

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).08
УДК 796.01-057.875

Баканова О.
Ф. кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

ВПЛИВ ДЕЯКИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті розглянуто аеробіку, атлетизм, бадмінтон, настільний теніс та теніс як засоби фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. Розкрито ефективність систематичних занять даними видами рухової активності студентською молоддю.

Зазначено, що рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості, працездатності та якості життя. А малорухливий спосіб життя, який властивий здобувачам закладів вищої освіти, негативно впливає на їх фізичний стан.

Установлено, що аеробіка, атлетизм, бадмінтон, настільний теніс та теніс відіграють важливу роль у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Виявлено позитивний вплив систематичних занять даними видами рухової активності на фізичний стан зазначеного контингенту.

Ключові слова: аеробіка, атлетизм, бадмінтон, здобувачі вищої освіти, настільний теніс, теніс, фізичний стан.

Bakanova Oleksandra. The influence of some types of motor activity on the physical condition of students of higher education: theoretical aspect. The article examines aerobics, athleticism, badminton, table tennis and tennis as means of physical education for applicants of institutions for higher education. The effectiveness of systematic classes with these types of motor activity by student youth has been revealed.

It is noted that physical activity helps to strengthen health, increase the level of physical fitness, work capacity and quality of life. And the sedentary lifestyle, which is characteristic of applicants of institutions for higher education, negatively affects their physical condition.

It has been established that aerobics, athleticism, badminton, table tennis and tennis play an important role in the physical education of applicants of institutions for higher education. The positive influence of systematic classes with these types of motor activity on the physical condition of the specified contingent was revealed.

Key words: aerobics, applicants for higher education, athleticism, badminton, physical condition, table tennis, tennis.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Навчання у закладах вищої освіти характеризується інтелектуальним напруженням. Внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів спостерігається зниження рівня рухової активності, що є причиною збільшення витрат часу на навчальну діяльність. Це обумовлює появу гіпокінезії, яка, в свою чергу, спричиняє погіршення стану здоров'я [11, 11, 14].

За останні роки, за ствердженням Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи [14], у 3 рази збільшилась кількість здобувачів закладів вищої освіти, які мають порушення у стані здоров'я.

Слабке здоров'я майбутніх фахівців негативно впливає на професійну майстерність та спричиняє виникнення професійних захворювань. Разом з тим, міцне здоров'я, високий рівень фізичної працездатності та професійна майстерність є основними факторами успішної діяльності в будь-якій професії [16].

Основним засобом зміцнення здоров'я є рухова активність. Оптимальна фізична діяльність сприяє не лише зміцненню здоров'я, але й злагодженій роботі всіх внутрішніх органів, функціонуванню серцево-судинної, дихальної та інших систем, активізації нервово-м'язового апарату, удосконаленню фізичного розвитку та психічної діяльності, поліпшенню розумової працездатності, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, забезпеченню різнобічного гармонійного розвитку, зменшенню надмірної маси тіла, адаптації до умов навколишнього середовища, підвищенню якості життя; є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості [1, 2, 11, 14].

Дефіцит рухової активності у здобувачів вищої освіти спричиняє погіршення здоров'я; атрофію м'язів; порушення функцій внутрішніх органів, функціонального стану систем, діяльності аналізаторів, обміну речовин, постави; негативно впливає на рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності [1, 11, 11].

Під час навчання у закладах вищої освіти завдання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді вирішується на заняттях з фізичного виховання [16].

За даними А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєва [19], фізичне виховання у закладах вищої освіти є важливим елементом всебічного гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, виховання моральних і вольових якостей, формування основ здорового способу життя.

Належна організація фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє подоланню негативних змін у стані здоров'я і фізичній підготовленості студентської молоді [14].

Як відмічають науковці [10, 15, 20, 24], серед великої кількості засобів фізичного виховання, що застосовуються для всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти, провідне місце посідають заняття аеробікою, атлетизмом, бадмінтоном, настільним тенісом та тенісом.

Актуальність досліджуваного питання полягає у вивченні впливу систематичних занять аеробікою, атлетизмом, бадмінтоном, настільним тенісом та тенісом на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять аеробікою, атлетизмом, бадмінтоном, настільним тенісом та тенісом на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичні вправи сприяють розвитку та вдосконаленню всіх функцій, підвищенню стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища. Під впливом систематичних занять фізичними вправами відбувається адаптація до різних стресових факторів завдяки вдосконаленню нейроендокринного апарату і, насамперед, за рахунок підвищення функцій кори надниркових залоз і гіпофіза та ретикулярної формації [4].

За даними В. А. Дідковського, О. В. Кузенкова, О. Ф. Твердохліба [7], м'язова діяльність, стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси. Вони відмічають, що у працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфо обіг, що сприяє швидкому розсмоктуванню продуктів запалення, попередженню утворення спайок та розвитку атрофій.

Аеробіка. Систематичні заняття аеробікою сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної і психічної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти [15].

Під впливом занять аеробікою зростає загальний об'єм крові настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина проявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні; збільшується об'єм легень; зміцнюється серцевий м'яз, краще забезпечується кров'ю, що сприяє збільшенню тривалості життя; підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності; знижується загальна кількість холестерину, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу; зміцнюється кісткова система; підвищується працездатність [4].

О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко [23] вважають, що заняття аеробікою позитивно впливають на стан здоров'я, обмін речовин, рівень розвитку координаційних здібностей здобувачів вищої освіти.

На думку Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи [14], використання засобів аеробіки в навчально-вихованому процесі здобувачів вищої освіти є ефективним для зміцнення здоров'я, покращення психоемоційного стану, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Атлетизм. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють зміцненню здоров'я, збільшенню м'язової маси, усуненню недоліків фізичного розвитку, формуванню гармонійної статури, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [3, 5, 8, 9, 19, 25].

В результаті систематичних занять атлетизмом спостерігається нормалізація обміну речовин; поліпшення роботи серцево-судинної системи; зміцнення усіх м'язових груп; збільшення м'язової маси; удосконалення фізичних якостей; формування гармонійної статури [4].

В результаті дослідження С. О. Сичов [18] виявив, що виконання вправ силової спрямованості сприяє покращенню стану здоров'я, збільшенню м'язової маси, підвищенню рівня фізичної працездатності.

Р. Гах [3] відмічає, що заняття атлетизмом позитивно впливають на функціональні системи організму, зокрема

серцево-судинну та дихальну. Науковець відмічає, що під час занять фізичними вправами силової спрямованості в скелеті з'являються нові морфологічні ознаки, наприклад гіпертрофія кісток, особливо їх компактного шару, перебудова структури губчастої речовини і т. д.

На думку А. М. Гурєєвої, Г. О. Єсіонової, Г. І. Кушнір, О. І. Рибалко [5], заняття атлетизмом є ефективним засобом залучення здобувачів вищої освіти до активного та здорового способу життя. Фахівці вважають, що фізичні вправи з обтяженням удосконалюють силові якості; сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, формуванню рухових умінь та навичок, вихованню фізичних якостей, прискоренню відновлювальних процесів, збільшенню м'язового об'єму та зменшенню рівня жирової тканини, забезпеченню загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості.

За даними Т. В. Кондес [9], засоби атлетизму сприяють зміцненню здоров'я; розширенню периферичних кровоносних судин; поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів, обміну речовин, вентиляції легенів; створенню сприятливих умов для роботи центральної нервової системи.

Засоби атлетичної гімнастики, на думку О. В. Ханіянц [24], сприяють раціональному розподілу запасів енергії, зниженню втоми та підвищенню працездатності у здобувачів вищої освіти.

Як зазначають О. О. Холодова, В. Б. Бочарова, Ю. В. Віннік [25], систематичне виконання фізичних вправ атлетичної гімнастики позитивно впливає на стан здоров'я; сприяє збільшенню м'язової маси, підвищенню рівня гемоглобіну та зниженню рівня холестерину, зміцненню кісток і зв'язок, поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів, створенню сприятливих умов для роботи центральної нервової системи.

Заняття атлетизмом сприяють зміцненню здоров'я; формуванню правильної постави, гармонійної тілобудови; удосконаленню силових якостей у здобувачів вищої освіти. Систематичне використання тренажерних пристроїв на заняттях силової спрямованості у фізичному вихованні даного контингенту є ефективним засобом розширення функціональних можливостей всіх органів і систем, удосконалення регуляторних механізмів, поліпшення показників фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості, пристосовуваність до фізичних навантажень, підвищення опірності до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. Застосування тренажерів дозволяє точно дозувати навантаження і розвивати різні фізичні якості: витривалість, силу м'язів, швидкість та ін. Конструктивні особливості тренажерів передбачають мінімальні відхилення від раціональної техніки виконання запланованої дії, усунення помилок і створення умов для якісного тренування запланованої групи м'язів [8].

Дослідження В. А. Дідковського, О. В. Кузенкова, О. Ф. Твердохліб [7] виявили, що заняття атлетичною гімнастикою є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, корекції особливостей будови тіла. М'язова діяльність, за даними фахівців, стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси в організмі. Як відмічають науковці, у працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфообіг. Це сприяє більш швидкому розсмоктуванню продуктів запалення, профілактиці утворення спайок та розвитку атрофій.

Бадмінтон. Систематичні заняття бадмінтоном позитивно впливають на стан нервової системи; сприяють підвищенню швидкості розумових процесів, розвитку рухової реакції, удосконаленню фізичних якостей у здобувачів вищої освіти [10].

Наукові дослідження, проведені О. Сутолою, А. Невеликою, Ю. Чучею [22] довели позитивний вплив систематичних занять бадмінтоном на функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, рівень фізичної працездатності та здоров'я здобувачів вищої освіти.

Заняття бадмінтоном є ефективним засобом формування особистості та фізичного розвитку; сприяють зміцненню здоров'я. Регулярні заняття бадмінтоном знижують ризик розвитку ішемічної хвороби серця, діабету і ожиріння. Середня частота серцевого ритму скорочується на кілька ударів в хвилину, а кров'яний тиск зменшується. Відбувається зміцнення серцевого м'яза, а завдяки тому, що кровоносна система приходить в норму, нормалізується і робота інших життєво важливих органів. Активізація кровообігу і більш глибоке дихання сприяють кращому постачанню мозку кров'ю і киснем [6].

Настільний теніс. У здобувачів вищої освіти, які систематично займаються настільним тенісом, спостерігається поліпшення зору, стану серцево-судинної системи; зміцнення суглобів та м'язів: підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності; розвиток морально-вольових якостей та дрібної моторики [17].

На думку О. О. Мітової, А. В. Полякової [12], під впливом систематичних занять настільним тенісом покращується функціональний стан серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем, збільшується рухомість у суглобах і сила м'язів, покращується координованість і точність рухів.

М. В. Супруненко [21] зазначає, що використання засобів настільного тенісу на заняттях з фізичного виховання сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, обміну речовин, стійкості уваги, оперативності мислення, рухової пам'яті, простої та складної рухової реакції; підвищенню рівня фізичної підготовленості; адаптації до стрес-чинників навколишнього середовища; є ефективним засобом фізичного розвитку; позитивно впливає на розумову та фізичну працездатність здобувачів закладів вищої освіти.

Теніс. Систематичні заняття тенісом позитивно впливають на стан здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість здобувачів вищої освіти [1].

За даними М. В. Супруненко, О. М. Коломейцевої [20], теніс є одним з найбільш ефективних засобів підтримки життєвого тону і зміцнення здоров'я. На думку науковців, заняття великим тенісом позитивно впливають на функціональний стан дихальної, серцево-судинної та нервової систем, удосконаленню фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Під впливом занять тенісом у здобувачів вищої освіти, як відмічають О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікін, Н. І. Чуча [26], спостерігається покращення зорово-моторної реакції, стану психофізіологічних функцій.

Висновки.

Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості, працездатності та якості життя. Однією з основних проблем здобувачів закладів вищої освіти є малорухливий спосіб життя, який негативно впливає на їх фізичний стан.

Установлено, що аеробіка, атлетизм, бадмінтон, настільний теніс та теніс відіграють важливу роль у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Виявлено позитивний вплив систематичних занять даними видами рухової активності на фізичний стан зазначеного контингенту.

Перспективи подальших наукових досліджень: розробка програми поліпшення фізичного стану у здобувачів вищої освіти з використанням засобів аеробіки, атлетизму, бадмінтону, настільного тенісу та тенісу.

Література

1. Баканова О. Ф. Теніс як вид рухової активності здобувачів вищої освіти. Фізична активність і якість життя людини : зб. матеріалів III наук.-практ. заоч. конф. з міжнародною участю. Харків, 2022. С. 34–39.
2. Галазюк В., Коваль В., Кононенко Г. Фізична активність – найлегший шлях до довголіття та боротьби з гіподинамією. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2020. С. 49–57.
3. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. № 121. С. 153–156.
4. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
5. Гурєєва А. М., Єсіонова Г. О., Кушнір Г. І., Рибалка О. І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 73 с.
6. Дикий О. Бадмінтон як ефективний засіб фізичного розвитку студентів. Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. / уклад. : А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 22.
7. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146). С. 31–35.
8. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 69–74.
9. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навчальний посібник для самостійної роботи студентів. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.
10. Крошка С. А. Методична розробка та впровадження практичного курсу «бадмінтон – запорука здоров'ю» для студентської молоді. Спортивні ігри. 2018. №3 (9). С. 25–34.
11. 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.
12. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : метод. реком. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 204 с.
13. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. Науковий вісник ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота». 2018. Вип. 1 (42). С. 344–349.
14. 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.
15. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : Харківська гуманітарно-педагогічна академія, 2017. 214 с.
16. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.
17. Рядова Л. О., Склярєнко В. П., Подмарьова І. А. Роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Креативний простір : електрон. наук. журн. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. № 9. С. 65–66.
18. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 12. С. 132–134.
19. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165.

20. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 93–96.
21. Супруненко М. В. Оздоровчий напрямок занять з настільного тенісу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141.
22. Сутула О., Невелика А., Чуча Ю. Бадмінтон як один із засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 6 (86). С. 45–49.
23. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості побудови позааудиторних занять з аеробіки зі студентами 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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 165–168.
24. Ханіянц О. В. Поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед осіб різного віку і статі. Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. 2019. № 32. С. 149–158.
25. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навчальний посібник. Вінниця : ВНАУ, 2020. 201 с.
26. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. Спортивні ігри. 2020. №3 (17). С. 115–124.

References

1. Bakanova, O. F. (2022). Tennis yak vyd rukhvoi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity [The tennis as a form of motor activity for students of higher education]. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny – Physical activity and quality of human life* : zb. materialiv III nauk.-prakt. zaoch. konf. z mizhnarodnoiu uchastiu. (pp. 34–39). Kharkiv (in Ukrainian).
2. Halaziuk, V., Koval, V., & Kononenko, H. (2020). Fizychna aktyvnist – nailehshyi shliakh do dovolittia ta borotby z hipodynamieiu [The physical activity is the easiest way to longevity and combating hypodynamia]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 49–57). Kharkiv : KhDAFK (in Ukrainian).
3. Hakh, R. (2013). Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv ekonomistiv druhoho roku navchannia [The athletic gymnastics in the system of physical education of economics students of the second year of study]. A. V. Tsos, S. P. Kozibrotskyi (Compiler), *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society* : zb. nauk. pr. (pp. 153–156). Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).
4. Hlasyrin, I. D., Oleksienko, Ya. I., Petryshyn, Yu. V. (2014). Fizychno vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilynykh napriamiv pidhotovky [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training] : navch. posib. Cherkasy : Vydavets S. H. Kandyk (in Ukrainian).
5. Hurieieva, A. M., & Yesionova, H. O., Kushnir, H. I., Rybalka, O. I. (2013). Fizychno vykhovannia: atletychna himnastyka [The physical education: athletic gymnastics] : navch.-metod. posib. Zaporizhzhia : ZNU (in Ukrainian).
6. Dykyi, O. (2021). Badminton yak efektyvnyi zasib fizychnoho rozvytku studentiv [The Badminton as an effective means of physical development of students]. A. V. Tsos, S. Ya. Indyka (Compiler), *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny – Physical activity and quality of human life* : zb. tez dop. V Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (p. 22). Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).
7. Didkovskiy, V. A., Kuzenkov, O. V., & Tverdokhlib, O. F. (2022). Atletyzm v aspektakh profesiinoi pidhotovky studentiv, protsesu zmitsnennia zdorovia, pidvyshchennia pratsezdatsnosti, usunennia nedolikh fizychnoho stanu [The athletics in the aspects of professional training of students, the process of strengthening health, increasing work capacity, eliminating deficiencies in physical condition]. 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. pr. (Vols. 2 (146)), (pp. 31–35). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
8. Kyrychenko, T. H. (2021). Atletyzm v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladu vyshchoi osvity [The athleticism in the system of physical education of students of a higher education institution]. 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. pr. (Vols. 11 (143) 21), (pp. 69–74). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
9. Kondes, T. V. (2015). Atletychna himnastyka [The athletic gymnastics] : navchalnyi posibnyk dlia samostiinoi roboty studentiv. Kyiv : Universytet ekonomiky ta prava «KROK» (in Ukrainian).
10. Kroshka, S. A. (2018). Metodychna rozrobka ta vprovadzhennia praktychnoho kursu «badminton – zaporuka zdoroviu» dlia studentskoi molodi [The methodical development and implementation of the practical course «badminton is a guarantee of health» for student youth]. *Sportyvni ihry – Sports games*. (Vols. 3 (9)), (pp. 25–34) (in Ukrainian).
11. Kulyk, N. A., Hudym, S. V., & Hudym, M. P. (2019). Doslidzhennia interesu studentiv do riznomanitnykh form rukhvoi aktyvnosti [The study of students' interest in various forms of motor activity]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia*

- riznykh verstv naselelnia – Actual problems of physical education of different population strata.* (pp. 142–147). Kharkiv : KhDAFK (in Ukrainian).
12. Mitova, O. O., & Poliakova, A. V. (2014). Osnovni poniattia ta terminolohiia nastilnoho tenisu [The basic concepts and terminology of table tennis] : metod. rekom. Dnipropetrovsk : Dnipropetrovskiy derzhavnyi instytut fizychnoi kultury i sportu (in Ukrainian).
13. Nesen, O. O., & Sokolova, T. Ye. (2018). Rekreatsiina spriamovanist tenisu nastilnoho yak zasib populiaryzatsii hry [The recreational orientation of table tennis as a means of popularizing the game]. *Naukovyi visnyk uzhhorodskoho universytetu. Seriiia : «Pedahohika. Sotsialna robota» – Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series : «Pedagogy. Social work».* (Vols. 1 (42)), (pp. 344–349) (in Ukrainian).
14. Oleksiienko, Ya. I., Dudnyk, I. O., & Subota, V. V. (2021). Formuvannia fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy fitnes-tekhnologii [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).
15. Piatnytska, D. V. (2017). Rozvytok fizychnykh zdibnostei studentok vyshchyykh navchalnykh zakladiv zasobamy aerobiky [The development of physical abilities of female students of higher educational institutions by means of aerobics] : dysertatsiia. Kharkiv : Kharkivska humanitarno-pedahohichna akademiia (in Ukrainian).
16. Riadova, L. O., Podmarova, I. A., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na fizychnyi ta funktsionalnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The influence of physical exercises on the physical and functional condition of students of higher education: theoretical aspect]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzyczna 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. pr.* (Vols. 8 (153) 22), (pp. 79–82). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
17. Riadova, L. O., Skliarenko, V. P., & Podmarova, I. A. (2022). Rol nastilnoho tenisu u fizychnomu vykhovanni zdobuvachiv vyshchoi osvity [The role of table tennis in the physical education of students of higher education]. *Kreatyvnyi prostir – Creative space : elektron. nauk. zhurn.* (Vols. 9), (pp. 65–66). Kharkiv : SH NTM «Novyi kurs» (in Ukrainian).
18. Sychoy, S. O. (2010). Pryluchennia studentskoi molodi do tsinnostei fizychnoi kultury v protsesi atletychnoho trenuvannia [The involvement of student youth in the values of the physical culture in the process of athletic training]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports.* (Vols. 12), (pp. 132–134) (in Ukrainian).
19. Sobolenko, A. I., & Koriukaiev, M. M. (2020). Atletyzm yak zasib fizychnoho vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity [The athletics as a means of physical education in institutions of higher education]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzyczna 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. pr.* (Vols. 7 (127) 20), (pp. 162–165). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
20. Suprunenko, M. V., & Kolomeitseva, O. M. (2019). Osoblyvosti pochatkovoho navchannia z tenisu studentskoi molodi v universyteti nesportyvnoho profiliiu [The peculiarities of the initial training in tennis of student youth at the university of a non-sports profile]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzyczna 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. pr.* (Vols. 6 (114)), (pp. 93–96). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
21. Suprunenko, M. V. (2021). Ozdorovchii napriamok zaniat z nastilnoho tenisu [The health direction of table tennis classes]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzyczna 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. pr.* (Vols. 11 (143) 21), (pp. 139–141). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
22. Sutula, O., Nevelyka, A., & Chucha, Yu. (2021). Badminton yak odyn iz zasobiv ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti studentiv [The badminton as one of the means of health and recreational activities of students]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhan scientific and sports bulletin.* (Vols. 6 (86)), (pp. 45–49) (in Ukrainian).
23. Fomenko, O. V., & Fomenko, V. Kh. (2018). Osoblyvosti pobudovy pozaaudytnykh zaniat z aerobiky zi studentamy zakladiv vyshchoi osvity [The peculiarities of building extracurricular aerobics classes with students of higher education institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzyczna 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. pr.* (Vols. 4 (98)), (pp. 165–168). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
24. Khanikiants, O. V. (2019). Poshyrenist, motyvy ta osoblyvosti zaniat atletychnoiu himnastykoiu sered osib riznoho viku i stati [The prevalence, motives and features of athletic gymnastics among people of different ages and sexes]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriiia : Fyzyczna kultura – Bulletin of the Carpathian University. Series : Physical culture.* (Vols. 32), (pp. 149–158) (in Ukrainian).

25. Kholodova, O. O., Bocharova, V. B., & Vinnik, Yu. V. (2020). Fizychnе vykhovannia. Osnovy rozvytku sylovykh yakosteі v atletychnii himnastytsi [The physical Education. Basics of development of strength qualities in athletic gymnastics] : navchalnyi posibnyk. Vinnytsia : VNAU (in Ukrainian).
26. Shevchenko, O. O., Merzlikin, M. V., & Chucha, N. I. (2020). Porivnialnyi analiz pokaznykiv motornoі funktsionalnoі asymetrii u studentiv sportyvnoі spetsializatsii badminton, tenis [The comparative analysis of indicators of motor functional asymmetry in students of sports specialization badminton, tennis]. *Sportyvni ihry – Sports games*. (Vols. 3 (17)), (pp. 115–124) (in Ukrainian).