

<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2026.11>

УДК: 796.015.132

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ОСОБИСТІ ЯКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ

Бакіко Ігор^{1(ABCDEF)}, Гребік Олег^{1(A)},
Савчук Надія^{1(E)}, Аллахвердієва Наталія^{2(C)}

¹ Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Україна;

² Академія рекреаційних технологій і права, м. Луцьк, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Вплив занять оздоровчою фізичною культурою на особистість здобувача вищої освіти має велике наукове та практичне значення для теорії і методики фізичного виховання, адже позитивний ефект від оздоровчих занять фізичними вправами тісно пов'язаний з їх особистісними якостями.

Мета дослідження – визначити особливості впливу занять оздоровчою фізичною культурою на особисті якості здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи: група, яка складалася з юнаків та дівчат, вік яких знаходився в межах 17 – 18 років. Це були здобувачі різних факультетів Луцького національного технічного університету. Для вивчення впливу занять оздоровчою фізичною культурою на особисті якості здобувачів вишу було використано такі методи дослідження як: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування). Обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням пакета даних «Microsoft Excel».

Результати. Важливою якістю особистості, на яку впливають заняття оздоровчою фізичною культурою, на думку більшості респондентів є формування у здобувачів «впевненості», якій віддали перевагу 56,5% здобувачів ЛНТУ. Як свідчать результати досліджень, серед видів оздоровчої фізичної культури, дана якість найбільш значуща для здобувачів, які займаються волейболом (69,0%). Суттєво менш виразною якістю особистості здобувача, що формується під впливом оздоровчої фізичної культури, є «орієнтація на досягнення», на що звернули увагу 21,2% здобувачів. 20,3% молоді ЛНТУ відмітили важливість такої якості особистості як «емоційна стабільність». Як показали результати дослідження, оздоровча фізична культура, що проводиться, як у закладах вищої освіти, так і самостійно, практично не впливає на такі якості особистості здобувачів, як «агресивність» та «незалежність».

Висновки. В узагальненому рейтингу факторів, які мають вплив на особистість, на думку здобувачів, які брали участь в анкетуванні – «авторитет викладача» не є визначальним. Йому віддали перевагу в середньому по усій вибірці 10,6% респондентів. Результати дослідження свідчать про те, що на особистісні якості здобувачів у найбільшій мірі впливають заняття оздоровчою фізичною культурою (91,6%) та успіхи під час занять руховою активністю (41,0%).

Ключові слова: оздоровча фізична культура, здобувачі, заклад вищої освіти, особисті якості, викладач.

FEATURES OF THE INFLUENCE OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE ON THE STUDENTS' PERSONAL QUALITIES

**Bakiko Ihor^{1(ABCDEF)}, Hrebik Oleh^{1(A)},
Savchuk Nadiia^{1(E)}, Allakhverdiieva Nataliia^{2(C)}**

¹*Lutsk National Technical University, Lutsk, Ukraine*

²*Academy of Recreational Technologies and Law, Lutsk, Ukraine*

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. The influence of recreational physical education classes on the personality of students has great scientific and practical significance for the theory and methodology of physical education, because the positive effect of recreational physical education classes is closely related to their personal qualities.

The aim of the study is to determine the features of the influence of recreational physical education classes on the students' personal qualities.

Material and methods. The group consisted of young men and women, whose age was within 17-18 years. These were students from various faculties of Lutsk National Technical University. To study the influence of recreational physical education classes on the students' personal qualities, the following research methods were used: analysis and generalization of scientific and methodological literature, sociological methods (questionnaires). The processing of the research results was carried out using the Microsoft Excel data package.

Results. An important personality quality that is influenced by recreational physical education classes, according to the majority of respondents, is the formation of «confidence» in students, which was preferred by 56.5% of LNTU students. According to the results of the research, among the types of recreational physical education, this quality is most significant for students who play volleyball (69.0 %). A significantly less pronounced personality quality of an student, which is formed under the influence of recreational physical education, is «orientation on achievements». This was noted by 21.2 % of students. 20.3% of LNTU young people noted the importance of such a personality quality as «emotional stability». As the results of the research showed, recreational physical education, which is conducted both in higher education institutions and independently, practically does not affect such personality qualities of students as «aggressiveness» and «independence».

Conclusions. In the generalized rating of factors that influence personality, according to the students who participated in the survey, «teacher's authority» is not decisive. It was preferred by an average of 10.6 % of respondents across the entire sample. The results of the study indicate that the students' personal qualities are most influenced by recreational physical education classes (91.6 %) and success during physical activity classes (41.0 %).

Keywords: recreational physical education, students, higher education institution, personal qualities, teacher.

Вступ

Вплив занять оздоровчою фізичною культурою (далі – ОФК) на особистість здобувача вищої освіти має велике наукове та практичне значення для теорії і методики фізичного виховання, адже позитивний ефект від оздоровчих занять фізичними вправами тісно пов'язаний з їх особистісними якостями. Формування особистісних якостей здобувачів під час занять руховою активністю досить широко вивчається відомими вченими [2, 5, 7, 11]. Їх дослідження свідчать про те, що особистість індивідуума за своєю структурою передбачає не тільки складові фізичної досконалості, а й рівень теоретико-методичних знань, ціннісних орієнтацій тощо.

ОФК є не тільки засобом виховання і покращання фізичної підготовленості, а нерідко й основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [1]. Проте, у більшості здобувачів відсутнє усвідомлення того, що заняття ОФК розглядається як потужний фактор покращання стану здоров'я, чинник корекції та компенсації порушених функцій спричинених захворюванням.

Актуальність дослідження зумовлюється з одного боку необхідністю популяризації та пропаганди серед здобувачів занять ОФК для забезпечення необхідного рівня рухової активності, з іншого – відсутністю загальної обізнаності в галузі фізичної культури [16].

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.

Робота виконується відповідно до теми кафедральної науково-дослідної роботи, що плануються до виконання на факультеті Цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ на 2025-2029 р.р. «Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді» (№ д/р: 0125U000745).

Мета дослідження

Мета роботи – визначити особливості впливу занять оздоровчою фізичною культурою на особисті якості здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження

Контингент: група (128 осіб), що складалася з юнаків та дівчат, вік яких знаходився в межах 17 – 18 років. Це здобувачі різних факультетів Луцького національного технічного університету (далі – ЛНТУ).

Для вивчення впливу занять ОФК на особисті якості здобувачів ЗВО було використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування). Обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням пакета даних «Microsoft Excel».

1. *Аналіз науково-методичної літератури* та даних мережі Інтернет. Використання цього методу наукових досліджень дозволило здійснити теоретичний аналіз літературних джерел фахового спрямування та

зробити огляд даних мережі Інтернет щодо впливу занять ОФК на особисті якості молоді.

Були вивчені вітчизняні та закордонні науково-методичні праці, зокрема: статті, матеріали наукових доповідей на конференціях різних рівнів. Використано аналіз інформації, що отримано з мережі Інтернет. Це зроблено з метою вивчення ступеня розробленості означеного питання та його новизни.

2. Анкетування. Анкета складена з використанням питань класичних опитувальників, які апробовані у сфері фізичного виховання та широко використовуються низкою фахівців [4, 9, 13, 19]. Наприклад, у цій роботі було проаналізовано відповіді респондентів на питання: «Яким видом ОФК Ви займаєтесь?», «На які якості людини впливають заняття ОФК?», «Чи впливають на формування особистості заняття ОФК?», «На Ваш погляд на особистість здобувача у найбільшій мірі впливають...?», «Що може вплинути на Ваше рішення не займатися ОФК?».

3. Методи математичної статистики. Обробка результатів дослідження виконувалась на ЕОМ Fujitsu з операційною системою Windows 11 за допомогою програми Microsoft Office Excel 2021. Також статистично матеріали дослідження оброблювалися з використанням програми «Statistica 12.7» (StatSoft Inc., США, 2015).

Здобувачі ЛНТУ були обізнані про мету анкетування та дали згоду на їх заповнення.

Результати дослідження та їх обговорення

Оздоровча фізична культура – це сфера фізичної культури, основною

метою якої є збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини, підвищення її працездатності та профілактика захворювань засобами фізичних вправ, загартування, рухової активності та раціонального способу життя [3, 6, 10].

Основні риси ОФК:

- спрямованість на покращення фізичного та психічного стану;
- використання доступних і безпечних засобів (елементи легкої атлетики, баскетболу, волейболу, футболу, плавання, фітнес, танці тощо);
- орієнтація на різні вікові групи та рівні підготовленості;
- профілактика гіподинамії, серцево-судинних і опорно-рухових порушень;
- формування навичок здорового способу життя [12].

Аналіз наукової та спеціальної літератури говорить про те, що заняття ОФК мають вплив на особистість та у певній мірі залежить від ефективності використання фізичних вправ в режимі навчального дня, що характерно для вітчизняних вишів, а також клубної форми самоорганізації діяльності здобувачів із реалізації спільних інтересів у руховій активності, що характерно у певній мірі для закордонних вишів. Для цього необхідні теоретико-методичні знання про особливості прояву основних компонентів особистості здобувача.

Відповідаючи на питання анкети: «Яким видом ОФК Ви займаєтесь?», ми отримали наступні варіанти відповідей, яким здобувачі надали найбільшу кількість голосів, а саме, це – легка атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, плавання, фітнес, танці тощо.

Результати вивчення впливу занять ОФК на особисті якості здобувачів,

представлені в табл. 1.

Вони свідчать про те, що найбільш важливою якістю особистості, на яку впливають заняття ОФК, на думку більшості респондентів є формування у здобувачів «впевненості», якій віддали

перевагу 56,5% здобувачів ЛНТУ.

Як свідчать результати досліджень, серед видів ОФК, дана якість найбільш значуща для здобувачів, які займаються волейболом (69%).

Таблиця 1 – Особливості впливу занять ОФК на особистісні якості здобувачів, %

№ з/п	Варіанти відповідей	Види оздоровчої фізичної культури							Узагальнені результати, % n=128
		л/а n=18	б/б n=36	в/б n=17	ф/б n=16	плавання n=14	фітнес n=12	танці n=15	
1	На які якості людини впливають заняття оздоровчою фізичною культурою?								
	впевненість	61,3	49,3	69,0	63,7	53,1	56,2	43,5	56,5
	емоційна стабільність	–	15,6	–	18,0	39,2	40,0	29,4	20,3
	орієнтація на досягнення	38,7	29,4	31,0	10,8	7,7	3,8	27,1	21,2
	агресивність	–	2,9	–	7,5	–	–	–	1,4
	незалежність	–	2,8	–	–	–	–	–	0,6
2	Чи впливають на формування особистості заняття оздоровчою фізичною культурою?								
	так	93,4	91,8	85,2	89,9	94,5	96,6	90,3	91,6
3	На Ваш погляд на особистість здобувача у найбільшій мірі впливають...?								
	успіхи під час занять ОФК	52,3	15,3	42,0	61,4	73,5	19,0	24,0	41,0
	оздоровчий процес	27,4	40,2	–	0,8	–	17,4	35,8	17,3
	відчуття свої значущості	2,2	18,6	8,0	–	26,5	15,5	24,0	16,4
	авторитет викладача	18,1	10,1	8,0	18,5	–	19,7	–	10,6
	взаємовідносини між одногрупниками	–	10,1	42,0	0,8	–	–	8,1	8,7
	участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	–	5,7	–	18,5	–	28,4	8,1	6,0
4	Що може вплинути на Ваше рішення не займатися ОФК?								
	травми	73,4	81,0	38,5	70,1	55,4	35,7	75,2	61,3
	невдачі під час виконання вправ	12,4	7,6	11,5	13,6	24,2	28,4	6,2	14,8
	розчарування у ОФК	7,6	–	11,5	1,0	12,3	18,0	6,2	8,0
	брак часу	6,6	–	–	–	8,1	14,5	6,2	5,0
	ваш варіант	–	11,4	38,5	15,3	–	3,4	6,2	10,9

Суттєво менш виразною якістю особистості здобувача, яка формується під впливом ОФК є «орієнтація на досягнення», на що звернули увагу 21,2% здобувачів. 20,3% молоді ЛНТУ відмітили важливість такої якості особистості як «емоційна стабільність».

Як показали результати дослідження, ОФК, яка проводиться, як у закладах вищої освіти, так і самостійно, практично не впливає на такі якості особистості здобувачів, як «агресивність» та «незалежність».

Результати дослідження свідчать також про те, що на формування особистості здобувача у найбільшій мірі впливають заняття ОФК. По цьому фактору спостерігається досить консолідована позиція практично усіх здобувачів, які приймали участь в дослідженні. З усієї вибірки молоді ЛНТУ на цей фактор звернули увагу 91,6% респондентів.

Аналіз матеріалів, що відображають точку зору здобувачів, щодо впливу занять ОФК на якості особистості показав, що на думку 41% опитаних, найбільше впливають успіхи під час занять руховою активністю. Результати дослідження проведені на базі ЛНТУ свідчать про те, що серед прихильників різних видів ОФК у цьому питанні є певні розбіжності. Так, лише 15,3% молоді, які займаються баскетболом виділили цей фактор як значимий, водночас як серед молоді, які займаються плаванням, йому віддали перевагу 73,5% респондентів.

Другу по значимості групу факторів, що впливають на особистість здобувачів складають, на думку респондентів – «оздоровчий процес». Йому віддали перевагу в середньому по вибірці 17,3% респондентів. 16,4% здобувачів виділили як важливий також

фактор «відчуття своєї значимості». Відмічений чинник найбільш значущий для молоді, яка займається фітнесом, відповідно, 19,7%, а також для футболістів і легкоатлетів, відповідно, 18,5% та 18,1%.

Звертає на себе увагу той факт, що в узагальненому рейтингу факторів, які відмітили здобувачі, «авторитет викладача» займає лише четверту позицію, йому віддали перевагу 10,6% респондентів. На думку молоді фактор «авторитет викладача» по своїй значимості прирівнюється до «взаємовідносин між однокласниками» (8,7%) та «участь у фізкультурно-оздоровчих заходах» (6%).

Звертає на себе увагу той факт, що для 42% волейболістів, найбільш вагомий став чинник «взаємовідносин між однокласниками», а для 28,4% здобувачів, які займаються фітнесом, обрали варіант – «участь у фізкультурно-оздоровчих заходах».

Результати дослідження вказують на тривожну тенденцію, яка проявляється в тому, що більшість здобувачів (61,3%) не будуть мати бажання займатися ОФК при отриманні травм. Цей фактор найбільш значущим є для здобувачів, які оздоровлюються засобами спортивних ігор (баскетбол – 81%; футбол – 70,1%), танцями – 75,2% та легкою атлетикою – 73,4%.

У рейтингу факторів, які змушують здобувачів залишати заняття ОФК, друге місце займає «невдачі під час виконання вправ» (14,8%). Проведений аналіз відповідей молодих людей ЗВО, свідчить про те, що цей чинник найбільш важливий для молоді, яка займається фітнесом (28,4%) та плаванням (24,2%). Для любителів фітнесу важливим фактором є також «розчарування в ОФК», якому віддали

перевагу 18% здобувачів. Значні витрати часу на оздоровчу діяльність практично не впливають на рішення здобувачів про припинення занять ОФК.

Дискусія

Результати проведеного дослідження дали змогу підтвердити та доповнити вже відомі наукові розробки, а також отримати абсолютно нові дані в аспекті проблеми, що вивчалася.

С.С. Єрмаковим у співавторстві з фахівцями галузі здійснено аналіз досліджень із проблем фізичної культури серед студентської молоді (2013-2015 рр.) [12]. За його результатами встановлено перспективні напрями досліджень різних аспектів фізичного виховання, спорту й здоров'я.

Науковці визначають численні переваги ОФК для здоров'я студентської молоді (Piotrowska Katarzyna, Pabianek Łukasz [15]; Suszyński Krzysztof, Górka Dariusz [17] та ін.).

Розуміння ролі ОФК в сучасному суспільстві для запобігання хворобам цивілізації й сприяння тривалості життя є одним із найважливіших завдань пропагандистів здорового способу життя (Imas Y.V., Dutchak M.V. end et. [13]; Mariola Duda, Michał Rżany, Aleksandra Dudło end et. [14]), зокрема і в Поліському регіоні України (Г.П. Грибан [2, 3, 4, 5]; О.Т. Кузнецова [6, 7, 8]; В.В. Пантік [9, 10]; С.І. Присяжнюк [11] та ін.).

Існують переконливі наукові докази того, що регулярна ОФК ефективна для запобігання серцево-судинним захворюванням, діабету, раку, гіпертонії, ожирінню, депресії тощо (Г.П. Грибан [2]; Weber-Rajek Magdalena, Baumgart Mariusz [18]). Науковці підкреслюють вплив ОФК на інтелектуальні здібності здобувачів [16].

Висновки:

Проведений аналіз впливу занять ОФК на особистість здобувачів показав наступне:

1. Найбільш важливими якостями особистості, які розвиваються у здобувачів у процесі занять ОФК, на узагальнену думку респондентів, є формування у них «впевненості» – 56,5%, «емоційної стабільності» – 20,3% та «орієнтації на досягнення» – 21,2%.

2. Згідно з результатами дослідження виявлено, що значимість таких якостей особистості як «впевненість», «емоційна стабільність», «орієнтація на досягнення» суттєво залежить від виду ОФК. Так, «впевненість», як якість особистості, у найбільшій мірі значима для здобувачів, які займаються волейболом (69%), у меншій мірі для футболістів (63,7%), легкоатлетів (61,3%), молоді люди, які займаються фітнесом (56,2%), плавців (53,1%), баскетболістів (49,3%) та танцюристів (43,5%). Водночас «емоційна стабільність» у більшій мірі формується під впливом занять фітнесом (40%), плаванням (39,2%), танцями (29,4%), футболом (18,0%) та баскетболом (15,6%). Зовсім по іншому здобувачі віднесли таку якість особистості, як «орієнтація на досягнення». Вона найбільш значима для молодих людей, які займаються легкою атлетикою (38,7%), волейболом (31,0%) та баскетболістів (29,4%) і менш значима для танцюристів (27,1%), футболістів (10,8%), плавців (7,7%) та здобувачів, які займаються фітнесом (3,8%).

3. В узагальненому рейтингу факторів, які мають вплив на особистість, на думку здобувачів, які брали участь в анкетуванні – «авторитет викладача» не є визначальним. Йому віддали перевагу

в середньому по усій вибірці 10,6% респондентів.

4. Результати дослідження свідчать про те, що на особистісні якості здобувачів у найбільшій мірі впливають заняття ОФК (91,6%) та успіхи під час занять руховою активністю (41%).

Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та апробації адаптивних моделей персоналізації програм ОФК для здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Президент України. (2016). *Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»* (Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р.). <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>
2. Грибан, Г. П. (2009). *Життєдіяльність та рухова активність студентів*. Житомир, 594 с.
3. Грибан, Г. П. (2012). Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. *Вісник Житомирського державного університету. Педагогічні науки*, (63), 105–109.
4. Грибан, Г. П., Тимошенко, О. В., Гошко, А. М., & Скорий, О. С. (2017). Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 4(85), 35–39.
5. Грибан, Г. П., Краснов, В. П., Опанасюк, Ф. Г., Ткаченко, П. П., Скорий, О. С., & Білоскаленко, Т. О. (2019). Комплексні дослідження модернізації системи фізичного виховання студентів у вищих освітніх закладах України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5(113), 31–34.
6. Кузнецова, О. Т. (2018). *Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика*. Рівне. 416 с.
7. Кузнецова, О. Т. (2019). Методична система застосування оздоровчих технологій як складова процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3(110), 303–308.
8. Кузнецова, О. Т. (2020). Тренінги в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів: методика застосування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2(122), 81–88. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).17)
9. Пантік, В. В. (2016). Структура захворюваності студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. *Матеріали 12-ї міжнародної науково-практичної конференції «Achievement of high school–2016»*. Софія. 67–70
10. Пантік, В., Іщук, О., & Іванюк, О. (2019). Стан та динаміка соматичних захворювань студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3(47), 54–62. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-54-62>
11. Присяжнюк, С. І. (2012). Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика. Київ. http://www.dut.edu.ua/uploads/l_1575_88875716.pdf
12. Iermakov, S. S., Cieślicka, M., & Muszkieta, R. (2015). Physical culture in life of Eastern-European region students: Modern state and prospects of development. *Physical Education of Students*, (6), 16–30.

<http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0603>

13. Imas, Y. V., Dutchak, M. V., Andrieieva, O. V., Kashuba, V. O., Kensytska, I. L., & Sadovskyi, O. O. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical Education of Students*, 22(4), 182–189. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>
14. Duda, M., Rżany, M., Dudło, A., Dogońska, A., Suszyński, K., & Górka, D. (2015). Ocena czynników mających wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej w trakcie studiów. *Quality in Sport*, 2(2), 53–59. <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2015.011>
15. Piotrowska, K., & Pabianek, Ł. (2019). Physical activity – classification, characteristics and health benefits. *Quality in Sport*, 5(2), 7–14. <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2019.007>
16. Suchecki, K. (2016). Studies and sport at the University – problems and benefits of sport at University Club. *Quality in Sport*, 2(2), 97–105. <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2016.014>
17. Suszyński, K., & Górka, D. (2015). Ocena czynników mających wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej w trakcie studiów. *Quality in Sport*, 2(2), 53–59. <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2015.011>
18. Weber-Rajek, M., Baumgart, M., Michalski, A., Radzimińska, A., Goch, A., Lulińska-Kulik, E., & Żukow, W. (2015). Students' health behaviors – own research = Zachowania zdrowotne studentów – badania własne. *Journal of Education, Health and Sport*, 5(9), 647–662. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.31757>

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Бакіко Ігор,
професор кафедри фізичної культури,
спорту та здоров'я,
Луцький національний технічний
університет, м. Луцьк, Україна
<http://orcid.org/0000-0002-8835-8781>
E-mail: bakiko_igor@ukr.net

Савчук Надія,
доцент кафедри соціогуманітарних
технологій,
Луцький національний технічний
університет, м. Луцьк, Україна
<http://orcid.org/0009-0000-4071-9667>
E-mail: ladz1364@gmail.com

Гребік Олег,
доцент кафедри фізичної культури, спорту
та здоров'я,
Луцький національний технічний
університет, м. Луцьк, Україна
<http://orcid.org/0000-0001-5255-7263>
E-mail: fv.hrebikoleh@gmail.com

Аллахвердієва Наталія,
викладач кафедри фізичної культури,
спорту та освітніх інновацій,
Академія рекреаційних технологій і права,
м. Луцьк, Україна
<http://orcid.org/0009-0004-4087-7920>
E-mail: Nataljka84@gmail.com

Отримано: 23.09.2025

Прийнято: 13.02.2026

Опубліковано: 26.03.2026

Бакіко, І., Гребік, О., Савчук, Н., & Аллаxвердієва, Н. (2026). Особливості впливу занять оздоровчою фізичною культурою на особисті якості здобувачів. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(15), 5–13. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2026.11>.