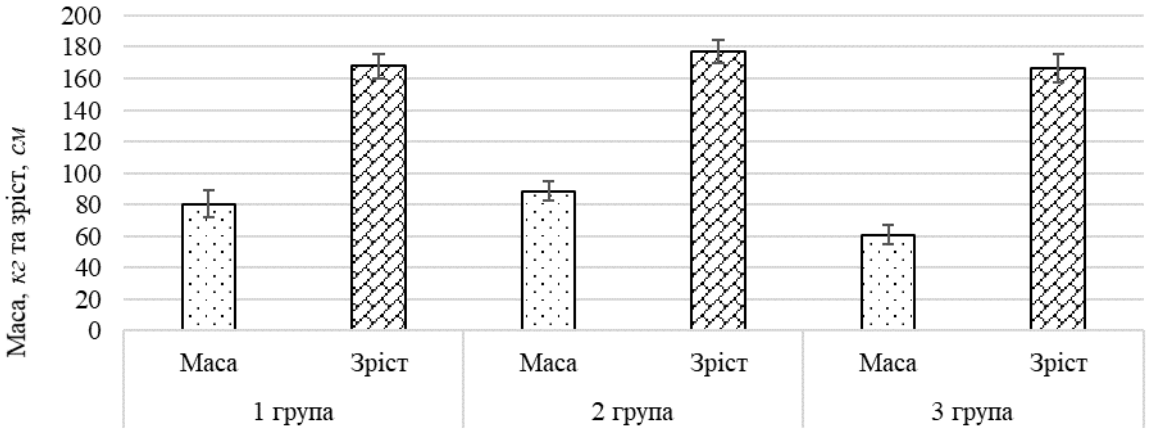

Рис. 1. Антропометричні дані у обстежуваних здобувачів

Маса тіла здобувачів, які займаються легкою атлетикою є найнижчою (60,75 кг), тоді як волейболісти мають найвищі показники маси тіла (88,6 кг). Це підтверджується літературними джерелами, які вказують на те, що спортсмени з різних видів спорту мають різні антропометричні характеристики. Наприклад, дослідження [18; 20] показало, що спортсмени, які займаються силовими видами спорту, мають вищу масу тіла у порівнянні з тими, хто займається аеробними видами спорту.

Зріст юнаків також варіюється залежно від виду спортивної діяльності. Волейболісти мають найвищий середній зріст (177,2 см), тоді як здобувачі, які займаються легкою атлетикою, мають середній зріст (166,8 см). Це узгоджується з даними літератури [9; 11], які вказують на те, що спортсмени з різних видів спорту мають різні антропометричні характеристики. Дослідження [17] підтверджує, що зріст є важливим фактором у виборі виду спорту, оскільки він може впливати на успішність у певних дисциплінах.

Під час множинних порівнянь методом Шеффе, виявлено різницю на рівні значущості $p<0,01$ між середніми значеннями показників ЧСС першої та другої групи обстежуваних, а також між першою та третьою групами обстежуваних. Різниця середніх не є статистично значущою, $p=0,09$ між значеннями ЧСС другої та третьої групи обстежуваних (рис. 2).

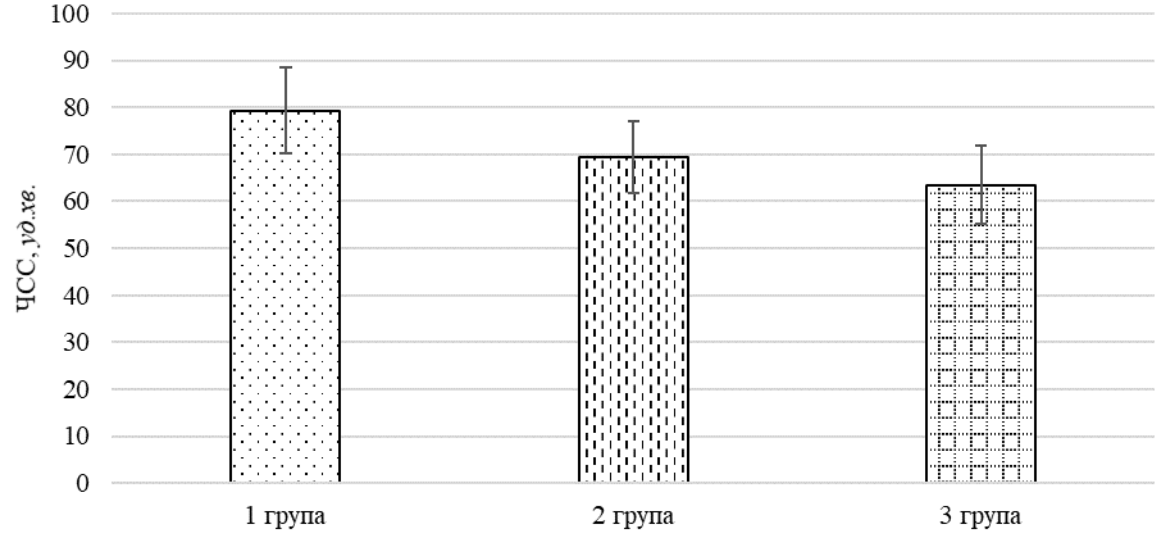

Рис. 2. Частота серцевих скорочень у обстежуваних здобувачів

Юнаки, які не займаються спортом (група 1), мали найвищий середній ЧСС (79,25 уд/хв), що є значно вищим за значення у групах 2 (волейбол) та 3 (легка атлетика). Це може свідчити про нижчий рівень тренованості серцево-судинної системи у цієї групи, адже регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню ЧСС у стані спокою через підвищення ефективності роботи серця.

Різниця середніх артеріального тиску систолічного є статистично значущою на рівні значущості $p=0,02$ між другою та третьою групою обстежуваних. Під час множинних порівнянь методом Шеффе, виявлено різницю на рівні значущості $p<0,01$ між середніми значеннями показників артеріального тиску діастоличного між першою та другою і другою та третьою групами обстежуваних здобувачів (рис. 3).

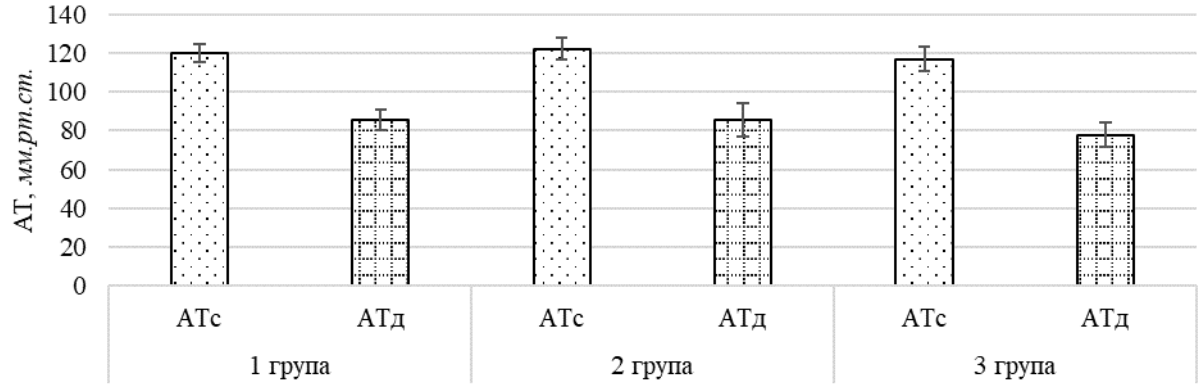

Рис. 3. Артеріальний систолічний та діастоличний тиск у обстежуваних здобувачів

Систолічний артеріальний тиск у здобувачів, які займаються легкою атлетикою є найвищим (122,3 мм.рт.ст.), що може бути пов'язано з високою інтенсивністю тренувань. Літературні джерела [13; 14] підтверджують, що інтенсивні фізичні навантаження можуть призводити до підвищення систолічного артеріального тиску. Наприклад, дослідження [15] показало, що інтенсивні аеробні тренування можуть тимчасово підвищувати систолічний артеріальний тиск на 5 – 10 мм.рт.ст.

Діастоличний артеріальний тиск у юнаків, які займаються легкою атлетикою є найнижчим (77,7 мм.рт.ст.), що свідчить про кращу еластичність судин. Це підтверджується науковими дослідженнями [16], які вказують на те, що регулярні аеробні вправи покращують еластичність судин. Дослідження [1, 19] показали, що регулярні тренування з бігу знижують діастоличний артеріальний тиск на 5 – 7 мм.рт.ст. у порівнянні з нетренованими юнаками.

Аналіз середніх значень артеріального тиску середнього у трьох групах обстежуваних показав статистично значиму різницю, при $p<0,01$ між першою та другою і другою та третьою групами здобувачів (Рис. 4).

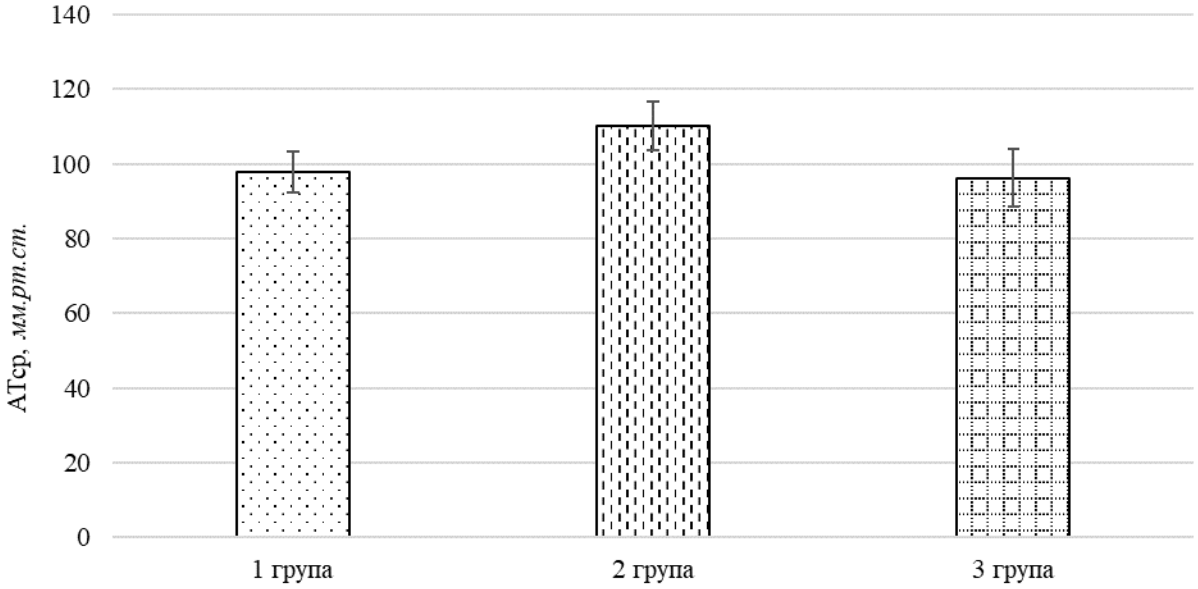

Рис. 4. Середній артеріальний тиск у обстежуваних здобувачів

Середній артеріальний тиск є інтегральним показником ефективності роботи серцево-судинної системи, що відображає баланс між серцевим викидом і судинним опором. Його підтримання в оптимальних межах є ключовим для здоров'я. Найвище значення АТсер. (110,2 мм.рт.ст.) спостерігалося у групі 2, тоді як у групах 1 та 3 середні значення були нижчими (97,85 та 96,2 мм.рт.ст. відповідно). Це може бути пов'язано з різним характером фізичних навантажень: анаеробні вправи (волейбол) інколи асоціюються з підвищенням середнього АТ. Середній артеріальний тиск у групи волейболістів є найвищим (110,2 мм.рт.ст.), що може бути пов'язано з інтенсивними фізичними навантаженнями. Літературні джерела [6; 11; 12] підтверджують, що після інтенсивних тренувань спостерігається тимчасове підвищення артеріального тиску. Згідно з дослідженням [17], інтенсивні фізичні навантаження можуть призводити до короткочасного підвищення артеріального тиску, що є адаптивною реакцією організму на стрес.

Дискусія. Результати проведеного дослідження підтвердили рівень фізичного стану здоров'я у здобувачів вищої освіти. Наведені результати розширюють дослідження В.В. Бабаджанян, Н.В. Семаль, Н.А. Беседа та ін. [1], С. Герасименко, Д. Васильченко [6], В.В. Гончаренко, І.М. Литвиненко [7], B. Apriyano, Z..A. Zainuddin, A.H.M. Hashim [16], O.V.

Martyniuk, V.M. Vilyanskiy, G.M. Shamardina [20], що рівень фізичної активності суттєво впливає на фізіологічний стан організму.

Підтверджено дані І. Бакіко, В. Ковальчука, С. Савчука, О. Гребіка, В. Дмитрука [3], Н.А. Башавець, С.О. Ігнатенко [4], О.В. Ковальчука, О.М. Сидоренко [8] та інших про вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів; І.В. Бакіко, В.С. Дмитрука, Л.В. Гнітецького, Н.І. Боровської [2], А. Біла, І. Бондаренко, О. Бондаренко, І. Головаченко [5], А.В. Мамотенко, В.В. Гугля [11] про оцінку потенціалу фізичного здоров'я у дітей з різним руховим режимом.

Доповнено та розширено результати досліджень G.P. Griban, O. Kobernyk, N. Terentieva, O. Shkola, Z. Dikhtiarenko, I. Mychka, K. Prontenko [17], O. Lytvynenko, L. Zlatova, V. Zasenko, L. Prokhorenko,V. Lunov V. [19] про нерівномірність розвитку рухових якостей та особливості фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Нами підтверджено дані про фізичний стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Отримані результати доповнюють дані про те, що систематичні заняття будь-яким видом спорту позитивно впливають на стан здоров'я та самопочуття підростаючого покоління.

Висновки. Таким чином, дослідження морфофункціональних показників здобувачів вищої освіти показало, що рівень фізичної активності суттєво впливає на фізіологічний стан організму. Розподіл юнаків на три групи залежно від їхньої фізичної активності (не займаються спортом, волейбол, легка атлетика) дозволив виявити значні відмінності у стані серцево-судинної системи, масі тіла, рості та інших параметрах. Регулярні фізичні вправи мають позитивний вплив на морфофункціональні показники здобувачів. Особливо сприятливою є легка атлетика, яка покращує стан серцево-судинної системи, сприяє оптимальній масі тіла і підвищує загальну фізичну витривалість. Натомість відсутність фізичної активності асоціюється з менш сприятливими показниками, що може підвищувати ризики розвитку серцево-судинних захворювань. Отримані результати акцентують на значущості регулярних фізичних вправ для збереження здоров'я в молодому віці.

Перспективи подальших розвідок будуть полягати у визначенні рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти за методикою Є.А. Пирогової.

Література

1. Бабаджанян В.В., Семаль Н.В., Беседа Н.А. та ін. Сучасний стан фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти під час війни в Україні. *Наука і техніка*. 2023. №2(16). С. 167–176. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176

2. Бакіко І.В., Дмитрук В.С., Гнітецький Л.В., Боровська Н.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою серед школярів закладів загальної середньої освіти. *Olympicus*. 2024. (3). С. 8–12. https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.2

3. Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С., Гребік О., Дмитрук В. Особливості формування ціннісних орієнтацій школярів середніх класів в процесі рухової активності. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 2024. (42). С. 55–64. https://doi.org/10.15330/fcult.42.55-64

4. Башавець Н.А., Ігнатенко С.О. Матеріали теоретичного аналізу проблеми організації фізичного виховання студентів професійних коледжів. Комплексна оцінка стану здоров'я студентів. *Журнал фізичної культури і спорту,* Запоріжжя. 2023. С. 63–67.

5. Біла А., Бондаренко І., Бондаренко О., Головаченко І. Взаємозв'язок адаптаційного потенціалу з показниками статодинамічної стійкості студентів під впливом фізичного навантаження. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. 28 (2). С. 82–91. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(2).82-91

6. Герасименко С., Васильченко Д. Діагностування параметрів індивідуальних адаптаційних можливостей студенток ЗВО. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2023. С. 42–46.

7. Гончаренко В.В., Литвиненко І.М. Оцінка фізичного стану студентів, які займаються спортом. *Науковий журнал фізичної культури і спорту*. 2021. С. 78–82.

8. Ковальчук О.В., Сидоренко О.М. Вплив фізичної активності на стан здоров'я студентів. *Вісник Черкаського національного університету.* 2022. С. 45–50.

9. Кучеренко Г.В., Мороз Д.В. Взаємозв'язок між інтенсивністю навантаження і рівнем фізичної підготовленості. *Проблеми реабілітації: Зб. наук. пр. (за мат. наук.-практ. конф.).* Одеса: 2023. С. 254–258.

10. Максимченко В.І., Дудник О.К., Іващенко О.О. Сучасний стан фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Т.1. Вип. 70. С. 48–52. https://doi.org/10.32782/2663- 6085/2024/70.1.9

11. Мамотенко А.В., Гугля В.В. Оцінка потенціалу фізичного здоров'я у дітей з різним руховим режимом. *Informational, modern and recent theories of development: Abstracts of XXI International Scientific and Practical Conference, Madrid, Spain, May 29–31,* 2023. Madrid, 2023. P. 63–67.

12. Маріна Л., Токар Л., Москалик Р., Данилюк П. Вплив занять фізичною культурою на показники здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. *Фізична культура і спорт, туризм і рекреація – здоров'я нації. Мат. Всеукр. наук. конф. та темат. сем., 17–18 травня 2024 року. Івано-Франківськ: Відокремл. структ. підрозділ «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання НУФВСУ».* 2024. С. 42.

13. Марченко О., Бричук М., Дєдух М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. (3). С. 44–50. https://doi.org/32652/tmfvs.2022.3.44-50

14. Мироненко С.Г., Шостак Є.Ю. Оперативний контроль стану серцево-судинної системи на заняттях фізичною культурою та спортом студентів. *In Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Modern Science: Exploring Theories, Innovations and Practical Solution» (September 9–11, 2024. Odesa, Ukraine). European Open Science Space.* 2024. P. 109.

15. Нагорна В.Є., Павленко Є.Є. Формування здоров'я студентської молоді у процесі навчання. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини.* Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна, 2023. С. 162–166.

16. Apriyano B., Zainuddin Z.A., Hashim A.H.M. Physical fitness of student at the junior high school. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019),* Atlantis Press, 2020, August. P. 105–110. https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.030

17. Griban G.P., Kobernyk O., Terentieva N., Shkola O., Dikhtiarenko Z., Mychka I., Prontenko K. Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 2020. P. 73–78. https://doi.org/10.26773/smj.201008

18. Griban G., Yahupov V., Svystun V., Dovgan N., Yeromenko E., Udych Z., Bloshchynskyi I. Dynamics of the students' physical fitness while studying at higher educational institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. 9 (9), P. 147–156.

19. Lytvynenko O., Zlatova L., Zasenko V., Prokhorenko L., Lunov V. Adaptive potential of young people as a factor af mental health-preserving. *Journal of History Culture and Art Research*. 2020. *9*(3), P. 374–385. https://doi.org/10.7596/taksad.v9i3.2846

20. Martyniuk O.V., Vilyanskiy V.M., Shamardina G.M. Assessment of the adaptive potential of students of the first course of a technical university. *Health, sport, rehabilitation*. 2020. 6(2), P. 33–40. https://doi.org/10.34142/HSR.2020.06.02.03

References

1. Babajanyan, V.V., Semal, N.V. & Beseda, N.A. etc. (2023). Suchasnyi stan fizychnoho vykhovannia studentiv v zakladakh vyshchoi osvity pid chas viiny v Ukraini [The current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine]. *Science and technology*. №2(16). Pp. 167–176. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176 [In Ukrainian]

2. Bakiko, I.V., Dmytruk, V.S., Hnitetskyi, L.V. & Borovska, N.I. (2024). Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu sered shkoliariv zakladiv zahalnoi serednoi osvity [Formation of motivation for physical education among students of secondary education institutions]. *Olympicus*. (3). Pp. 8–12. https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.2 [In Ukrainian]

3. Bakiko, I., Kovalchuk, V., Savchuk, S., Hrebik, O. & Dmytruk, V. (2024). Osoblyvosti formuvannia tsinnisnykh oriientatsii shkoliariv serednikh klasiv v protsesi rukhovoi aktyvnosti [Peculiarities of the formation of value orientations of middle school students in the process of motor activity]. *Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture,* (42). Pp. 55–64. https://doi.org/10.15330/fcult.42.55-64 [In Ukrainian]

4. Bashaves, N.A. & Ignatenko, S.O. (2023). Materialy teoretychnoho analizu problemy orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentiv profesiinykh koledzhiv. Kompleksna otsinka stanu zdorov'ia studentiv [Materials of theoretical analysis of the problem of organizing physical education of students of vocational colleges. Comprehensive assessment of students' health status]. .*Journal of Physical Culture and Sports,* Zaporizhzhia. Pp. 63–67. [In Ukrainian]

5. Bila, A., Bondarenko, I., Bondarenko, O. & Holovachenko, I. (2023). Vzaiemozv'iazok adaptatsiinoho potentsialu z pokaznykamy statodynamichnoi stiikosti studentiv pid vplyvom fizychnoho navantazhennia [The relationship between adaptive potential and indicators of statodynamic stability of students under the influence of physical activity. *Bulletin of the Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University. Physical Education, Sports and Human Health.* 28 (2). Pp. 82–91. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(2).82-91 [In Ukrainian]

6. Gerasimenko, S. & Vasylchenko, D. (2023). Diahnostuvannia parametriv indyvidualnykh adaptatsiinykh mozhlyvostei studentok ZVO [Diagnostics of parameters of individual adaptation capabilities of female students of higher education institutions]. *Current problems of physical education of different segments of the population.* Pp. 42–46. [In Ukrainian]

7. Goncharenko, V.V. & Litvinenko, I.M. (2021). Otsinka fizychnoho stanu studentiv, yaki zaimaiutsia sportom [Assessment of the physical condition of students involved in sports]. *Scientific Journal of Physical Culture and Sports.* Pp. 78–82. [In Ukrainian]

8. Kovalchuk, O.V. & Sydorenko, O.M. (2022). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na stan zdorov'ia studentiv [The impact of physical activity on students' health]. *Bulletin of Cherkasy National University.* Pp. 45–50. [In Ukrainian]

9. Kucherenko, G.V. & Moroz, D.V. (2023). Vzaiemozv'iazok mizh intensyvnistiu navantazhennia i rivnem fizychnoi pidhotovlenosti [The relationship between exercise intensity and level of physical fitness]. *Problems of rehabilitation: Collection of scientific works (for the materials of the scientific-practical conference).* Odesa. Pp. 254–258. [In Ukrainian]

10. Maksymchenko, V.I., Dudnik, O.K. & Ivashchenko, O.O. (2024). Suchasnyi stan fizychnoho vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity [The current state of physical education in higher education institutions]. *Innovative Pedagogy*. Vol. 1. Issue 70. Pp. 48–52. https://doi.org/10.32782/2663- 6085/2024/70.1.9 [In Ukrainian]

11. Mamotenko, A.V. & Guglya, V.V. (2023). Otsinka potentsialu fizychnoho zdorov'ia u ditei z riznym rukhovym rezhymom [Assessment of physical health potential in children with different motor regimes]. *Informational, modern and recent theories of development: Abstracts of XXI International Scientific and Practical Conference, Madrid, Spain, May 29–31*. Madrid, 2023. P. 63–67. [In Ukrainian]

12. Marina, L., Tokar, L., Moskalyk, R. & Danylyuk, P. (2024). Vplyv zaniat fizychnoiu kulturoiu na pokaznyky zdorov'ia ta fizychnoi pidhotovlenosti studentskoi molodi [The impact of physical education classes on health and physical fitness indicators of student youth]. *Physical culture and sports, tourism and recreation - the health of the nation. Mat. All-Ukrainian scientific conf. and thematic sem., May 17–18. Ivano-Frankivsk: Separate structural unit «Ivano-Frankivsk Professional College of Physical Education of the National University of Physical Education of Ukraine».* Pp. 42. [In Ukrainian]

13. Marchenko, O., Brychuk, M. & Dedukh, M. (2022). Osoblyvosti motyvatsii studentiv do samostiinykh zaniat rukhovoiu aktyvnistiu v umovakh voiennoho stanu [Peculiarities of students' motivation for independent physical activity in conditions of

martial law]. *Theory and methodology of physical education and sports*. (3). Pp. 44–50. https://doi.org/32652/tmfvs.2022.3.44-50 [In Ukrainian]

14. Myronenko, S.G. & Shostak, E.Yu. (2024). Operatyvnyi kontrol stanu sertsevo-sudynnoi systemy na zaniattiakh fizychnoiu kulturoiu ta sportom studentiv [Operational monitoring of the cardiovascular system during physical education and sports classes for students]. *In Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Modern Science: Exploring Theories, Innovations and Practical Solution» (September 9–11, 2024. Odesa, Ukraine). European Open Science Space.* P. 109. [In Ukrainian]

15. Nagorna, V.E. & Pavlenko, Є.Є. (2023). Formuvannia zdorov'ia studentskoi molodi u protsesi navchannia [Formation of health of students in the process of studying]. *Modern trends are aimed at preserving human health.* National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine. Pp. 162–166. [In Ukrainian]

16. Apriyano, B., Zainuddin, Z.A. & Hashim, A.H.M. (2020). Physical fitness of student at the junior high school. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019),* Atlantis Press, August. P. 105–110. https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.030 [In English]

17. Griban, G.P. et al. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3). P. 73–78. https://doi.org/10.26773/smj.201008 [In English]

18. Griban, G. et al. (2020). Dynamics of the students' physical fitness while studying at higher educational institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9 (9), P. 147–156. [In English]

19. Lytvynenko, O. et al. (2020). Adaptive potential of young people as a factor af mental health-preserving. *Journal of History Culture and Art Research*. 9(3), P. 374–385. https://doi.org/10.7596/taksad.v9i3.2846 [In English]

20. Martyniuk, O.V., Vilyanskiy, V.M. & Shamardina, G.M. (2020). Assessment of the adaptive potential of students of the first course of a technical university. *Health, sport, rehabilitation*. 6(2), P. 33–40. https://doi.org/10.34142/HSR.2020.06.02.03 [In English]

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).03

Білик В.Г.,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-6860-7728
Омельчук О.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-1771-730X

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

У статті представлено авторську модель формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів англійської мови в закладах вищої освіти. Зазначено, що формування цієї компетентності є важливою складовою професійної підготовки вчителя іноземної мови. Модель включає п'ять взаємопов'язаних блоків: організаційно-цільовий, концептуально-методологічний, структурно-змістовий, процесуально-технологічний і діагностично-результативний. У статті обґрунтовано доцільність кожного з блоків та виокремлено педагогічні умови, що забезпечують ефективне формування здоров'язбережувальної компетентності. Зокрема, акцентовано увагу на значущості трансформації змісту валеологічної підготовки, впровадженні інноваційних підходів до організації навчального процесу, активній взаємодії викладача і студента. Окреслено критерії, показники та рівні сформованості компетентності. Експериментальні результати засвідчили позитивну динаміку рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентів-філологів, що підтверджує ефективність запропонованої моделі.

Ключові слова: *здоров'язбережувальна компетентность, майбутні учителі англійської мови.*

Valentyna Bilyk, Olena Omelchuk. Formation of Health-Preserving Competence of Future English Language Teachers: Theory and Practice. *The article presents an original model for the formation of health-preserving competence in future English language teachers at institutions of higher education. The relevance of the study is grounded in the growing importance of both individual and public health as strategic resources in the modern world, particularly in the context of preparing future foreign language teachers.*

The research emphasizes that health-preserving competence extends beyond medical or biological knowledge; it also encompasses motivational, cognitive, operational, volitional, and reflective components, all of which must be systematically developed within the educational environment.

The proposed model consists of five interrelated blocks: Organizational and goal-setting – defines the aims and objectives of the educational process. Conceptual and methodological – based on philosophical, general scientific, and technological approaches, providing the theoretical foundation for the model. Structural and content-based – outlines the core components of health-preserving competence and their practical application. Procedural and technological – defines the forms, methods, and stages of interaction between instructors and students. Diagnostic and result-oriented – establishes criteria,