

УДК 796.012.3:37.014.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-17.33>

## ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК СКЛАДНИК ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**СНІЖКО ЮЛІЯ АНАТОЛІВНА**

викладач кафедри фізичної культури і спорту

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»

[yuliia.snizhko@megu.edu.ua](mailto:yuliia.snizhko@megu.edu.ua)

[orcid.org/0009-0008-8669-1098](https://orcid.org/0009-0008-8669-1098)

*Формування здорової особистості та пропагування здорового способу життя серед студентської молоді – пріоритетний напрям роботи науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти (ЗВО). Останніми роками спостерігаємо процес різкого погіршення здоров'я здобувачів освіти на фоні хронічної втоми, стресів, загострення хронічних хвороб. Необхідність створення здоров'язберігаючого середовища у ЗВО проголошена в сучасних документах про освіту.*

*У «Національній доктрині розвитку фізичної культури» та інших документах акцентовано на необхідності систематичного оздоровлення молоді в ЗВО та впровадженні здоров'язберігаючих технологій навчання. Оздоровлення студентів у ЗВО повинно здійснюватися комплексно, зокрема, під час проведення занять в аудиторіях, у дистанційній формі, під час організації виховних та профілактично-оздоровчих заходів. У статті проаналізовано процес оздоровлення молоді на прикладі відомих ЗВО України.*

*Наукова новизна результатів дослідження полягає в комплексному дослідженні процесу оздоровлення здобувачів освіти в ЗВО на прикладі відомих українських університетів із застосуванням сучасних здоров'язберігаючих технологій. На основі аналізу педагогічно-психологічної та медичної літератури дано визначення: оздоровлення здобувачів вищої освіти в контексті фізичного виховання – це система педагогічного та психічного впливу на здобувачів вищої освіти з метою покращення їхнього фізичного здоров'я та психоемоційного стану; комплекс фізичної та психологічної реабілітації студентів в освітньому процесі ЗВО; формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти в процесі занять спортом, залучення до оздоровчих заходів, проведення фізіотерапевтичних процедур, виховних заходів, громадських акцій, що мають на меті фізичне та психічне вдосконалення людини.*

**Ключові слова:** оздоровлення, здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, здоров'язберігаючі технології.

**Постановка проблеми.** Важливим складником фізичного виховання здобувачів освіти в ЗВО є їхнє оздоровлення. Оскільки останніми роками відбувається різке погіршення стану здоров'я українців, проблема впровадження в освітньому процесі здоров'язбережувальних технологій набирає особливої ваги. Серед чинників, які спричинили занепад фізичного та психологічного здоров'я студентства, виокремлюємо впровадження воєнного стану в 2022 р., погіршення екології, загострення хронічних хвороб через постійний психоемоційний стрес. Завдання викладачів ЗВО – створити такі педагогічні умови, які би сприяли оздоровленню здобувачів освіти та нормалізації їхнього психічного стану.

Необхідність створення здоров'язберігаючого середовища в ЗВО проголошена

в сучасних документах про освіту: Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), Законах України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про освіту», «Про вищу освіту», Національній доктрині розвитку освіти. Зокрема, в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначено: «Фізична культура як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного

гармонійного розвитку людини» [8], тому пріоритетним завданням діяльності ЗВО є пропагування здорового способу життя та орієнтація на оздоровлення студентської молоді в процесі фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми фізичного виховання здобувачів освіти досліджено в працях сучасних науковців. Зокрема, розвиток особистості студента в процесі фізичної культури проаналізували А. Гужаловський, А. Лотоненко, В. Максакова, Н. Троценко, особливості гуманізації і демократизації системи фізичного виховання – М. Віленський, В. Горашук, Є. Ільїн, Є. Приступа, О. Худолій, А. Цьось, методику фізичного розвитку в процесі самоосвіти – Г. Анчурін, О. Барно, В. Видрін, О. Отравенко. Аналізуючи проблеми фізичного виховання та оздоровлення особистості, сучасні науковці акцентують на важливості особистісно орієнтованого підходу та «забезпеченні максимальних можливостей для засвоєння кожним студентом цінностей фізичної культури та спорту, використання здоров'язберігаючих технологій спортивної підготовки, об'єднання студентів в однорідні навчально-тренувальні групи за спортивними інтересами» [3, с. 70]. У науковому дослідженні «Формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи у процесі фізичного виховання» автор О. Дубовой зазначив, що для належного оздоровлення здобувачів освіти в ЗВО потрібно навчальну дисципліну «Фізичне виховання» спрямовувати на: «засвоєння теоретичних, методичних засад формування здоров'я у студентів; застосування інноваційних підходів до організації практичного складника навчальної дисципліни «Фізичне виховання», спрямовані на підвищення у студентів рівня психологічної стійкості й упевненості в собі та власних можливостях; орієнтацію самостійної роботи з фізичного виховання на підвищення мотивації студентів до активних дій, що сприяють покращенню власного рівня соціального здоров'я» [4, с. 24].

**Мета статті.** Мета статті – проаналізувати специфіку оздоровлення студентської молоді як складника процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасних закладах вищої освіти (ЗВО) України оздоровлення студентської молоді здійснюється в контексті фізичного виховання. На покращення здоров'я здобувачів спрямована аудиторна та позааудиторна робота науково-педагогічних працівників, керівників гуртків, тренерів, кураторів академічних груп.

Засадничими в контексті теми нашого дослідження є терміни *фізичне виховання, оздоровлення та здоров'язберігаючі технології*. Отже, проаналізуємо їх значення в педагогічно-психологічній та науковій літературі. Дослідник М. Фіцула визначає *фізичне виховання* як «систему соціально педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь» [13, с. 72]. Науковець Т. Поніманська визначає *фізичне виховання* як «систематичний вплив на організм з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування і розвиток рухових навичок і фізичних якостей» [11, с. 24]. Сучасні дослідники пояснюють, що оздоровлення – це «комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення фізичного і психологічного стану здоров'я» [9]. У розумінні Т. Бойченко «сутність *здоров'язберігаючих технологій* полягає у проведенні відповідних корегуючих, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів з метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня його здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення потенціальної діяльності та її мінімальної фізіологічної вартості» [1, с. 4]. Аналізуючи процес оздоровлення здобувачів вищої освіти, варто акцентувати на визначенні терміна *здоров'язберігаючі технології*, даному А. Скибою: «сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи педагогічне завдання здоров'язберігаючого характеру; опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної

взаємодії» [12, с. 196]. Зазначимо, що сучасні науковці виокремили [7, с. 640] певні підходи до розуміння сутності здоров'язберігаючих технологій (рис. 1).

На основі проаналізованих нами термінів дамо власне визначення терміна *оздоровлення здобувачів вищої освіти* в контексті фізичного виховання: це система педагогічного та психічного впливу на здобувачів вищої освіти з метою покращення їхнього фізичного здоров'я та психоемоційного стану; комплекс фізичної та психологічної реабілітації студентів в освітньому процесі ЗВО; формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти в процесі занять спортом, залучення до оздоровчих заходів, проведення фізіотерапевтичних процедур, виховних заходів, громадських акцій, що мають на меті фізичне та психічне вдосконалення людини.

Оздоровлення студентів у ЗВО здійснюється комплексно, зокрема, під час проведення занять в аудиторіях, в дистанційній формі, під час організації виховних та профілактично-оздоровчих заходів. Одним з основних шляхів нормалізації психічного та метального здоров'я є відвідини здобувачами занять у тренажерних та гімнастичних залах, а також заняття на свіжому повітрі на спортивних майданчиках та стадіонах, що діють на базі ЗВО. Головними організаторами

фізичного виховання в ЗВО, як правило, виступають викладачі кафедри фізичного виховання, які проводять заняття з фізичної культури та виховні заходи. Наприклад, на офіційному сайті кафедри фізичного виховання Національного університету «Києво-Могилянська академія» (НаУКМА) зазначено, що «головне завдання фізичного виховання студентської молоді полягає у формуванні засад здорового способу життя та фізичного самовдосконалення, надання студентам теоретичних знань та практичних умінь, відтак викладачі професійно поєднують навчальну роботу зі спортивно-масовою та науковою роботою» [5].

Оздоровленню студентів сприяє ведення ними активного способу життя, тому при університетах діють спортивні клуби та секції. Науковці переконують, що «систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів» [2, с. 220]. Зокрема, в Національному університеті «Києво-Могилянська академія» діє багато спортивних секцій (волейбол, «Спас», бойовий гопак, го). Команди НаУКМА з різних видів спорту щороку є переможцями багатьох всеукраїнських та міжнародних змагань, таких як Всеукраїнська студентська



Рис. 1. Підходи до розуміння сутності здоров'язберігаючих технологій в ЗВО

універсиада. Здобутком університету вважаємо той факт, що команда «Океан» здобула перемогу у Перших українських університетських яхтових змаганнях (2007 р.).

Належна робота щодо оздоровлення здобувачів освіти здійснюється викладачами іншого відомого ЗВО України – Львівського національного університету імені Івана Франка. Фізичну підготовку забезпечує кафедра фізичного виховання та спорту, яка координує освітній процес та регламентує діяльність спортивного клубу. Здобувачі освіти Львівського національного університету імені Івана Франка під час навчання на різних факультетах можуть долучитися до різноманітних спортивних секцій. Юнаки та дівчата мають змогу оздоровитися під час занять фітнес-аеробікою, циклічних видів спорту (легка атлетика, спортивне орієнтування). Розвитку сили сприяють силові види спорту (атлетизм, гирьовий спорт, пауерліфтинг, армспорт). Бажаючі студенти можуть займатися єдиноборством (бокс, дзю-до, самбо, греко-римська боротьба, карате-до, фехтування). Традиційними є ігрові види спорту (баскетбол, волейбол, футбол, футзал, гандбол, настільний теніс, бадмінтон). Окрім того, для здобувачів вищої освіти спеціальних медичних груп є можливість відвідувати оздоровче плавання та йогу.

У багатьох ЗВО функціонують басейни. Заняття із плавання благотворно впливають на функціонування всіх систем організму людини. У сучасній медичній та педагогічній літературі так обґрунтовано необхідність занять плаванням: «Виконання плавальних рухів залучають до роботи майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури. При заняттях плаванням практично відсутня небезпека травмування опорно-рухового апарату. Систематичні заняття покращують стан здоров'я, сприяють вдосконаленню розумової і фізичної працездатності студентів» [10, с. 220]. Оздоровчі процедури в басейнах мають змогу проходити студенти Київського університету імені Бориса Грінченка, Національного технічного університету «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Львівського наці-

онального університету імені Івана Франка, Одеського державного екологічного університету та ін.

Важливим напрямом оздоровчої роботи в системі фізичної підготовки, що здійснюється в ЗВО, є проведення краєзнавчо-туристичної роботи. У багатьох наукових дослідженнях обґрунтовано, що туристичні маршрути (походи) позитивно впливають на фізичний розвиток студентської молоді. Під час туристичних заходів працюють всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба. Систематичні туристичні заняття мають позитивний вплив на серцево-судинну, нервову й дихальну системи. Відвідування туристичних секцій та гуртків, що організують у ЗВО, сприяє загальному загартуванню організму, що дозволяє протистояти негативним зовнішнім впливам та запобігати різним захворюванням, особливо в зимову пору року. На думку сучасних науковців, «упродовж туристського походу підвищуються показники фізичної працездатності й психологічна стійкість особистості <...> в туристському поході адаптація до фізичного й психічного навантаження проходить набагато легше, адже його учасник потрапляє в природні умови, а саме в таких умовах органи й системи організму людини взаємодіють особливо гармонійно» [6]. Тому на базі багатьох сучасних ЗВО функціонують туристичні клуби, участь в яких сприяє оздоровленню студентів.

Пропагування здорового способу життя здійснюється науково-педагогічними працівниками під час дистанційної освіти із застосуваннями сучасних комунікаційних та інформаційних технологій навчання. Здобувачі освіти ознайомлюються із сучасними методами оздоровлення організму, досягненнями вчених у галузі медицини, роботою інклюзивних центрів, вивчають негативний вплив шкідливих звичок на організм людини, дізнаються про досягнення відомих спортсменів, слухають інтерв'ю із провідними фахівцями в галузі медицини, науки і техніки.

Фізичному та ментальному здоров'ю студентів сприяють виховні заходи, участь здобувачів освіти в клубах естетичного розвитку, КВК, волонтерській діяльності, які організують куратори груп. Ці заходи сприяють заспоко-



енню нервової системи, покращенню настрою, а також згуртовують академічні групи.

**Висновки (з перспективами подальших розвідок).** Формування здорового способу життя – одне з основних завдань фізичного виховання молоді в ЗВО. До оздоровлення студентів залучаються науково-педагогічні працівники, куратори груп, тренери спортивних гуртків, керівники центрів естетичного виховання, які функціонують на базі ЗВО. Позитивний вплив на формування організму має відвідування студентами басейнів, що сприяє виробленню правильної постави, оскільки м'язи розігріваються, стають міцнішими, більш еластичними та пружними. Покра-

щенню фізичного та ментального здоров'я допомагає відвідування спортивних секцій, виховних заходів спортивного характеру, участь здобувачів у туристично-краєзнавчих експедиціях. Пропагування здорового способу життя здійснюється в аудиторній та позааудиторній роботі. Сучасні інформаційні технології сприяють поглибленню знань здобувачів вищої освіти про новітні методики оздоровлення організму та пропагуванню здорового способу життя в умовах дистанційної освіти.

Перспективи подальших розвідок із досліджуваної теми вбачаємо у вивченні зарубіжного досвіду оздоровлення здобувачів вищої освіти в країнах Західної Європи.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 2. С. 1–11.
2. Ванюк Д. В. Вплив деяких факторів на ставлення студентів до занять в секціях спортивного напрямку. *Young Scientist*. 2020. № 8 (84). С. 219–223.
3. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.07 ; Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. Київ, 2018, 576 с.
4. Дубовой О. В. Формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 ; Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Старобільськ, 2019. 246 с.
5. Кафедра фізичного виховання Національного університету «Києво-Могилянська академія». URL: (дата звернення: 14.12.2023).
6. Ліфінець І. Д. Організація роботи спортивних секцій у вищому навчальному закладі. URL: <https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/5158/1/1.pdf> (дата звернення: 13.12.2023).
7. Марчук О., Мельничук Л., Шкабаріна М. Формування здоров'язберезувальної компетенції здобувачів дошкільної освіти в умовах воєнного стану. *Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»)*. 2023. № 5(11). С. 634–644.
8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. *База даних «Законодавство України»*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text> (дата звернення: 11.12.2023).
9. Оздоровлення. URL: <https://bilopillya-osvita.gov.ua/ozdorovlennya-11-33-26-15-06-2020/> (дата звернення: 14.12.2023).
10. Петрушко М. І. Вплив занять плаванням на стан здоров'я студентів URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/2.pdf> (дата звернення: 15.12.2023).
11. Поніманська Т. Дошкільна педагогіка. Київ, 2004. 464 с.
12. Скиба А. О. Використання здоров'язберігаючих технологій для зміцнення фізичного здоров'я студентів напряму підготовки «швейне виробництво». *Педагогічні науки: теорія, історія та інноваційні технології*. 2014. № 3 (37). С. 194–201.
13. Фіцула М. Педагогіка. Тернопіль, 2013. 232 с.

## THE HEALTH RECOVERY OF YOUTH STUDENTS AS A COMPONENT OF THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS IN THE HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

SNIZHKO YULIIA ANATOLIIVNA

Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports

*Academician Stepan Demianchuk International University of Economics And Humanities*

**Introduction.** *The formation of a healthy personality and promotion of the healthy lifestyle among student youth is a priority task of the modern higher institutes. In recent years we have observed the process of a sharp deterioration of the health because of the chronic fatigue, stress and the exacerbation of chronic diseases. The need to create a health-preserving environment in higher education institutions is proclaimed in modern educational documents.*

**The purpose** is to analyze the specifics of improving the health of student youth as a component of the physical education process in the institutions of higher education.

**Methods.** *The system of scientific methods was used: scientific and bibliographic for studying the scientific sources about the interpretation of basic concepts; conceptual and terminological analysis; abstraction and modeling; problem-searching method for studying the improvement of health in modern educational institutions of Kyiv, Odesa, Lviv and other cities; systematization and generalization.*

**Results.** *In the "National Doctrine for the Development of Physical Culture" and other documents show the need for systematic rehabilitation of youth in higher education institutions and the introduction of health-preserving educational technologies. The rehabilitation of students in higher education institutions should be carried out comprehensively, in particular during classes in classrooms, in remote form, during the organization of educational preventive and health-improving activities.*

**Originality** of the research results consists of the comprehensive study of the process of the health improving in well-known Ukrainian universities. Based on the analysis of pedagogical-psychological and medical literature the new definition is given: the health improving of students of higher education in the context of physical education is a system of pedagogical and mental influence with the aim of the improving their physical health and psycho-emotional state; a complex of physical and psychological rehabilitation of students in the educational process of higher education institutions; the formation of a healthy lifestyle of higher education students in the process of playing sports, participation in health activities, conducting physiotherapeutic procedures, educational activities, public actions.

**Conclusions.** *Scientific and pedagogical workers, curators of rough houses, trainers of sports groups, heads of centers of aesthetic education are involved in the process of improving the health of students of higher education. Visiting swimming pools, participation in sports sections, educational activities and tourist and local history expeditions have a positive effect on the formation of the healthy body. The material and technical base should be constantly improved in accordance with the development of scientific and technological progress.*

**Key words:** *health improvement, students of higher education, physical education, health-preserving technologies.*

### REFERENCES

1. Boichenko, T. (2005). Valeolohiia – mystetstvo buty zdorovym [Valeology – the art of being healthy]. *Zdorovia ta fizychna kultura – Health and physical culture*, 2, pp. 1–11 [in Ukrainian].
2. Vaniuk, D.V. (2020). Vplyv deiakykh faktoriv na stavlennia studentiv do zaniat v sektsiakh sportyvnoho napriamu [The influence of some factors on the attitude of students to classes in sports sections]. *Young Scientist*, 8 (84), pp. 219–223 [in Ukrainian].
3. Dovhan, N.Yu. (2018). Teoretychni i metodychni osnovy vykhovannia fizychnoi kultury studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv u protsesi pozaudytornoi sportyvno-masovoi roboty [Theoretical and methodical foundations of education of the physical culture of students of higher educational institutions in the process of extracurricular sports and mass work]. *Doctor's thesis*. Instytut problem vykhovannia Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy. Kyiv, 576 s. [in Ukrainian].
4. Dubovoi, O.V. (2019). Formuvannia sotsialnoho zdorovia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy u protsesi fizychnoho vykhovannia [The formation of social health of students of a special medical group in the process of physical education]. *Candidate's thesis*. Derzhavnyi zaklad „Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka”. Starobilsk, 246 p. [in Ukrainian].
5. Kafedra fizychnoho vykhovannia Natsionalnoho universytetu «Kyievo-Mohylianska akademiia» [Department of Physical Education of the National University "Kyievo-Mohylianska Academy"]. Retrieved from: <https://www.ukma.edu.ua/index.php/osvita/fakulteti/fprn/kafedru-fizychnoho-vykhovannia> (accessed date: 14.12.2023) [in Ukrainian].

6. Lifintsev, I.D. Orhanizatsiia roboty sportyvnykh sektsii u vyshchomu navchalnomu zakladi [Organization of sports sections in a higher educational institution]. Retrieved from: <https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/5158/1/1.pdf> (accessed date: 13.12.2023) [in Ukrainian].
7. Marchuk, O., Melnychuk, L., & Shkabarina, M. (2023). Formuvannia zdoroviazberezhvalnoi kompetentsii zdobuvachiv doshkilnoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Formation of health care competence of the preschool education students in the conditions of martial law]. *Visnyk nauky ta osvity. Seriia «Filolohiia», Seriia «Pedahohika», Seriia «Sotsiologhiia», Seriia «Kultura i mystetstvo», Seriia «Istoriia ta arkeologhiia»*. 5(11), pp. 634–644 [in Ukrainian].
8. Natsionalna doktryna rozvytku fizychnoi kultury i sportu [National doctrine of the development of physical culture and sports]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text> (accessed date: 11.12.2023) [in Ukrainian].
9. Ozdovrovlennia [Health recovery]. Retrieved from: <https://bilopillya-osvita.gov.ua/ozdovrovlennya-11-33-26-15-06-2020/> (accessed date: 14.12.2023) [in Ukrainian].
10. Petrushko, M.I. Vplyv zaniat plavanniam na stan zdorovia studentiv [The influence of swimming classes on the state of health of students]. Retrieved from: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/2.pdf> (accessed date: 15.12.2023) [in Ukrainian].
11. Ponimanska, T. (2004). *Doshkilna pedahohika [Preschool pedagogy]*. Kiev, 464 p. [in Ukrainian].
12. Skyba, A.O. (2014). Vykorystannia zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii dlia zmitsnennia fizychnoho zdorovia studentiv napriamu pidhotovky «shveine vyrobnytstvo» [The using of health-preserving technologies to strengthen the physical health of students of the "sewing industry" training course] . *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia ta innovatsiini tekhnolohii*, 3 (37), p. 194–201 [in Ukrainian].
13. Fitsula, M. (2013). *Pedahohika [Pedagogy]*. Ternopil, 232 p. [in Ukrainian].