

УДК 613:796.035:37.091.212

СИНИЦЯ Артем

Національний університет «Чернігівська політехніка»

<https://orcid.org/0009-0003-6360-0636>e-mail: sunytsiaartem1998@stu.cn.ua**РИДЗЕЛЬ Юрій**

Національного університету «Чернігівська політехніка»

<https://orcid.org/0000-0002-1812-0436>e-mail: yuriy_ridzel@stu.cn.ua**ДРАГУНОВ Дмитро**

Національного університету «Чернігівська політехніка»

<https://orcid.org/0009-0002-6022-7533>e-mail: drahunov.dm@stu.cn.ua**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІТНЕСУ**

У статті розглянуто проблему формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі занять фітнесом. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення рівня рухової активності студентської молоді, формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я та розвитку навичок здорового способу життя у сучасних умовах. Зазначено, що здоров'язбережувальна компетентність є важливою складовою загальної та професійної підготовки здобувачів вищої освіти і передбачає сформованість знань про здоров'я, мотивації до рухової активності та практичних умінь організації здорового способу життя.

У статті здійснено аналіз сучасних наукових досліджень, присвячених проблемі здоров'язбереження студентської молоді та використання засобів фізичного виховання для формування відповідних компетентностей. Встановлено, що одним із ефективних засобів підвищення рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти є фітнес, який характеризується різноманітністю форм рухової діяльності, можливістю індивідуалізації фізичних навантажень та високим рівнем мотиваційної привабливості для студентської молоді.

Обґрунтовано педагогічні можливості використання фітнес-занять у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Зазначено, що до структури таких занять доцільно включати різні напрями та види фізичних вправ, зокрема елементи аеробних, силових та функціональних тренувань. Наголошено на важливості поєднання фізичних вправ із формуванням знань про здоров'я, розвитком мотивації до рухової активності та формуванням навичок самоконтролю за фізичним станом.

Встановлено, що систематичне використання фітнес-занять сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, формуванню позитивного ставлення до фізичної культури та усвідомленню значущості здорового способу життя. Зроблено висновок, що впровадження фітнесу у систему фізичного виховання закладів вищої освіти створює сприятливі умови для формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та експериментальній перевірці педагогічних технологій формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі занять фітнесом.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, здобувачі вищої освіти, здоров'я, ментальне здоров'я, здоровий спосіб життя, фітнес-технології, здоров'язбережувальна компетентність, фізичне виховання, рухова активність, функціональний тренінг, інноваційні фітнес технології.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.43>

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 02.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 07.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© СИНИЦЯ Артем, РИДЗЕЛЬ Юрій, ДРАГУНОВ Дмитро

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У
ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ
ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ
ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується суттєвими змінами у способі життя молоді, що супроводжуються

зниженням рівня рухової активності, поширенням гіподинамії та погіршенням показників фізичного і психічного здоров'я. У зв'язку з цим одним із важливих завдань системи вищої освіти є створення умов для формування у здобувачів вищої освіти відповідального ставлення до власного

здоров'я, розвитку навичок здорового способу життя та набуття відповідних компетентностей, що забезпечують підтримання високого рівня фізичного і психофізичного благополуччя. У цьому контексті особливого значення набуває проблема формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді як інтегративної характеристики особистості, що поєднує знання про здоров'я, ціннісні орієнтації, мотивацію до рухової активності та практичні навички організації здорового способу життя [2].

Наукові дослідження засвідчують, що ефективно формування здоров'язбережувальної компетентності можливе за умови цілеспрямованого використання засобів фізичного виховання та впровадження сучасних оздоровчих технологій у освітній процес закладів вищої освіти. Фізична культура і різноманітні види рухової активності сприяють не лише покращенню фізичного стану студентів, але й формуванню мотивації до систематичних занять, розвитку навичок самоконтролю та відповідальності за власне здоров'я [7]. У свою чергу, психофізіологічні чинники, зокрема потреби та мотивація до рухової діяльності, виступають важливими передумовами залучення молоді до активних форм дозвілля, включаючи фітнес і рекреаційну діяльність [8].

Важливою складовою освітнього процесу у закладах вищої освіти є використання сучасних форм організації фізичної активності, серед яких особливе місце посідають фітнес-заняття. Вони характеризуються варіативністю, доступністю та можливістю індивідуалізації фізичних навантажень, що сприяє підвищенню зацікавленості студентів у систематичній руховій активності. Результати досліджень свідчать, що впровадження комплексних програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності позитивно впливає на показники якості життя здобувачів вищої освіти, покращує їх фізичний стан та сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами [3].

Разом із тим аналіз сучасних досліджень свідчить про наявність певних проблем у сфері фізичного виховання студентської

молоді, зокрема недостатній рівень фізичної підготовленості та зниження інтересу до систематичних занять руховою активністю. У здобувачів вищої освіти спостерігається недостатня динаміка показників фізичної підготовленості у процесі навчання, що зумовлює необхідність пошуку нових ефективних підходів до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти [5]. Крім того, сучасні соціальні виклики, пов'язані зі зростанням психоемоційного навантаження, інформаційною перевантаженістю та обмеженням рухової активності, актуалізують проблему збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді [4].

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема впровадження інноваційних педагогічних підходів до організації фізичного виховання, спрямованих на формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти. Одним із перспективних напрямів розв'язання цієї проблеми є використання фітнесу як ефективного засобу підвищення рівня рухової активності, розвитку фізичних якостей та формування стійкої мотивації до здорового способу життя. З огляду на це виникає необхідність наукового обґрунтування педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі занять фітнесом, що визначає актуальність і практичну значущість даного дослідження.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти посідає важливе місце у сучасних наукових дослідженнях, оскільки вона безпосередньо пов'язана з підвищенням рівня фізичного та психічного благополуччя студентської молоді, а також із формуванням відповідального ставлення до власного здоров'я.

У наукових працях Чернякова В., Желізного М., Кривенка А., Титаренка В. та Синиці А. підкреслюється, що здоров'язбережувальна спрямованість підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і реабілітації є важливою складовою формування їхньої професійної

компетентності та передбачає цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання й оздоровчих технологій у процесі професійної підготовки [1].

Водночас у роботах Бобренка С., Благого В. та Шиманського Г., стверджується, що впровадження комплексних програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процес фізичного виховання сприяє підвищенню рівня рухової активності студентів і позитивно впливає на показники якості їхнього життя [3].

Науковці Бужина І., Носовець Н. та Калмиков О., наголошують на необхідності удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти з урахуванням сучасних соціальних викликів та потреб студентської молоді [4].

За результатами дослідження Самоленка Т. та Захаріної Є., рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти значною мірою залежить від організації навчального процесу з фізичного виховання та використання сучасних форм рухової активності [5]. Окремі аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців у процесі фізичної підготовки розглядають Захарова О. та Махно В., підкреслюючи необхідність поєднання теоретичних знань про здоров'я з практичним застосуванням засобів фізичної культури [6].

У дослідженні Драгунова Д., Ридзеля Ю., Супронюк М. та Зайцева В., розглянуто питання впровадження інноваційних підходів до покращення фізичного стану студентів закладів вищої освіти у процесі спеціальної фізичної підготовки. На думку авторів, використання сучасних методів і засобів фізичного виховання, спрямованих на оптимізацію рухової активності студентської молоді, сприяє підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості та загального фізичного стану. Дослідники підкреслюють, що застосування інноваційних технологій у процесі фізичної підготовки дозволяє підвищити ефективність занять, сприяє розвитку фізичних якостей та формуванню стійкої мотивації до систематичної рухової діяльності, що, у свою чергу, позитивно впливає на зміцнення здоров'я студентів [9].

Аналіз наукових праць свідчить про значну увагу дослідників до проблеми формування здоров'язбережувальної

компетентності студентської молоді, однак питання використання фітнес-занять як ефективного засобу її формування у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти потребує подальшого наукового обґрунтування.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Попри значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемі збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, окремі аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти залишаються недостатньо дослідженими. У сучасних наукових працях розкрито теоретичні підходи до визначення сутності та структури здоров'язбережувальної компетентності, а також обґрунтовано значення фізичного виховання у її формуванні [2;7]. Водночас дослідники наголошують на необхідності удосконалення змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти та впровадження сучасних оздоровчих технологій, спрямованих на підвищення рівня рухової активності студентської молоді та формування мотивації до здорового способу життя [3;4].

Разом з тим результати досліджень свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості та рухової активності здобувачів вищої освіти, що зумовлює необхідність пошуку ефективних підходів до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти [5]. Важливим чинником залучення молоді до систематичних занять руховою активністю є сформована мотивація та усвідомлення цінності здорового способу життя [8]. У цьому контексті використання фітнес-занять розглядається як перспективний напрям удосконалення фізичного виховання студентів, однак питання їх цілеспрямованого використання для формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти потребує подальшого наукового обґрунтування.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є теоретичне обґрунтування особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі занять фітнесом та визначення його педагогічних можливостей як ефективного засобу підвищення рівня рухової активності, фізичної підготовленості й формування мотивації до здорового способу життя.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти є важливим напрямом удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. У сучасних умовах особливого значення набуває впровадження таких форм організації рухової активності, які сприяють не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, але й формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя. Однією з таких форм є фітнес-заняття, що характеризуються різноманітністю вправ, варіативністю навантажень та можливістю індивідуалізації фізичної активності відповідно до фізичного стану і потреб здобувачів вищої освіти.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що здоров'язбережувальна компетентність є інтегративною характеристикою особистості, яка охоплює знання про здоров'я, сформовані ціннісні орієнтації щодо здорового способу життя та практичні вміння організації власної рухової активності [2]. Формування такої компетентності передбачає створення відповідних педагогічних умов у процесі фізичного виховання, спрямованих на розвиток мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами та усвідомлення значущості збереження здоров'я [7]. У цьому контексті використання фітнес-занять розглядається як ефективний засіб активізації рухової діяльності студентської молоді та формування позитивного ставлення до фізичної культури.

Фітнес як сучасний напрям фізичної культури поєднує різноманітні види рухової активності, спрямовані на розвиток фізичних

якостей, покращення функціонального стану організму та підвищення рівня працездатності. Дослідження свідчать, що потреби та мотивація до рухової діяльності є важливими психофізіологічними чинниками залучення молоді до занять фітнесом і рекреаційною діяльністю [8]. Саме тому організація занять з фітнесу у закладах вищої освіти повинна враховувати інтереси студентів, їх індивідуальні особливості та рівень фізичної підготовленості.

Результати наукових досліджень підтверджують, що використання комплексних програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності позитивно впливає на якість життя здобувачів вищої освіти, сприяє підвищенню їхньої фізичної активності та формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами [3]. Крім того, впровадження сучасних форм рухової активності у процес фізичного виховання сприяє покращенню показників фізичної підготовленості студентів і підвищенню ефективності навчального процесу з фізичної культури [5].

У сучасних умовах важливим завданням закладів вищої освіти є створення освітнього середовища, спрямованого на формування у студентів усвідомленого ставлення до власного здоров'я та розвитку навичок здорового способу життя. Дослідники підкреслюють, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у освітній процес сприяє підвищенню рівня фізичної активності студентської молоді та формуванню у них відповідних компетентностей [4]. У цьому контексті фітнес-заняття можуть розглядатися як ефективний інструмент реалізації здоров'язбережувального підходу у системі фізичного виховання закладів вищої освіти.

Використання фітнесу у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти створює сприятливі умови для підвищення рівня їхньої рухової активності, розвитку фізичних якостей та формування мотивації до здорового способу життя. Це, у свою чергу, сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді, що є важливою умовою збереження і зміцнення їхнього здоров'я у процесі навчання та подальшої професійної діяльності.

Важливим аспектом формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти є раціональна організація занять з фітнесу. Практична реалізація цього процесу передбачає використання різноманітних фітнес-напрямів, зокрема аеробних, силових тренувань, функціональних тренувань та ментального напрямку, що сприяють комплексному розвитку фізичних якостей, підвищенню рівня рухової активності та покращенню функціонального стану організму. Доцільним є включення до структури занять різних напрямів фітнес-діяльності, зокрема степ-аеробіки, силового фітнесу, фітнесу з елементами єдиноборств та функціонального тренінгу, а також використання вправ різної спрямованості: вправ з власною вагою, силових вправ, елементів стретчингу, вправ на розвиток координаційних здібностей та гнучкості. Використання подібних вправ забезпечує поступове підвищення фізичних навантажень, сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, а також формує у здобувачів освіти практичні навички організації власної рухової активності.

Ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності значною мірою залежить від педагогічної організації фітнес-занять. Зокрема, важливим є поєднання фізичних вправ із короткими інформаційними поясненнями щодо впливу фізичного навантаження на організм, правил безпечного виконання вправ, принципів дозування фізичної активності та значення систематичних занять для підтримання здоров'я. Доцільним також є застосування елементів самоконтролю, зокрема вимірювання частоти серцевих скорочень, оцінювання власного самопочуття після виконання вправ, ведення індивідуальних щоденників рухової активності. Такий підхід сприяє формуванню усвідомленого ставлення студентів до власного фізичного стану та розвитку відповідальності за збереження і зміцнення здоров'я [2; 5].

Важливим педагогічним завданням під час проведення фітнес-занять є формування мотивації до систематичної рухової активності. З цією метою доцільно використовувати варіативність змісту занять, музичний супровід, групові форми роботи, а також вправи, що мають рекреаційний та

емоційно привабливий характер. Дослідження свідчать, що врахування потреб і мотивацій студентської молоді до рухової діяльності сприяє підвищенню їхньої зацікавленості у заняттях фітнесом та рекреаційною діяльністю [8]. У свою чергу використання комплексних програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності позитивно впливає на показники якості життя здобувачів вищої освіти та сприяє формуванню стійкої потреби у фізичній активності [3].

6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Отже, результати аналізу наукових джерел свідчать, що формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти є важливим завданням сучасної системи фізичного виховання. У процесі дослідження встановлено, що ефективним засобом реалізації здоров'язбережувального підходу у закладах вищої освіти можуть виступати заняття з фітнесу, які сприяють підвищенню рівня рухової активності студентської молоді, покращенню показників фізичної підготовленості та формуванню мотивації до здорового способу життя. Використання різноманітних фітнес-напрямів і вправ різної спрямованості у процесі фізичного виховання створює сприятливі умови для розвитку фізичних якостей, формування практичних навичок організації рухової активності та усвідомлення значущості збереження і зміцнення здоров'я [3; 5].

Важливу роль у формуванні здоров'язбережувальної компетентності відіграє створення відповідних педагогічних умов, зокрема використання варіативних форм рухової діяльності, індивідуалізація фізичних навантажень, а також формування у студентів стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Як свідчать результати досліджень, врахування потреб і мотивацій студентської молоді до рухової діяльності сприяє підвищенню їхньої зацікавленості у заняттях фітнесом та рекреаційною діяльністю, що позитивно впливає на рівень їх фізичної активності та якість життя [3; 8].

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розробленні та

експериментальній перевірці ефективності педагогічних технологій формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі занять фітнесом, а також у визначенні оптимальних методів і форм організації фітнес-програм у системі фізичного виховання закладів вищої

освіти. Особливої уваги потребує дослідження впливу різних видів фітнесу на показники фізичного стану, мотивації до рухової активності та рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді.

Література

1. Черняков В., Желізний М., Кривенко А., Титаренко В., Синиця А. Здоров'язбережувальна спрямованість майбутніх фахівців з фізичної реабілітації та фізичного виховання в аспекті формування професійної компетентності // Гуманітарні аспекти глобальних соціальних процесів : монографія / О. Г. Алексєєв, М. А. Аніщенко, Г. М. Буканов [та ін.]. Світ : Словацька Республіка, 2024. С. 27–39. <https://ir.stu.cn.ua/server/api/core/bitstreams/7ac256ed-d52f-4c7f-9457-54066e7f63af/content>
2. Чичук А., Орос І., Біда О. Зміст здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді // Соціальна робота та соціальна освіта. 2023. № 2(11). С. 194–201. DOI: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(11\).2023.291896](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(11).2023.291896).
3. Бобренко С., Благій В., Шиманський Г. Вплив комплексної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти // *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2025. № 3. С. 7–24. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-1>
4. Бужина І., Носовець Н., Калмиков О. Здоров'язбереження здобувачів вищої освіти в умовах сучасних викликів // *Інноваційна педагогіка*. 2024. № 68. С. 35–44. DOI: <https://doi.org/10.58407/DIDACTICS.24.1.5>
5. Самоленко Т., Захаріна С. Динаміка показників рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти перших курсів навчання // *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі*. 2022. Вип. 80, ч. 2. С. 153–156. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.80.2.30>.
6. Захарова О., Махно В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця у процесі фізичної підготовки // *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2025. № 219. С. 282–287. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-282-287>.
7. Черняков В., Желізний М., Кривенко А., Титаренко В. Психолого-педагогічні основи формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання // *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 1(59). С. 1853–1863. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-1853-1863](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-1853-1863)
8. Вихляев Ю., Паришкура Ю., Томіч Л. Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації // *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2022. № 5(150). С. 21–24. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).05)
9. Драгунов Д., Ридзель Ю., Супронюк М., Зайцев В. Інновації в покращенні фізичного стану студентів вищих навчальних закладів у процесі спеціальної фізичної підготовки // *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2021. № 5(5). С. 276–283. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5\(5\)-276-283](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5(5)-276-283).

References

1. Cherniakov V., Zheliznyi M., Kryvenko A., Tytarenko V., Synytsia A.O. Health-preserving orientation of future specialists in physical rehabilitation and physical education in the aspect of professional competence formation. In: Aleksieiev O.H., Anishchenko M.A., Bukanov H.M., et al., editors. Humanitarian aspects of global social processes: monograph. Svit: Slovak Republic; 2024. p. 27–39. Available from: <https://ir.stu.cn.ua/server/api/core/bitstreams/7ac256ed-d52f-4c7f-9457-54066e7f63af/content>
2. Chychuk A., Oros I., Bida O. The content of health-preserving competence of student youth. *Social Work and Social Education*. 2023; 2(11): 194–201. DOI: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(11\).2023.291896](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(11).2023.291896)
3. Bobrenko S., Blahii V., Shymanskyi H. The impact of a comprehensive health and recreational physical activity program on the quality of life of higher education students. *Actual Problems of Physical Education and Methods of Sports Training*. 2025; 3: 7–24. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-1>
4. Buzhyna I., Nosovets N., Kalmykov O. Health preservation of higher education students in the conditions of modern challenges. *Innovative Pedagogy*. 2024; 68: 35–44. DOI: <https://doi.org/10.58407/DIDACTICS.24.1.5>
5. Samolenko T., Zakharina A. Dynamics of indicators of physical fitness level of first-year higher education students. *Pedagogy of Creative Personality Formation in Higher and Secondary Schools*. 2022; 80(2): 153–156. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.80.2.30>
6. Zakharova O., Makhno V. Formation of health-preserving competence of a future specialist in the process of physical training. *Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences*. 2025; 219: 282–287. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-282-287>
7. Cherniakov V., Zheliznyi M., Kryvenko A., Tytarenko V. Psychological and pedagogical foundations of the formation of health-preserving competence of higher education students in the process of physical education. *Prospects and Innovations of Science*. 2026; 1(59): 1853–1863. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-1853-1863](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-1853-1863)

8. Vykhliayev Y., Paryshkura Y., Tomich L. Needs and motivations for physical activity as psychophysiological factors of fitness and recreation. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture.* 2022; 5(150): 21–24. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).05)

9. Drahunov D., Rydzal Y., Suproniuk M., Zaitsev V. Innovations in improving the physical condition of higher education students in the process of special physical training. *Prospects and Innovations of Science (Series "Pedagogy", Series "Psychology", Series "Medicine")*. 2021; 5(5): 276–283. doi: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5\(5\)-276-283](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5(5)-276-283)

Abstract

SYNYTSIA Artem, RYDZEL Yurii, DRAHUNOV Dmytro
Chernihiv Polytechnic National University

FORMATION OF HEALTH-PRESERVING COMPETENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN FITNESS CLASSES

The article examines the problem of forming health-preserving competence of higher education students in the process of fitness classes. The relevance of the study is determined by the need to increase the level of physical activity of student youth, to develop a conscious attitude toward personal health, and to promote healthy lifestyle skills in modern conditions. It is noted that health-preserving competence is an important component of the general and professional training of higher education students and includes the formation of knowledge about health, motivation for physical activity, and practical skills for organizing a healthy lifestyle.

The article analyzes contemporary scientific studies devoted to the problem of health preservation among student youth and the use of physical education tools for the formation of relevant competencies. It has been established that one of the effective means of increasing the level of physical activity among higher education students is fitness, which is characterized by a variety of forms of physical activity, the possibility of individualizing physical loads, and a high level of motivational attractiveness for students.

The pedagogical possibilities of using fitness classes in the process of physical education of higher education students are substantiated. It is noted that the structure of such classes should include various directions and types of physical exercises, in particular elements of aerobic, strength, and functional training, bodyweight exercises, as well as exercises aimed at developing coordination abilities and flexibility. The importance of combining physical exercises with the formation of knowledge about health, the development of motivation for physical activity, and the formation of self-control skills regarding physical condition is emphasized.

It has been established that the systematic use of fitness classes in the process of physical education contributes to improving the level of physical fitness of higher education students, forming a positive attitude toward physical culture, and developing awareness of the importance of a healthy lifestyle. It is concluded that the introduction of fitness into the system of physical education in higher education institutions creates favorable conditions for the formation of health-preserving competence among student youth.

Prospects for further research involve the development and experimental verification of pedagogical technologies aimed at forming health-preserving competence of higher education students in the process of fitness classes.

Keywords: health fitness, higher education students, health, mental health, healthy lifestyle, fitness technologies, health-preserving competence, physical education, physical activity.
