

## ОЦІНКА ПРІОРИТЕТІВ У СТАВЛЕННІ ДО ЧИННИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ

**Міхєєнко Олександр Іванович,**

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри терапії та реабілітації  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0001-5209-0755  
Scopus Author ID: 57216844397  
Researcher ID: JQJ-3375-2023

**Іваній Ігор Володимирович,**

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

**Жамардій Валерій Олександрович,**

доктор педагогічних наук, доцент,  
професор закладу вищої освіти кафедри фізичної та реабілітаційної медицини  
Полтавського державного медичного університету  
ORCID ID: 0000-0002-3579-6112

**Неусмєхова Ірина Сергіївна,**

викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Полтавського державного аграрного університету  
ORCID ID: 0009-0009-8425-9602

*В останні десятиліття спосіб життя як один із найважливіших факторів здоров'я викликає значний інтерес дослідників. Студентська молодь становить сегмент суспільства, який має найбільший потенціал в аспекті опанування знань про здоров'я, отримання користі від політики та ініціатив у сфері охорони здоров'я, заснованих на обґрунтованих дослідженнях та інформації. Метою нашого дослідження було визначення складових здорового способу життя та чинників здоров'я, які мають для студентів пріоритетне значення в аспекті ефективності впливу на здоров'я; з'ясування спектру засобів оздоровлення, які використовують студенти у власній оздоровчій практиці, окреслення чинників, які перешкоджають їм піклуватися про своє здоров'я, а також аналіз динаміки змін під час навчання студентів у вищому навчальному закладі. Результати експерименту стали підґрунтям для пошуку і реалізації нових педагогічних форм, засобів, інтерактивних методів навчання, які актуалізують знання про здоров'я в свідомості студентів, підвищують їх значимість, створюють можливості для успішного оволодіння цими знаннями і ефективного практичного застосування. Здобуття досвіду здоров'ятворення є важливим не тільки з погляду опанування відповідних практичних умінь і навичок, які потім стають звичками і складовими здорового способу життя, але в аспекті формування мотивації студентської молоді до використання набутих знань. Поведінка завжди пов'язана з мотивацією, яка створюється саме в процесі навчання, виховання та розвитку особистості. Широке використання інтерактивних методів навчання, в основі яких є більш тісні суб'єкт-суб'єктні стосунки між викладачами і студентами, повноправність тих, хто навчає, і тих, хто вчиться, сприяють більш відповідальному ставленню студентів до самопідготовки, самоосвіти як у процесі навчання, так і в побутовій чи професійній діяльності.*

**Ключові слова:** чинники здоров'я, анкетування, поведінка, спосіб життя.

***Mikheienko Oleksandr, Ivaniy Ihor, Zhamrdiy Valeriy, Neusmekhova Iryna. Assessment of priorities in relation to the factors of a healthy lifestyle of students of different courses***

*In recent decades, lifestyle as one of the most important health factors has attracted considerable interest from researchers. Student youth are the segment of society that has the greatest potential to become health literate and benefit from evidence-based research and information-based health policies and initiatives. The purpose of our study was to determine the components of a healthy lifestyle and health factors that are of priority importance for students in terms of the effectiveness of the impact on health; elucidation of the spectrum of health care products used by students in their own health care practice, delineation of factors that prevent them from taking care of their health, as well as analysis of the dynamics of changes during the study of students at a higher educational institution. The results of the experiment became the basis for the search and implementation of new pedagogical forms, means, interactive teaching methods that actualize knowledge about health in the minds of students, increase their significance, create opportunities for successful mastery of this knowledge and effective practical application. Gaining health-building experience is important not only from the point of view of mastering relevant practical skills and abilities, which then become habits and components of a healthy lifestyle, but also from the aspect of forming the motivation of student youth to use the acquired knowledge. Behavior is always related to motivation, which is*

*created precisely in the process of training, education and personality development. Wide use of interactive teaching methods, which are based on closer subject-subject relationships between teachers and students, empowerment of those who teach and those who learn, contribute to a more responsible attitude of students to self-training, self-education as a learning process, as well as in household or professional activities.*

**Key words:** health factors, questionnaires, behavior, lifestyle.

**Вступ.** Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується загостренням політичних, соціальних, економічних, демографічних проблем, які негативно впливають на стан здоров'я населення. Особливої турботи потребує здоров'я дітей та студентської молоді. Результати численних наукових досліджень вказують на те, що стан здоров'я сучасної молоді перебуває на критичному рівні [1]. Згідно із даними наукових досліджень провідним чинником, що визначає індивідуальне здоров'я людини є спосіб її життя [2; 3]. Основні підходи до побудови здорового способу життя, збереження, відновлення та зміцнення здоров'я визначаються соціальною політикою держави, спрямованою на покращення здоров'я та якості життя наших громадян, особливо здоров'я підростаючого покоління як інтегративного показника суспільного розвитку, важливого чинника впливу на економічний та культурний потенціал країни. Покращити ситуацію покликані запроваджені на рівні держави заходи, мета яких збереження і зміцнення здоров'я громадян, забезпечення належної якості життя населення, підвищення рівня працездатності, збільшення тривалості життя та активного довголіття кожного людини нашої країни. Йдеться про ініціативу із запровадження і реалізації стратегічних державних заходів, таких як «Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року», «Національна стратегія розвитку оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року – «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», «Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» та ін. Вказані програми забезпечують необхідні передумови для формування культури здоров'я дітей та молоді, їх фізичного розвитку, ціннісного ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я тих, хто їх оточує. Водночас проблема здоров'я молоді сьогодні є не тільки справою державних інституцій, але й глобальним завданням суспільства, школи, сім'ї і самої молоді людини [4; 5; 6]. Проблему виховання свідомого і дбайливого ставлення до здоров'я необхідно вирішувати, насамперед, засобами освіти, адже побудова здорового способу життя як багатокомпонентного поняття передбачає наявність міждисциплінарних знань, а також умінь і навичок їх практичної реалізації у повсякденному житті [7]. Державні програми інвестицій у сферу формування культури здоров'я та здорового способу життя здатні суттєво вплинути на стан здоров'я населення і тривалість життя людей. Утім практична їх реалізація пов'язана з підготовкою кваліфікованих спеціалістів, які компетентні у питаннях виховання культури здоров'я та здорового способу життя. Дотримання правил і норм здорового способу життя повинна стати однією з пріоритетних вимог до

вчителів і студентів, які в майбутньому планують стати вчителями чи лікарями. Саме тому під час професійної підготовки цих студентів актуальним є завдання з виховання культури здоров'я студентів, розвиток їх компетентності у збереженні, відновленні й зміцненні як власного здоров'я, так і суб'єктів своєї професійної діяльності [8; 9].

**Матеріали та методи.** У порівняльному перехресному дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів і магістратури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, Полтавського державного медичного університету і Полтавського державного аграрного університету, які відповіли на питання анкети. Опитування здійснювалося протягом 2021-2024 років. Метою дослідження було визначення рейтингу чинників здоров'я та складових здорового способу життя за ступенем впливовості на стан здоров'я в уявленні студентів, з'ясування спектру засобів оздоровлення, яким студенти надають перевагу і послуговуються в практиці повсякденного життя, а також аналіз умов (факторів), які заважають студентам піклуватися про своє здоров'я. Особливість даного опитування полягала в тому, що всі респонденти поділялися на дві категорії. До першої категорії входили студенти 1-2 курсів, а другу категорію склали студенти 3-4 курсів і магістратури. Серед студентів 1-2 курсів в опитуванні взяли участь 296 осіб, а серед студентів 3-4 курсів і магістратури – 305 осіб. Поділ респондентів здійснювався з метою виявлення динаміки змін у їх ставленні до здоров'я, чинників та складових здорового способу життя, які відбуваються під впливом накопиченого теоретичного і практичного досвіду у період навчання. Переконаність у тому, що такі зміни відбуваються вселяв той факт, що під час навчання студенти опановують дисципліни, предмет дослідження яких, прямо чи опосередковано, пов'язаний зі здоров'ям, здоровим способом життя, розвитком фізичних якостей тощо. Результати експерименту давали можливість здійснити порівняльний аналіз і з'ясувати якісні характеристики цих змін.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики (метод кутового перетворення Фішера). Обробка отриманих даних здійснювалася з використанням методів описової статистики, результати яких подано у таблицях в абсолютних величинах і відсотках.

**Результати.** Для з'ясування спектру складових здорового способу життя та засобів, яким студенти надають перевагу у власній оздоровчій практиці, а також визначення чинників, які найбільше заважають їм піклуватися про власне здоров'я, було сформульо-

вано низку питань із запропонованими варіантами відповідей.

Завдяки першому питанню було з'ясовано пріоритетний набір складових здорового способу життя і чинників здоров'я, які, в уявленні студентів, є найбільш важливими і ефективними в аспекті впливу на здоров'я. Респондентам було запропоновано серед вказаних чинників обрати 3, які, на їх думку, є найважливішими (Таблиця 1). Також була запропонована можливість висловити власну думку (ваш варіант). Лідерами серед вказаних чинників стали: «Харчування» (172 осіб, або 58.1%), «Режим дня, відпочинок, повноцінний сон» (122 осіб, або 41.22%) і «Спадковість» (119 осіб, або 40.2%). Важливе значення студенти також надають психоемоційному стану (118 відповіді, або 39.86%), фізичній культурі (106 відповіді, 35.81%) і відсутності шкідливих звичок (81 відповідь, 27.36%). Спорт у цьому рейтингу посів сьому позицію з результатом 79 відповіді (26.69%).

Отже, у виборі найбільш впливових чинників здоров'я студентська аудиторія надає перевагу, насамперед, тілесно-орієнтованим практикам, адже така опція як духовність привернула увагу лише 6 (2.02%) респондентів. Водночас недооціненими, на нашу думку, залишилося загартування (8 прибічників, або 2.7%), що не узгоджується з реальним використанням процедур загартування, про що заявили 34 респонденти.

Опитування студентів старших курсів і магістратури показало суттєве збільшення кількості прибічників харчування (зі 172, або 58.1% до 207, або 67.87%) ( $p < 0.01$ ). Незначно збільшилася кількість прихильників фармакології і сучасних медичних технологій (з 18 до 29 осіб) ( $p > 0.05$ ), а спорт, екологія і стан ендоекології, навпаки, знизили свій рейтинг ( $p < 0.05$ ). Водночас збільшилася кількість тих, хто висловив особисту думку (з 6 до 16 осіб) ( $p < 0.05$ ). Найбільш характерними відповідями були такі: «Здоровий спосіб життя без шкідливих звичок», «Усе зазначене», «Від способу життя, завантаженості справами, специфіки роботи, які визначають

харчування, сон, відпочинок та емоції», «Всі вказані чинники важливі, оскільки кожен з них має специфічний вплив на організм і здоров'я». Решта чинників не зазнала суттєвих змін.

Метою другого питання було з'ясування спектру засобів, які найчастіше практикують наші студенти у повсякденному житті для зміцнення власного здоров'я (таблиця 2). У цьому опитуванні респонденти також мали можливість обрати одну або кілька варіантів відповідей. Згідно із результатами найбільш рейтинговими виявилися: харчування (172 відповіді, або 58.1% з числа опитаних); спосіб життя без шкідливих звичок (147 (49.66%) відповіді); спорт (147 (49.66%) відповіді). Фізичною культурою займаються 127 (42.9%) респондентів, а для 15 (5.07%) з них цей засіб є єдиним варіантом зміцнення здоров'я серед усіх перелічених. Значна кількість студентів (60 (20.27%)), вказали, що вживають фармакологічні препарати. Причому у 12 (4.05%) респондентів ця опція була єдиною відповіддю серед усіх зазначених. Загальна кількість відповідей становила 786 (середній показник – 2.66 відповідей на одного респондента).

У відповідях студентів старших курсів дещо втратила свої позиції опція «Спорт» (зі 147 до 110 респондентів), натомість зросла кількість прихильників фізичної культури (зі 127 до 168 осіб) і психоемоційних практик (зі 73 до 110 осіб) ( $p < 0.01$ ). Дещо збільшилася кількість прибічників способу життя без шкідливих звичок (з 147 до 171), очищення організму (з 24 до 36) і зменшилася кількість тих, хто вживає фармакологічні препарати (з 60 до 45) ( $p < 0.05$ ). Решта позицій не зазнала суттєвих змін. Загальна кількість відповідей становила 856 (у середньому по 2.8 відповідей на одного респондента).

Примітним є те, що на перших курсах два студента (0.68%) у власному варіанті відповідей вказали, що не практикують жодних оздоровчих засобів, натомість четверо (1.31%) студентів старших курсів зазначили, що їх оздоровча програма «включає всі варіанти в комплексі».

Таблиця 1

### Найважливіші чинники здоров'я

Питання анкети і варіанти відповідей	Результати				
	1-2 курс		3-4 курс і магістратура		p
	n	%	n	%	
Серед перелічених чинників впливу на здоров'я людини оберіть 3, які, на вашу думку, є найбільш важливими і ефективними					
Харчування	172	58.10	207	67.87	<0,01
Режим дня, відпочинок, повноцінний сон	122	41.22	130	42.62	>0,05
Спадковість	119	40.20	114	37.38	>0,05
Психоемоційний стан	118	39.86	114	37.38	>0,05
Фізична культура	106	35.81	101	33.11	>0,05
Відсутність шкідливих звичок	81	27.36	81	26.56	>0,05
Спорт	79	26.69	61	20.00	<0,05
Екологія і стан ендоекології	45	15.20	32	10.49	<0,05
Фармакологія і сучасні медичні технології	18	6.08	29	9.50	>0,05
Загартування	8	2.70	12	3.93	>0,05
Духовність	6	2.02	8	2.62	>0,05
Ваш варіант	6	2.02	16	5.25	<0,05

## Засоби оздоровлення у власній практиці

Питання анкети і варіанти відповідей	Результати				
	1-2 курс		3-4 курс і магістратура		P
	n	%	n	%	
У власній практичній діяльності зі зміцнення здоров'я ви застосовуєте:					
Харчування	172	58.10	183	60.00	>0,05
Спосіб життя без шкідливих звичок	147	49.66	171	56.06	>0,05
Спорт	147	49.66	110	36.07	<0,01
Фізичну культуру	127	42.90	168	55.08	<0,01
Психоемоційні практики (позитивні емоції, образно-вольові настрої, аутотренінг, молитва, медитація тощо)	73	24.66	110	36.07	<0,01
Фармакологічні препарати	60	20.27	45	14.75	<0,05
Процедури загартування	34	11.49	29	9.51	>0,05
Очищення організму	24	8.10	36	11.80	>0,05
Ваш варіант	2	0.68	4	1.31	>0,05

Третє питання стосувалося умов та чинників, які перешкоджають студентам піклуватися про своє здоров'я (таблиця 3). На початкових курсах лідером серед вказаних чинників виявилися лінощі – 207 відповідей (майже 70% опитаних). Причому для 61 (20.6%) студентів – це була єдина вказана причина. На завантаженість справами, брак часу покаржилися 120 (40.54%) респондентів, причому для 47 (15.88%) осіб є лише однією причиною. Недостатній рівень знань і побоювання зашкодити здоров'ю мають 72 осіб (24.32%), причому у 24 (8.1%) з них ця опція була єдиною відповіддю. Переконаність в ефективності ліків і можливостях сучасної медицини виказали 27 (9.12%) респондентів, а 12 (4.05%) з них позначили як єдино можливий варіант. Власні відповіді дали 24 (8.1%) респонденти. Узагальнений їх зміст можна сформулювати так: «Нічого не заважає, я добре дбаю про своє здоров'я»; «Якщо йдеться про здоров'я – нічого не повинно заважати». Незначна кількість респондентів, а саме 4 особи (1.35%) впевнені, що будь-які зусилля в цьому напрямі є марними і нічого не змінять.

Загальна кількість відповідей – 505 (в середньому по 1.7 на одного респондента).

Важливо відзначити, що на старших курсах значно зменшилася кількість студентів, для яких головною перешкодою на шляху до здоров'я є лінощі (з 207 до 106 осіб) ( $p < 0.01$ ). Водночас збільшилася кількість студентів, для яких на заваді стає завантаженість справами (зі 120 до 167 осіб) ( $p < 0.01$ ). Також достовірно зменшилася частка тих, кому заважав недостатній рівень знань і побоювання зашкодити здоров'ю (з 72 (24.32%) до 36 (11.8%) осіб) ( $p < 0.01$ ), переконаність в ефективності ліків і можливостях сучасної медицини (з 27 (9.12%) до 4 (1.31%), вплив оточення, кола друзів, які байдуже ставляться до здоров'я (з 22 (7.43%) до 12 (3.93%) осіб), відсутність бажання займатися здоров'ям (з 15 (5.07%) до 8 (2.62%) осіб). Примітним є те, що на старших курсах значно більше студентів, а саме 41 (13.44%), сформулювали власну відповідь на поставлене питання, де висловили або схожі думки із зазначеними вище, або формулювання на кшталт: «Нічого, окрім роботи». Загальна кількість відповідей – 390 (в середньому по 1.3 на одного респондента).

Таблиця 3

## Чинники, що перешкоджають піклуванню про здоров'я

Питання анкети і варіанти відповідей	Результати				
	1-2 курс		3-4 курс і магістратура		P
	n	%	n	%	
Що заважає вам дбати про своє здоров'я?					
Лінощі	207	69.93	106	34.75	<0,01
Завантаженість справами, брак часу	120	40.54	167	54.75	<0,01
Недостатній рівень знань і побоювання зашкодити здоров'ю	72	24.32	36	11.8	<0,01
Переконаність в ефективності ліків і можливостях сучасної медицини	27	9.12	4	1.31	<0,01
Вплив оточення, кола друзів, які байдуже ставляться до здоров'я	22	7.43	12	3.93	<0,05
Відсутність бажання займатися здоров'ям	15	5.07	8	2.62	>0,05
Втрата сенсу життя, відсутність задоволеності життям, духовний дискомфорт	14	4.73	12	3.93	>0,05
Упевненість, що будь-які зусилля в цьому напрямі є марними і нічого не змінять	4	1.35	4	1.31	>0,05
Ваш варіант	24	8.11	41	13.44	<0,05

Результати педагогічного експерименту стали підґрунтям для пошуку і реалізації нових педагогічних форм, засобів, інтерактивних методів навчання, які актуалізують знання про здоров'я в свідомості студентів, підвищують їх значимість, створюють можливості для успішного оволодіння цими знаннями і ефективного практичного застосування. Здобуття досвіду здоров'ятворення є важливим не тільки з погляду опанування відповідних практичних умінь і навичок, які потім стають звичками і складовими здорового способу життя, але в аспекті формування мотивації студентської молоді до використання набутих знань. Поведінка завжди пов'язана з мотивацією, яка створюється саме в процесі навчання, виховання та розвитку особистості. Широке використання інтерактивних методів навчання, в основі яких є більш тісні суб'єкт-суб'єктні стосунки між викладачами і студентами, повноправність тих, хто навчає, і тих, хто вчиться, сприяють більш відповідальному ставленню студентів до самопідготовки, самоосвіти як у процесі навчання, так і в побутовій чи професійній діяльності.

**Висновки.** Результати опитування студентів молодших курсів засвідчили, що найбільш важливими і ефективними в аспекті впливу на здоров'я респонденти вважають харчування (172 осіб, або 58.1%), режим дня, відпочинок, повноцінний сон (122 осіб, або 41.22%), спадковість (119 осіб, або 40.2%). Важливе значення для студентів мають також психоемоційний стан (118 відповідей, або 39.86%), фізична культура (106 відповідей, 35.81%), відсутність шкідливих звичок (81 відповідей, 27.36%). Опитування студентів старших курсів і магістратури показало суттєве збільшення кількості прибічників харчування (зі 172 до 207 осіб) ( $p < 0.01$ ). Незначно збільшилася кількість прихильників фармакології і сучасних медичних технологій (з 18 до 29 осіб) ( $p > 0.05$ ), а спорт, екологія і стан ендоекології, навпаки, знизили свій рейтинг ( $p < 0.05$ ). Водночас збільшилася кількість тих, хто висловив особисту думку (з 6 до 16 осіб) ( $p < 0.05$ ).

Серед засобів оздоровлення, які практикують студенти молодших курсів найбільш рейтинговими виявилися харчування (172 відповіді, або 58.1%); спосіб життя без шкідливих звичок (147 (49.66%) відповідей);

спорт (147 (49.66%) відповідей). Фізичною культурою займаються 127 (42.9%) респондентів. Значна кількість студентів (20.27%) вживають фармакологічні препарати. У відповідях студентів старших курсів дещо втратила свої позиції опція «Спорт» (зі 147 до 110 респондентів), натомість зросла кількість прихильників фізичної культури (зі 127 до 168 осіб) і психоемоційних практик (зі 73 до 110 осіб) ( $p < 0.01$ ). Дещо збільшилася кількість прибічників способу життя без шкідливих звичок (з 147 до 171), очищення організму (з 24 до 36) і зменшилася кількість тих, хто вживає фармакологічні препарати (з 60 до 45) ( $p < 0.05$ ).

Лідером серед чинників, які перешкоджають студентам молодших курсів піклуватися про своє здоров'я виявилися лінощі (69,93%). На звантаженість справами, брак часу поскаржилися 120 (40.54%) респондентів. Недостатній рівень знань і побоювання зашкодити здоров'ю мають 72 особи (24.32%). Переконаність в ефективності ліків і можливостях сучасної медицини виказали 27 (9.12%) респондентів. Власні відповіді дали 24 (8.1%) респонденти. На старших курсах кількість студентів, для яких головною перешкодою є лінощі значно зменшилася (з 207 до 106 осіб) ( $p < 0.01$ ). Водночас збільшилася кількість тих, кому піклування про здоров'я заважає звантаженість справами (зі 120 до 167 осіб) ( $p < 0.01$ ). Достовірно зменшилася частка тих, хто остерегався недостатнього рівня знань і побоювань зашкодити здоров'ю (із 72 (24.32%) до 36 (11.8%) осіб) ( $p < 0.01$ ). На старших курсах зменшилася частка тих, для кого на заваді стояли переконаність в ефективності ліків і можливостях сучасної медицини (з 27 (9.12%) до 4 (1.31%), вплив оточення, кола друзів, які байдуже ставляться до здоров'я (з 22 (7.43%) до 12 (3.93%) осіб), відсутність бажання займатися здоров'ям (з 15 (5.07%) до 8 (2.62%) осіб). На старших курсах значно більше студентів (41 особа) сформулювали власну відповідь на поставлене питання, що свідчить про більш високий рівень сформованості критичного мислення.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні проблеми поширеності серед студентів шкідливих звичок та знаходженні шляхів їх запобігання.

## References:

1. Kolomoiets H., Rebryna A., Dutchak Y., et al. Analysis of health and physical fitness Indicators of modern youth. *Acta Balneol.* 2022. №5(171). P. 457-462.
2. Farhud D. D. Impact of Lifestyle on Health. *Iran J Public Health.* 2015. №44(11). P. 1442-1444.
3. Wang J., Wang Y., Guo Z., Lin Z., Jin X., Niu H., Wu Y., Tang L., Hou H. Influence of lifestyle on suboptimal health: Insights from a national cross-sectional survey in China. *J Glob Health.* 2023. №17. P. 13:04151.
4. Henson J., De Craemer M., Yates T. Sedentary behaviour and disease risk. *BMC Public Health.* 2023. Vol. 19, №23(1). P. 2048.
5. Pengpid S., Peltzer K. Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *Int J Environ Res Public Health.* 2019. №16(12). P. 2084.
6. Sunday S., Clancy L., Hanafin J. The associations of parental smoking, quitting and habitus with teenager e-cigarette, smoking, alcohol and other drug use in GUI Cohort '98. *Scientific Reports.* 2023. №16;13(1). P. 20105.
7. Mikheienko O, Liannoï Y, Tkachenko A, et al. Preventive Model of Formation of Health-save Competence of Student Youth with the Use of Natural Physiotherapy. *Acta Balneol.* 2022. №5(171). P. 433-438.
8. Okhrimenko I., Zasenکو V., Chebotaryova O., et al. Assessment of Compliance with healthy Lifestyle standards by the Instructional staff of higher Educational Institutions. *Acta Balneol.* 2022; 5(171). P. 463-468.
9. Nosko M., Mekhed O., Ryabchenko S., et al. The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-promoting competence of youth. *Inter J Appl Exer Physiol.* 2020. №9(9). P. 18-28.