

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).21
УДК 796.011.3:378

Криворучко С. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Самохін О. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової й інших систем, підвищенню рівня фізичного розвитку, підготовленості та працездатності; стимулює інтелектуальну діяльність. Дефіцит фізичної діяльності у здобувачів вищої освіти негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та підготовленості; спричиняє порушення обміну речовин, погіршення психічного стану, виникнення різних захворювань, розвитку гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії.

Здобувачі вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя. Це спричиняє погіршення стану здоров'я; захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем; часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи; зниження захисних механізмів до несприятливих впливів навколишнього середовища, рівня фізичного розвитку, підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

Метою статті є дослідження впливу рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти.

В результаті дослідження виявлено, що оптимальна рухова активність сприяє поліпшенню стану здоров'я та підвищенню рівня якості життя здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, рухова активність, систематичні заняття, стан здоров'я, фізичні вправи, якість життя.

Kryvoruchko Svitlana, Samokhin Oleksii. The physical activity as a means of improving the state of health and quality of life of the applicants for higher education. Physical activity helps to strengthen health, prevent diseases, improve the functional state of the cardiovascular, respiratory, nervous and other systems, increase the level of physical development, preparedness and work capacity; stimulates intellectual activity.

Lack of physical activity among the applicants for higher education has a negative effect on health, level of physical development and preparedness; causes metabolic disorders, deterioration of the mental state, occurrence of various diseases, development of hypertension, diabetes, breast cancer, depression.

The applicants for higher education lead a sedentary lifestyle. This causes deterioration of health; diseases of the musculoskeletal system, cardiovascular, respiratory and nervous systems; frequent respiratory diseases, decreased activity of the immune system; reduction of protective mechanisms to adverse environmental influences, level of physical development, preparedness and working capacity of the specified contingent.

The purpose of the article is to study the impact of physical activity on the health status and the quality of life of applicants for higher education.

As a result of the study, it was found that optimal physical activity contributes to the improvement of health status and to the increase of level of the quality of life of applicants for higher education.

Key words: applicants for higher education, health status, institutions of higher education, motor activity, physical exercises, quality of life, systematic classes.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільшою групою ризику, яка характеризується високим інтелектуальним та емоційним навантаженнями, викликаними розумовою працею, що відбувається за умов дефіциту часу, у сукупності з нервовими напруженнями є студентська молодь [9, 11].

У закладах вищої освіти перед студентами ставиться багато завдань, серед яких – освоєння необхідних компетентностей, набуття професійних знань та вмінь. Соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні [16].

П. М. Окслом, Л. І. Бережна, Т. Є. Криводуд [10] відмічають, що сучасна система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я здобувачів вищої освіти.

За даними Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи [11], за останні роки більше ніж у 3 рази збільшилась кількість здобувачів вищої освіти, які мають порушення у стані здоров'я.

Навчання студентів у закладах вищої освіти спрямовано на набуття вмінь і навичок у формі досвіду багатопланових видів діяльності і поведінки, а також розвиток здібностей і особистісних якостей. У той же час внаслідок значних навчальних навантажень у більшості студентів відзначається недостатня рухова активність, яка обумовлює

появу гіпокінезії, що, в свою чергу, може спричинити появу ряду серйозних змін в організмі. Дефіцит рухової активності у студентської молоді негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і підготовленості [16].

На думку Ю. Павлової, В. Тулайдан, Б. Виноградського [12], здебільшого причиною виникнення захворювань, а отже і невисокої якості життя у здобувачів вищої освіти, є не тільки відсутність суспільної підтримки чи несприятлива екологічна ситуація, але й низький рівень рухової активності.

Рухова активність є основним засобом поліпшення стану здоров'я та якості життя здобувачів вищої освіти [16, 19, 23].

Як зазначають науковці [2, 3, 6, 7, 15, 20], здобувачі вищої освіти 80% часу проводять у сидячому положенні, в результаті цього деякі органи і системи втрачають здатність правильно функціонувати. Фахівці вважають, що при малорухливому способі життя у зазначеного контингенту спостерігаються погіршення стану здоров'я; захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем; часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи; зниження захисних механізмів до несприятливих впливів навколишнього середовища, рівня фізичного розвитку, підготовленості та працездатності.

Останнім часом рівень рухової активності здобувачів вищої освіти значно знизився. Це пов'язано, по-перше, з введенням у 2020 році карантинних обмежень; по-друге, наявність різноманітних гаджетів призводить до відсутності мотивації у молоді до рухової активності, проводячи малорухливий спосіб життя. Тенденція до зниження рухової активності серед студентської молоді негативно впливає на стан їхнього здоров'я, функціональну активність систем, фізичний розвиток та підготовленість [16].

Здобувачі вищої освіти не розглядають рухову активність як чинник збереження і зміцнення здоров'я, поліпшення якості життя, що зумовлено недостатньою їх інформованістю. Вказане свідчить про актуальність досліджуваної проблеми.

Мета дослідження: теоретично дослідити вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає на всі сторони життєдіяльності людини [8].

Оптимальна фізична діяльність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; сприяє формуванню та збереженню здоров'я, профілактиці захворювань, підвищенню розумової працездатності. Систематичне виконання фізичних вправ позитивно впливає на стан здоров'я, функціональні можливості, фізичний розвиток і підготовленість [16].

Дослідження [11] виявили, що рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, функціонуванню серцево-судинної та дихальної систем, активізації нервово-м'язового апарату, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; стимулює інтелектуальну діяльність; підвищує продуктивність розумової праці, працездатність.

Як відмічає І. Ільницький [5], фізична діяльність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. Науковець зазначає, що завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим до захворювань.

С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко [14] стверджують, що рухова активність сприяє покращенню кровообігу, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин та розумову діяльність.

Результати досліджень [5] свідчать про те, що при достатній руховій активності у здобувачів вищої освіти збільшується частота і сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, в результаті чого покращується живлення серця, воно стає значно витривалішим до фізичного навантаження. Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

М. І. Шашлов [19] переконаний, що рухова активність є важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я у здобувачів вищої освіти. Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.

Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [6] довели, що систематичне залучення м'язової системи до рухової активності стимулює інтелектуальну діяльність, підвищує продуктивність розумової праці та позитивно впливає на психічну й емоційну діяльність здобувачів вищої освіти.

Систематичні заняття фізичними вправами є найефективнішими засобами профілактики захворювань та підтримання високого рівня працездатності; сприяють покращенню функціонального стану дихальної системи, рухливості суглобів, хребтового стовпа [4].

Як зауважують В. А. Мазур, О. П. Скавронський [8], під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.

На думку Б. М. Тимошенко, Т. М. Чередніченко [17], фізичні вправи впливають на усі групи м'язів, суглоби, зв'язки, які стають міцними, збільшується об'єм м'язів, їх еластичність, сила і швидкість скорочення. Напружена м'язова діяльність змушує працювати із додатковим навантаженням серце, легені й інші органи і системи організму, тим самим підвищуючи його стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища та функціональні можливості людини.

За даними Р. О. Валецької [1], під час виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти робота скелетних м'язів супроводжується посиленням притоком до них крові, у результаті м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму і шлаків, що, в свою чергу, сприяє збільшенню об'єму м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості.

Дослідженнями Ю. Павлової, В. Тулайдан, Б. Виноградського [12] доведено, що систематична фізична активність сприяє попередженню не тільки серцево-судинних захворювань, діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу, ожиріння, але й поліпшує інтелектуальні можливості, «пом'якшує» симптоми депресії, знижує тривожність, підвищує самооцінку стану здоров'я.

Р. Pišot, V. L. Kroprej [22] в результаті дослідження виявили, що напружена розумова діяльність здобувачів вищої освіти часто супроводжується обмеженням фізичної активності. Недостатня м'язова робота негативно впливає на функціональний стан організму та працездатність, погіршує стан здоров'я. Науковці відмічають, що у здобувачів вищої освіти, які мають високі показники сили м'язів черевного пресу спостерігаються високі показники якості життя.

Як показали дослідження, проведені Т. W. Puetz [23], між руховою активністю і життєлюбністю здобувачів вищої освіти спостерігається тісний зв'язок.

Наукові дослідження J. R. Menard, H. E. Smith, D. Riebe, C. M. Braun, B. Blissmer, R. B. Patterson [21] свідчать про те, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє поліпшенню психічного здоров'я, зокрема подолання депресій, зниження тривожності і т. д.

Навчання у закладах вищої освіти здобувачів вищої освіти має тісний зв'язок із здоров'ям, яке, своєю чергою, обумовлене способом життя. Дефіцит рухової активності у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності [12].

Низький рівень рухової активності негативно впливає на більшість функцій. Стан здоров'я здобувачів вищої освіти, опірність захворюванням безпосередньо пов'язані з резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, що визначають стійкість до несприятливих зовнішніх чинників. Стрімкий ріст захворюваності серед студентської молоді є проявом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової активності [16].

Низка науковців [7, 13, 17, 18] встановила, що дефіцит рухової активності у здобувачів вищої освіти негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості; спричиняє виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану; є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії.

Висновки. У здобувачів вищої освіти спостерігається малорухливий спосіб життя, який негативно впливає на стан здоров'я та якість життя.

Рухова активність позитивно впливає на стан здоров'я та є основним чинником високого рівня якості життя здобувачів вищої освіти. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню імунної системи, відновленню функцій систем і органів, запобігають виникненню хвороб. Натомість дефіцит фізичної діяльності спричиняє порушення фізичного та функціонального стану.

Перспективи подальших наукових досліджень: пошук оптимальних засобів рухової активності здобувачів вищої освіти.

Література

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.
2. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98) 2018. С. 43–46.
3. Довгопол Е. П. Особливості побудови раціональних режимів рухової активності студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111) 2019. С. 53–55.
4. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 2022. С. 47–50.
5. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 177–179.
6. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 2018. С. 39–41.
7. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2019. С. 142–147.
8. Мазур В. А., Скавронський О. П. Вплив рухової активності на організм людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016. Вип. 9. С. 256–264.
9. Малахова Ж. В. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної

культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 2022. С. 83–88.

10. Оксьюм П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. 1. С. 258–260.

11. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.

12. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 1. С. 102–106.

13. Павлова Ю. О., Виноградський Б. А., Шеремета С. Р. Вплив способу проведення вільного часу на якість життя людини. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2015. Вип. 129. Т. 3. С. 245–249.

14. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

15. Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезов Ю. О. Фізична культура студента як запорука його здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 2022. С. 86–89.

16. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Кравченко О. С. Суть і характеристика рухової активності здобувачів вищої освіти. Аналіз тенденцій розвитку науки, освіти і суспільства : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Полтава : ЦФЕНД, 2022. С. 49–52.

17. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.

18. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2015. № 3 (31). С. 202–210.

19. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 10 (104) 2018. С. 102–104.

20. Шпичка Т. А., Степанюк В. В. Влияние факторов здорового образа жизни на успешную деятельность студенческой молодежи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98) 2018. С. 185–189.

21. Menard J. R., Smith H. E., Riebe D., Braun C. M., Blissmer B., Patterson R. B. Long-term results of peripheral arterial disease rehabilitation. *Journal of Vascular Surgery*. 2004. Vol. 39. P. 1186–1192.

22. Pišot R., Kropej V. L. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical Education and Sport*. 2006. Vol. 4. № 2. P. 115–123.

23. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence. *Sports Medicine*. 2006. Vol. 36. P. 767–780.

References

1. Valetska, R. O. (2007). *Osnovy valeologii [The basics of valeology]* : pidruchnyk. Luts'k : Volynska knyha (in Ukrainian).

2. Hryban, H. P., Krasnov, V. P., Opanasiuk, F. H., & Skoryi, O. S. (2018). *Fizyczne vykhovannia u zdorovomu sposobi zhyttia suchasnoi studentskoj molodi [The physical education in a healthy lifestyle of modern student youth]*. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 4 (98) 2018), (pp. 43–46)*. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

3. Dovhopol, E. P. (2019). *Osoblyvosti pobudovy ratsionalnykh rezhymiv rukhovoi aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The peculiarities of building rational modes of motor activity of students of higher education institutions]*. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 3 (111) 2019), (pp. 53–55)*. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

4. Zenina, I. V., Havrylova, N. M., & Kuzmenko N. V. (2022). *Vplyv fizychnykh vprav na orhanizm studentiv [The effect of physical exercises on the body of students]*. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 1 (145) 2022), (pp. 47–50)*. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

5. Ilnytskyi, I. (2014). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na zdorovia liudyny [The impact of physical activity on human health]. Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia – Problems of activation of recreational and health activities of the population : materialy IX Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu. (pp. 177–179). Lviv (in Ukrainian).
6. Kovalchuk, N. V., & Dovhopol, E. P. (2018). Problema formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [The problem of forming a healthy lifestyle among students of higher educational institutions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 2 (96) 2018), (pp. 39–41). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
7. Kulyk, N. A., Hudym, S. V., & Hudym, M. P. (2019). Doslidzhennia interesu studentiv do riznomanitnykh form rukhovoi aktyvnosti [The study of students' interest in various forms of motor activity]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia – Actual problems of physical education of different population strata. (pp. 142–147). Kharkiv : KhDAFK (in Ukrainian).
8. Mazur, V. A., & Skavronskiy, O. P. (2016). Vplyv rukhovoi aktyvnosti na orhanizm liudyny [The influence of motor activity on the human body]. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny – Bulletin of the Kamianets-Podilskiy National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health, 9, 256–264 (in Ukrainian).
9. Malakhova, Zh. V. (2022). Rukhova aktyvnist i motyvatsiini priorytety studentskoi molodi [The motor activity and motivational priorities of student youth]. O. V. Tymoshenko (Eds.), Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 2 (146) 2022), (pp. 83–88). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
10. Oksom, P. M., Berezhna, L. I., & Kryvodud, T. Ye. (2013). Osoblyvosti zahalnoi ta fizkulturno-ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti studentok vyshchoho pedahohichnogo navchalnogo zakladu [The peculiarities of the general and physical and recreational motor activity of female students of a higher pedagogical educational institution]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu im. T. H. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko. (Vols. 107), (pp. 258–260). Chernihiv : ChNPU (in Ukrainian).
11. Oleksiienko, Ya. I., Dudnyk, I. O., & Subota, V. V. (2021). Formuvannia fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy fitnes-tehnolohii [The formation of the physical condition of students of higher education institutions by means of fitness technologies]. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. (Vols. 74), (pp. 49–54) (in Ukrainian).
12. Pavlova, Yu., Tulaidan, V., & Vynohradskiy, B. (2011). Rukhova aktyvnist yak komponent yakosti zhyttia studentiv [The physical activity as a component of students' quality of life]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 1, 102–106) (in Ukrainian).
13. Pavlova, Yu. O., Vynohradskiy, B. A., & Sheremeta, S. R. (2015). Vplyv sposobu provedennia vilnoho chasu na yakist zhyttia liudyny [The influence of the way of spending free time on the quality of a person's life]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Serii : Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports. (Vols. 129), (pp. 245–249). Chernihiv (in Ukrainian).
14. Prysiashniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., Raievskiy, R. T., Kiiko, V. Y., & Panchenko, V. F. (2007). Fizyчне vykhovannia [The physical education]. Kyiv : Tsentр uchbovoi literatury (in Ukrainian).
15. Riabchenko, V. H., Donets, I. O., & Cherezov, Yu. O. (2022). Fizychna kultura studenta yak zaporuka yoho zdorovia [A student's physical culture is a guarantee of his health]. O. V. Tymoshenko (Eds.), Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 1 (145) 2022), (pp. 86–89). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
16. Riadova, L. O., Tsyhanovska, N. V., & Kravchenko, O. S. (2022). Sut i kharakterystyka rukhovoi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity [The essence and characteristics of motor activity of students of higher education]. Analiz tendentsii rozvytku nauky, osvity i suspilstva – Analysis of trends in the development of science, education and society : zb. tez dop. mizhnar. nauk.-prakt. konf. (pp. 49–52). Poltava : TsFEND (in Ukrainian).
17. Tymoshenko, B. M., & Cherednichenko, T. M. (2007). Rukhovi zdibnosti liudyny i metodyka yikh rozvytku [The motor abilities of a person and methods of their development]. Kamianets-Podilskiy (in Ukrainian).
18. Tsos, A., Berhier, Yu., & Sabirov, O. (2015). Riven fizychnoi aktyvnosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [The level of physical activity of students of higher educational institutions]. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society : zb. nauk. prats. (Vols. 3 (31)), (pp. 202–210) (in Ukrainian).
19. Shashlov, M. I. (2020). Rukhova aktyvnist studentskoi molodi yak zasib zmitsnennia zdorovia [The motor activity of student youth as a means of health promotion]. O. V. Tymoshenko (Eds.), Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)

– Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 10 (104) 2020), (pp. 102–104). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Dragomanova (in Ukrainian).

20. Shpychka, T. A., & Stepaniuk, V. V. (2018). Vlyianyie faktorov zdorovoho obraza zhyzny na uspeshnuiu deiatelnost studentcheskoi molodezhy [The influence of healthy lifestyle factors on the successful activity of student youth]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 4 (98) 2018), (pp. 185–189). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Dragomanova (in Ukrainian).*

21. Menard, J. R., Smith, H. E., Riebe, D., & Braun, C. M., Blissmer B., Patterson R. B. (2004). Long-term results of peripheral arterial disease rehabilitation. *Journal of Vascular Surgery*. Vol. 39. P. 1186–1192.

22. Pišot, R., & Kropej, V. L. (2006). Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical Education and Sport*. Vol. 4. № 2. P. 115–123.

23. Puetz, T. W. (2006). Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemolgical evidence. *Sports Medicine*. Vol. 36. P. 767–780.