

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).38)
УДК: 796.03/378

Скалій Олександр
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна
Інститут спорту та фізичної культури Університету економіки в м. Бидгощі, Польща
<https://orcid.org/0000-0001-7480-451X>
Мулик Катерина
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Харківська державна академія фізичної культури, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-6819-971X>
Абдула Наталія
викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Харківська державна академія фізичної культури, Україна
<https://orcid.org/0009-0006-3315-3777>

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ АСПЕКТІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Фізкультурно-оздоровча та здоров'язберезувальна діяльність тісно пов'язані та переплетені між собою оскільки спрямовані на досягнення та збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Збереження і зміцнення здоров'я населення є важливим завданням не тільки для окремих людей, а й для суспільства в цілому і будь-якої сучасної держави. Збереження здоров'я на рівні особистості передбачає вибір таких форм діяльності, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини.

У статті проведено аналіз наукової літератури з питання збереження та зміцнення здоров'я населення засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Підвищений інтерес науковців до даної проблеми зумовлене посиленням соціального запиту на формування у населення ціннісного ставлення до власного здоров'я; формування мотивації, яка спрямована на здоров'язберезувальну діяльність кожної людини засобами рухової активності.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, населення, рухова активність, знання.

Alexander Skaliy, Kateryna Mulyk, Natalia Abdula. Theoretical substantiation of aspects of physical culture, health and health-preserving activities of the individual

Physical education, health improvement and health-preserving activities are closely related and intertwined, since they are aimed at achieving and maintaining a person's physical, mental and social well-being. Preserving and strengthening public health is an important task not only for individuals, but also for society as a whole and any modern state. This is facilitated by a healthcare system whose main goal is to improve the health and well-being of the population by providing comprehensive, high-quality and accessible care to all people, thereby ensuring the sustainability of the development of the country as a whole. Maintaining health at the individual level presupposes the choice of such forms of activity that contribute to the preservation and strengthening of human health. This choice is determined by the level of a person's culture, acquired knowledge and life attitudes, such as: maintaining an optimal movement regime, taking into account gender, age and physiological characteristics; balanced, regular, rational nutrition; cessation of self-destructive behavior: cessation of smoking, use of psychoactive substances, alcohol abuse; compliance with the rules of personal and public hygiene; compliance with the rules of psychoprophylaxis and psychological hygiene; increasing the level of medical knowledge, mastering the skills of self-monitoring of one's own health.

The article analyzes the scientific literature on preserving and strengthening the health of the population through physical education and health activities. The increased interest of scientists in this problem is due to the increased social demand for the formation of a value-based attitude among the population towards their own health; formation of motivation aimed at health-saving activities of each person through physical activity.

Keywords: health, health-preserving, population, physical activity, knowledge.

Постановка проблеми. Фізкультурно-оздоровча та здоров'язберезувальна діяльність тісно пов'язані та переплетені між собою оскільки спрямовані на досягнення та збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Збереження і зміцнення здоров'я населення є важливим завданням не тільки для окремих людей, а й для суспільства в цілому і будь-якої сучасної держави. Цьому сприяє система охорони здоров'я, основною метою якої є поліпшення здоров'я та благополуччя населення шляхом надання комплексної, високоякісної та доступної допомоги всім людям, тим самим забезпечуючи стійкість розвитку країни в цілому.

Нині у фізичному та моральному розвитку населення є серйозні проблеми. У зв'язку з цим формування цінностей здорового способу життя, створення умов для фізичного розвитку, формування екологічної культури та підвищення рівня культури безпеки життєдіяльності людини є пріоритетним завданням державної політики будь якої країни. Це актуалізує

проблеми, пов'язані з пошуком ефективних підходів та засобів для навчання здоров'язберігаючої діяльності щодо збереження та зміцнення індивідуального здоров'я [1, 2, 6, 18].

Таким чином, актуальність теми дослідження обумовлена, необхідністю підтримання здоров'я громадян, яке є фактором успішного соціально-економічного, інноваційного, наукового, культурного, політичного розвитку суспільства та його інститутів, регіонів та держави в цілому, тобто є однією з умов зміцнення національної безпеки.

Мета дослідження – розглянути й уточнити сутність поняття «здоров'я» в контексті фізкультурно-оздоровчої та здоров'язберезувальної діяльності особистості в умовах сучасного суспільства.

Виклад основного матеріалу досліджень. Розгляд питання здоров'язбереження розпочинається з визначення понятійного апарату. У науковій літературі наводиться безліч визначень поняття «здоров'я», різноманітних за напрямом, структурою та змістом.

Здоров'я – це стан організму людини, що характеризується збалансованістю з оточуючим середовищем і відсутністю захворюваності. Здоров'я людини зумовлюється комплексом різноманітних факторів (біологічних та соціальних). Виділяють основні риси здоров'я: готовність до трудової діяльності; раціональне виконання життєвих функцій організму; високий рівень працездатності організму до умов життєдіяльності; відновлення фізичного, духовного і соціального стану організму [4].

Здоров'я є однією з основоположних цінностей не тільки для кожної окремої людини, але і для всього суспільства. Якість життя людини безпосередньо залежить від стану його здоров'я, від рівня використання його психофізіологічного потенціалу. Всі аспекти життя людини в кінцевому підсумку визначаються станом здоров'я [8; 13; 22].

Здоров'я – явище багатомірне і багатомірне поняття. У науковій літературі наводиться безліч визначень цього терміну, що відображають авторські поняття.

З точки зору фізіології здоров'я – це певний, якісно конкретний стан людини, яке визначається нормальним перебігом фізіологічних процесів, що забезпечують його оптимальну життєдіяльність.

У філософському аспекті здоров'я розглядається як гармонійне поєднання фізичних і духовних якостей людини, як мірило внутрішньої і зовнішньої рівноваги.

Загальноприйняте визначення здоров'я, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ): «здоров'я – це стан фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб і недуг». Поняття «здоров'я» включає в себе можливість повноцінної активної праці і соціальної активності в якості обов'язкового критерію.

Використовуючи поняття «здоров'я» не по відношенню до окремої людини, а по відношенню до соціальної групи, воно набуває соціальних характеристик. Можна простежити взаємозв'язок з навколишнім середовищем, яким є все суспільство.

Таким чином, здоров'я, як соціальне явище, набуває: інтегральний показник, що відображає соціальні проблеми і процеси в суспільстві; умови збереження життєздатності суспільства в цілому (а не тільки окремих осіб або груп), оскільки суспільство життєздатне, якщо в ньому відбувається процес біологічного і соціального відтворення, формуються можливості соціалізації особистості, і значну роль у цьому процесі відіграє фізичне, психічне і моральне здоров'я.

Сучасна концепція здоров'я виділяє такі його складові: фізичну, психологічну та поведінкову.

Фізична складова окрім рівня росту та розвитку органів і систем організму, враховує реальний стан їх функціонування. В основі цього процесу лежать морфо-функціональні зміни, що забезпечують адаптацію людини до зовнішніх умов та фізичну працездатність організму.

Психологічний компонент включає в себе стан психічної сфери і визначається мотиваційним, емоційним, психічним, моральним і духовним компонентами. В її основі лежить стан емоційного і когнітивного комфорту, розумова працездатність і адекватна поведінка людини.

Поведінковий компонент включає в себе зовнішній прояв стану людини. Вона проявляється в ступені адекватності поведінки і вмінні спілкуватися. Важливу роль тут відіграють життєва позиція (активна, пасивна, агресивна) і міжособистісні відносини, які визначають адекватність взаємодії із зовнішнім середовищем (біологічним і соціальним), здатність до ефективної праці.

Розрізняють три види здоров'я: фізичне, психічне і моральне (або соціальне) здоров'я.

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, що спричиняє нормальну роботу всіх його органів і систем. Якщо немає порушень в їх роботі, значить, весь організм людини функціонує правильно.

Психічне здоров'я – це стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя, в якому людина відчуває гармонію з собою та своїм оточенням. Це не просто відсутність психічних розладів, але і наявність позитивних факторів, які сприяють повноцінному і задовільному життю. Психічно здорова людина може ефективно впоратися зі стресом, зберігати позитивний погляд на життя, розвивати здорові відносини з іншими людьми, мати високий рівень самооцінки та самоповаги, а також володіти здатністю адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

Моральне здоров'я визначається моральними принципами (внутрішніми переконаннями), які є основою суспільного життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Воно відображає загальний стан душевної гармонії, що базується на етичних принципах та особистісному розвитку.

На здоров'я людини впливають різні фактори, а саме: генетичний, стан навколишнього середовища (екологія), система медичного обслуговування, а також умови і спосіб життя, яких дотримується людина. Прийнято вважати, що найбільш виражений вплив на здоров'я має спосіб життя – соціальна категорія, яка включає в себе якість, спосіб життя і спосіб життя. Саме тому основним напрямком збереження і зміцнення здоров'я людини є її орієнтація на здоровий спосіб життя

Здоровий спосіб життя – це поняття діяльності людини, спрямоване на поліпшення і підтримку здоров'я. Такий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи: дотримання раціонального режиму праці та відпочинку,

викорінення шкідливих звичок, підтримання оптимального фізичного режиму, особиста гігієна, раціональне харчування, загартовування, формування культури профілактики захворювань шляхом самоспостереження та ін.

Для визначення цілей здорового способу життя, як правило, керуються двома альтернативними підходами.

Завдання першого, полягає в досягненні однакової поведінки, яка вважається правильною для всіх: відмова від шкідливих звичок, збільшення фізичної активності, обмеження споживання шкідливої їжі, підтримання маси тіла. Ефективність популяризації здорового способу життя населення визначається за кількістю людей, які дотримуються рекомендованої поведінки.

Другий підхід має інші орієнтири: здоровим стилем поведінки вважається той, який веде людину до бажаної тривалості та необхідної якості життя. При цьому ефективність формування здорового способу життя є не поведінка, а реальне збільшення обсягу здоров'я. Для оцінки обсягу здоров'я за допомогою такого підходу розроблений метод, що дозволяє людині, беручи до уваги індекс здоров'я і його положення на шкалі здоров'я, самостійно вирішувати, яка поведінка вважається здоровою.

Формування здорового способу життя є кінцевою метою поліпшення умов життя і побуту на основі валеологічної підготовки і виховання, що включає вивчення свого тіла і особистості, розвиток гігієнічних навичок, знання факторів ризику і вміння реалізовувати на практиці весь спектр засобів і методів забезпечення здорового способу життя.

Таким чином, організація здорового способу життя для конкретної людини повинні визначатися наступними основними повідомленнями: індивідуальними типологічними спадковими факторами; об'єктивні соціальні та соціально-економічні умови; конкретні обставини життя, в яких здійснюється професійна діяльність; особистісні та мотиваційні чинники, що визначаються світоглядом і культурою людини, ступенем її орієнтації на здоров'я і здоровий спосіб життя.

Термін «здоров'язбереження» є більш багатограним, ніж «здоровий спосіб життя», і включає в себе:

- питання культури планування сім'ї, яка має значний вплив на здоров'я майбутніх поколінь;
- гігієнічна і фізична культура, до яких, в свою чергу, відносяться фізична активність, фізична культура і спорт, культура харчування, праці і відпочинку;
- психогігієнічна культура, що забезпечує захист людини від інтелектуальних та емоційних негативно-екстремальних факторів суспільства;
- духовна культура, яка необхідна для психосоціального розвитку особистості;
- культура виховання дітей та молоді у здоровому способі життя;
- індивідуальна культура, що забезпечує виховання у людини культури здоров'я, як особистісної цінності;
- соціальна культура здоров'я, яка визначає ефективність соціальної політики держави і ґрунтується на виборі суспільством громадського здоров'я, як цінності, як першочергового пріоритету громадської безпеки і благополуччя, як провідного критерію якості життя кожного члена суспільства.

Збереження здоров'я на рівні особистості передбачає вибір таких форм діяльності, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини. Цей вибір визначається рівнем культури людини, набутими знаннями і життєвими установками такими як: дотримання оптимального режиму рухів з урахуванням статі, віку та фізіологічних особливостей; збалансоване, регулярне раціональне харчування; відмова від саморуйнівної поведінки: відмова від куріння, вживання психоактивних речовин, зловживання алкоголем; дотримання правил особистої та громадської гігієни; дотримання правил психопрофілактики та психологічної гігієни; підвищення рівня медичних знань, оволодіння навичками самоконтролю за станом власного здоров'я.

Як свідчить аналіз наукових джерел [3; 5; 7; 9] визначення цінності здоров'я особистості є складним та багатограним процесом і має безліч визначень. Здоров'я може бути розглянуте як комплексний стан, що відображає загальний рівень функціонування людини у всіх аспектах її життя, що включає складові духовного, психічного, фізичного та соціального здоров'я.

Термін «здоров'язбереження» достатньо часто використовується в науковцями освітньої галузі [2; 14; 16; 21], порівнюючи його із синонімами «збереження здоров'я», «охорона здоров'я», «зміцнення здоров'я» та ін. Але на сьогодні досі не має однозначного визначення терміну «здоров'язбереження» яке б стосувалося різних груп населення. По-перше, це пов'язано з тим, що поняття здоров'язбереження донедавна використовувалося лише в медичній галузі, а по-друге, здоров'язбереження особистості розглядалось, як результат освітньої діяльності та достатньо детально обговорювалося саме в педагогіці, не застосовуючи цей термін для іншої категорії осіб.

Узагальнюючі вищеазначене, можна зауважити, що здоров'я – це динамічна та цілісна концепція, яка включає взаємодію різноманітних фізичних, психічних, емоційних, соціальних факторів та чинників навколишнього середовища. Досягнення та підтримка оптимального здоров'я вимагає балансу та інтеграції різних аспектів благополуччя.

Здоров'язбереження – це виховний процес різних верств населення спрямований на розвиток культури здоров'я особистості, що створює безпечні й комфортні умови перебування особистості в соціумі, запобігає стресам, перевантаженню, втомленості тим самим сприяє збереженню й зміцненню їх здоров'я [10; 17; 19; 20; 21]. Розвиток культури здоров'я є безперервним процесом, що вимагає постійного вдосконалення і самовдосконалення з боку кожної особистості. Це не лише допомагає зберегти здоров'я, але й покращити якість життя та подовжити її тривалість, забезпечуючи загальний розвиток людини.

Висновки. Теоретичний аналіз наукової літератури з питання здоров'я населення, його збереження і зміцнення, дозволяє констатувати той факт, що проблема здоров'язбереження перебуває в центрі уваги сучасних дослідників. Підвищений інтерес науковців до даної проблеми зумовлене посиленням соціального запиту на формування у населення ціннісного ставлення до власного здоров'я; формування мотивації, яка спрямована на здоров'язбережувальну діяльність та розвиток культури здоров'я населення, що вимагає постійного самовдосконалення кожної особистості.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ролі проєктної діяльності у формуванні культури здоров'язбереження різних груп населення.

Література

1. Андришченко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема // *Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 123-127.
2. Антонова З., Худяков, В. Самозбереження здоров'я як предмет наукових досліджень // *Перспективи та інновації науки*, 2023. № 10(28). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-536-548](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-536-548)
3. Бойчук Ю.Д., Турчинов А.В. Сутність здоров'язбережувальної компетентності в контексті валеологічної парадигми // *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2015. № 48–49. С. 180–186.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород : Goverla, 2018. 200 с.
6. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до феномену культури здоров'я. Тернопіль: Богдан, 2012. 125 с.
7. Молодан М. Деякі проблемні питання культури здоров'язбереження сучасної студентської молоді // *Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента*, 2023, 114.
8. Пилипишин О.І. *Здоров'язберігаючі технології в організації навчально-виховного процесу в закладах освіти: теоретичний аналіз* // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2015. Вип. 35. С. 147-151.
9. Соколенко Л.С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів [автореферат]. Умань, 2011. 20 с.
10. Чепурко Г., Соболев А. Стратегії та моделі формування здорового способу життя в контексті здоров'язберігаючої поведінки. *GoS [Internet]*. 2023 Oct. 25 [cited 2023 Nov. 21]; (32): 222-30.
11. Bystritskaya, E.V., Drandrov, G.L., Burtsev, V.A., Musin, O.A., Grigoryev, E.L., Lebedkina, M.V., Kuznetsov, V.A. The meaning of social projects in sphere of health formation for adult population // *Journal of Environmental Treatment Techniques*, 2020. 8 (2), pp. 804-808.
12. Egorova N.N., Lavrenyuk-Isaeva N.M., Frants M.V. Personal Social Maturity among Determinants of Health-Saving Behavior // *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. 2023. No. 1. P. 251–278. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.1.2307>.
13. Gadzhimuradova, Z.G., Agalarova, L.S. The study of factors affecting the formation of a healthy lifestyle of the urban population // *Ural Medical Journal*, 2014. 6 (120), pp. 79-84.
14. Hajek, A., König, H.-H. Frequency and correlates of use of applications for monitoring and increasing health and well-being in middle-aged and older adults // *Findings from the German Ageing Survey. Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2022. 98, art. no. 104571. DOI: 10.1016/j.archger.2021.104571
15. Keane, J., Ryan, C., Usher, R. Leisure and social occupational choice within nursing home facilities in Ireland: Residents perspectives // *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2024. 31 (1), art. no. 2259222. DOI: 10.1080/11038128.2023.2259222.
16. Khorkina, N.A., Gritchina, V., Sadykova, E.A., Lopatina, M.V. Does physical activity in youth contribute to quitting bad habits? // *Monitoring Obshchestvennogo Mneniya: Ekonomicheskie i Sotsial'nye Peremeny*, 2022. (1), pp. 282-306. doi: 10.14515/monitoring.2022.1.1933
17. Mulyk, K., Skaliy, A., Ruban, L., Duhina, L., Skaliy, T., Nowikiewicz, T., Kowalski, W. Implementation of the polish-ukrainian project "Self-diagnosis of breast cancer in young ukrainian women" within the framework of the rita program - changes in the region at the Kharkiv state academy of physical culture // *Wiadomosci lekarskie (Warsaw, Poland)*, 2022. 75 (2), pp. 366-371. DOI: 10.36740/wlek202202107
18. Námesztovszki, Z., Major, L., Kovács, C., Karuović, D., Molnár, G. The correlations between health behaviors and the use of health-preserving mobile applications in young adults // *Acta Polytechnica Hungarica*, 2020. 17 (2), pp. 115-128. DOI: 10.12700/APH.17.2.2020.2.7
19. Skaliy A., Kowalski W., Kutec T., Briskin Y., Mulyk K., Odynets T. et al. Polsko-ukraiński projekt transferu doświadczeń naukowych w profilaktyce raka piersi wśród młodzieży studenckiej. *Zdrowie – edukacja – społeczeństwo. Perspektywa międzynarodowa*. Bydgoszcz. 2020. S. 17-29.
20. Skaliy T., Skaliy O., Adamczyk M., Zalewski T. Wiedza studentów uczelni wyższych krajów Europy Wschodniej i Kazachstanu z zakresu pierwszej pomocy. *Edukacja dla bezpieczeństwa : współczesne wyzwania w procesach kształcenia kompetencji ratowniczych*. 2017. 111-126.
21. Tyumaseva, Z.I., Orekhova, I.L., Valeeva, G.V., Salamatov, A.A., Kalugina, E.V. The institution of tutoring in health-preserving: Risk and sustainability factors // *Obrazovanie i Nauka*, 2018. 20 (9), pp. 139-157. doi: 10.17853/1994-5639-2018-9-139-157.
22. Yevtuch, M.B., Fedorets, V.M., Klochko, O.V., Shyshkina, M.P., Dobryden, A.V. Development of the health-preserving competence of a physical education teacher on the basis of N. Bernstein's theory of movements construction using virtual reality technologies // *CEUR Workshop Proceedings*, 2021. 2898, pp. 294-314.

Reference

1. Andriushchenko, T.K. (2012) Formuvannya zdoroviazberezhuvainoi kompetentnosti yak sotsialno-pedahohichna problema [Formation of health care competence as a socio-pedagogical problem]. *Nauk. visn. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*. № 7. S. 123-127.

2. Antonova Z., Khudiakov, V. (2023) Samozberezhennia zdorovia yak predmet naukovykh doslidzhen [Self-preservation of health as a subject of scientific research]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. № 10(28). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-536-548](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-536-548)
3. Boichuk Yu.D., Turchynov A.V. (2015) Sutnist zdoroviazberzhuvanoi kompetentnosti v konteksti valeolohichnoi paradyhmy [The essence of health care competence in the context of the valeological paradigm]. *Problemy inzhenerno-pedahohichnoi osvity*. № 48–49. S. 180–186.
4. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberzhennia [General theory of health and health care] : kolektyvna monohrafiia / za zah. red. prof. Yu. D. Boichuka. Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H., 2017. 488 s.
5. Meleha K. P. (2018) Suchasni tekhnolohii zdoroviazberzhennia: navchalnyi posibnyk [Modern health care technologies]. Uzhhorod : Hoverla. 200 s.
6. Moiseiuk V. P. (2012) Suchasni pidkhody do fenomenu kultury zdorovia [Modern approaches to the phenomenon of health culture]. Ternopil: Bohdan,. 125 s.
7. Molodan M. (2023) Deiaki problemni pytannia kultury zdoroviazberzhennia suchasnoi studentskoi molodi [Some problematic issues of the health care culture of modern student youth] *Priorytetni napriamy yevropeiskoho naukovoho prostoru: poshuk studenta*, 114.
8. Pylypyshyn O.I. (2015) Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii v orhanizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu v zakladakh osvity: teoretychnyi analiz [Health-preserving technologies in the organization of the educational process in educational institutions: theoretical analysis] *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Seriya: Pedahohika. Sotsialna robota*. Vyp. 35. S. 147-151.
9. Sokolenko L.S. Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Formation of a healthy lifestyle culture of students of higher educational institutions]. *Avtoref. dys. ... kand. ped. nauk* : 13.00.07. Uman, 2011. 20 s.
10. Chepurko H., Soboliev A. (2023) Stratehii ta modeli formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v konteksti zdoroviazberihaiuchoi povedinky [Strategies and models of healthy lifestyle formation in the context of health-preserving behavior]. *GoS [Internet]*. 2023 Oct. 25 [cited 2023 Nov. 21]; (32): 222-30. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.039>
11. Bystritskaya, E.V., Drandrov, G.L., Burtsev, V.A., Musin, O.A., Grigoryev, E.L., Lebedkina, M.V., Kuznetsov, V.A. (2020) The meaning of social projects in sphere of health formation for adult population. *Journal of Environmental Treatment Techniques*. 8 (2), pp. 804-808.
12. Egorova N.N., Lavrenyuk-Isaeva N.M., Frants M.V. (2023) Personal Social Maturity among Determinants of Health-Saving Behavior. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 1. P. 251–278. DOI: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2023.1.2307>.
13. Gadzhimuradova, Z.G., Agalarova, L.S. (2014) The study of factors affecting the formation of a healthy lifestyle of the urban population. *Ural Medical Journal*. 6 (120), pp. 79-84.
14. Hajek, A., König, H.-H. (2022) Frequency and correlates of use of applications for monitoring and increasing health and well-being in middle-aged and older adults. Findings from the German Ageing Survey. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 98, art. no. 104571. DOI: 10.1016/j.archger.2021.104571
15. Keane, J., Ryan, C., Usher, R. (2024) Leisure and social occupational choice within nursing home facilities in Ireland: Residents perspectives. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 31 (1), art. no. 2259222. DOI: 10.1080/11038128.2023.2259222.
16. Khorkina, N.A., Gritchina, V., Sadykova, E.A., Lopatina, M.V. (2022) Does physical activity in youth contribute to quitting bad habits? *Monitoring Obshchestvennogo Mneniya: Ekonomicheskije i Sotsial'nye Peremeny*. (1), pp. 282-306. DOI: 10.14515/monitoring.2022.1.1933
17. Mulyk, K., Skaliy, A., Ruban, L., Duhina, L., Skaliy, T., Nowikiewicz, T., Kowalski, W. (2022) Implementation of the polish-ukrainian project "Self-diagnosis of breast cancer in young ukrainian women" within the framework of the rita program - changes in the region at the Kharkiv state academy of physical culture. *Wiadomosci lekarskie* (Warsaw, Poland : 1960). 75 (2), pp. 366-371. DOI: 10.36740/wlek202202107
18. Námesztovszki, Z., Major, L., Kovács, C., Karuović, D., Molnár, G. (2020) The correlations between health behaviors and the use of health-preserving mobile applications in young adults. *Acta Polytechnica Hungarica*. 17 (2), pp. 115-128. DOI: 10.12700/APH.17.2.2020.2.7
19. Skaliy A., Kowalski W., Kutek T., Briskin Y., Mulyk K., Odynets T. et al. (2020) Polsko-ukraiński projekt transferu doświadczeń naukowych w profilaktyce raka piersi wśród młodzieży studenckiej. *Zdrowie – edukacja – społeczeństwo*. Perspektywa międzynarodowa. Bydgoszcz. S. 17-29.
20. Skaliy T., Skaliy O., Adamczyk M., Zalewski T. (2017) Wiedza studentów uczelni wyższych krajów Europy Wschodniej i Kazachstanu z zakresu pierwszej pomocy. *Edukacja dla bezpieczeństwa : współczesne wyzwania w procesach kształcenia kompetencji ratowniczych*. 111-126.
21. Tyumaseva, Z.I., Orekhova, I.L., Valeeva, G.V., Salamatov, A.A., Kalugina, E.V. (2018) The institution of tutoring in health-preserving: Risk and sustainability factors. *Obrazovanie i Nauka*. 20 (9), pp. 139-157. DOI: 10.17853/1994-5639-2018-9-139-157.
22. Yevtuch, M.B., Fedorets, V.M., Klochko, O.V., Shyshkina, M.P., Dobryden, A.V. (2021) Development of the health-preserving competence of a physical education teacher on the basis of N. Bernstein's theory of movements construction using virtual reality technologies. *CEUR Workshop Proceedings*. 2898, pp. 294-314.