

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 3

Обґрунтування ефективності систематичної рухової активності та занять із фізичного виховання здобувачами вищої освіти

Substantiation of the effectiveness of systematic physical activity and physical education classes by higher education students

Олександра Баканова 

Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», Харків, Україна

Анотація

У сучасному світі, де інтенсивний ритм життя та технологічний прогрес значно впливають на фізичну активність студентської молоді, питання здоров'я та добробуту здобувачів вищої освіти стає особливо актуальним. Заняття фізичним вихованням та систематична рухова активність є невід'ємними складовими формування здорового способу життя.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичної рухової активності та занять із фізичного виховання на фізичний розвиток, активність аналізаторів та фізичний і психічний стан у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. У представленому дослідженні розкрито значення оптимальної рухової активності та занять із фізичного виховання для здобувачів протягом навчання у закладах вищої освіти.

Висновки. Рухова активність і заняття фізичним вихованням взаємодіють і доповнюють одне одного.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Систематична рухова активність і заняття із фізичного виховання позитивно впливають на фізичний розвиток; є ефективними засобами активізації аналізаторів; сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню

функцій систем, психічного стану, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: аналізатори, здобувачі вищої освіти, здоров'я, психічний стан, розумова працездатність, рухова активність, фізична підготовленість, фізична працездатність, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізичний стан, фізичні вправи, функціональний стан.

Abstract

In the modern world, where the intensive rhythm of life and technological progress significantly affect the physical activity of students, the issue of health and well-being of higher education students is becoming particularly relevant. Physical education and systematic physical activity are integral components of a healthy lifestyle.

The purpose of the study: to study the impact of systematic physical activity and physical education classes on physical development, analyser activity, physical and mental state of higher education students.

Methods of the study: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature.

Results of the study. The presented study reveals the importance of optimal motor activity and physical education classes for students during their studies at higher education institutions.

Conclusions. Physical activity and physical education interact and complement each other.

Physical education is an integral part of the educational process in higher education institutions.

Systematic physical activity and physical education classes have a positive effect on physical development; are effective means of activating analysers; contribute to health promotion; improve the functions of systems, mental state, increase the level of physical fitness and performance of applicants during their studies in higher education.

Key words: analysers, higher education students, health, mental state, mental performance, physical activity, physical fitness, physical performance, physical education, physical development, physical condition, physical exercises, functional state.

Вступ

У сучасній вищій школі здобувачам вищої освіти ставляться багато завдань, серед яких є освоєння необхідних компетентностей, набуття професійних знань та вмінь [1].

Система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до фізичного, соматичного та психічного здоров'я здобувачів [15].

Протягом навчання у закладах вищої освіти здобувачі стикаються з великою кількістю розумового навантаження і мають низький рівень рухової активності, оскільки ведуть малорухливий спосіб життя [1].

Інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти, нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома у здобувачів спричиняють зниження обсягу рухової активності, що негативно впливає на їх фізичний розвиток, функціональний, психічний та фізичний стан [9, 22, 26].

Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів і, як наслідок, розумову працездатність. Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровоносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидючи знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи його функціональну діяльність [19].

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 [1].

Малий обсяг рухової активності негативно впливає на функціональний стан систем, що спричиняє збільшення ризику виникнення хронічних захворювань. Низький рівень

рухової діяльності сприяє порушенню функції аналізаторів. Необхідна компенсація дефіциту рухової активності, інакше в подальшому виникає порушення функціонування усіх систем організму [10].

Навчання у закладах вищої освіти характеризується інтелектуальним напруженням [12, 16], яке може бути викликане необхідністю освоєння великого обсягу інформації та виконання складних завдань .

Інтелектуальне навантаження може супроводжуватися стресом, тривогою та відчуттям перевантаження, що негативно впливає на психічне здоров'я та рівень розумової працездатності у студентської молоді.

Психоемоційне напруження, низький рівень рухової активності та зростаючі вимоги до академічних досягнень можуть спричинити зниження навчальної мотивації, рівня фізичного розвитку та фізичного, функціонального і психічного стану у здобувачів вищої освіти. Однак систематична рухова активність і заняття фізичним вихованням можуть стати ефективними засобами для подолання цих негативних впливів.

Рухова активність і заняття фізичним вихованням тісно пов'язані між собою, оскільки фізичне виховання є основним засобом формування та підтримання рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти.

Фізичне виховання сприяє формуванню усвідомлення важливості рухової активності, що допомагає уникнути негативних наслідків малорухливого способу життя.

Фізичне виховання може стимулювати інтерес до різних видів спорту та активностей, що веде до збільшення загальної рухової активності в повсякденному житті.

В контексті вище зазначеного, актуальність дослідження полягає у вивченні впливу систематичної рухової активності та занять із фізичного виховання на фізичний розвиток, активність аналізаторів та фізичний і психічний стан у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичної рухової активності та занять із фізичного виховання на фізичний розвиток, активність аналізаторів та фізичний і психічний стан у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, рухливості суглобів, хребтового стовпа; активізації нервово-м'язового апарату; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності; забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку у здобувачів вищої освіти [14].

За даними науковців [2, 12, 16], 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.

В. А. Мазур і О. П. Скавронський [13] акцентують увагу на тому, що рухова активність є провідним фактором оздоровлення, оскільки спрямована на стимулювання захисних сил організму та підвищення потенціалу рівня здоров'я.

На думку С. І. Присяжнюка зі співавторами [19], систематична рухова активність стимулює роботу внутрішніх органів та систем; сприяє поліпшенню кровообігу, обміну речовин та розумової діяльності; зміцненню суглобів і зв'язок; підвищенню стійкості до несприятливих умов зовнішнього

середовища; інтенсивному виведенню з організму продуктів метаболізму і шлаків.

Т. W. Puetz [29] вважає, що рухова активність відіграє важливу роль в поліпшенні якості життя, оскільки позитивно впливає на стан здоров'я, сприяє збільшенню матеріального доходу, підвищенню рівня освіти у студентської молоді.

Ю. О. Павлова зі спів дослідниками [17] відмічають, що систематична рухова активність сприяє поліпшенню стану здоров'я, інтелектуальних можливостей; профілактиці серцево-судинних захворювань, діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу; відіграє важливу роль у поліпшенні якості життя у здобувачів вищої освіти.

І. М. Ільницький [7] зазначає, що при достатній руховій активності у здобувачів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я, розширення функціональних і адаптаційних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищення активності ферментативних реакцій, зростання інтенсивності окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищення резистентності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Як відмічають Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [9] та М. І. Шашлов [26], оптимальна рухова активність є найефективнішими засобами профілактики захворювань та підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності; сприяє злагодженій роботі всіх внутрішніх органів і систем, поліпшенню функціонального стану дихальної системи, рухливості суглобів, хребтового стовпа, активізації нервово-м'язового апарату, більш досконалому і «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; позитивно впливає на функціональні можливості, фізичний розвиток і підготовленість, психічну й емоційну діяльність здобувачів вищої освіти.

За даними Н. А. Кулик зі співавторами [12], рухова активність позитивно впливає на стан здоров'я, функціональні

можливості, фізичний розвиток і підготовленість; сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету та деяких форм раку, комплексному лікуванню окремих хронічних станів, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

О. А. Пермяков і Т. В. Йопа [18] стверджують, що систематична рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; сприяє збереженню здоров'я, профілактиці захворювань, підвищенню рівня розумової працездатності; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем; позитивно впливає на фізичний розвиток і підготовленість здобувачів вищої освіти.

Дані Л. Л. Азаренкової [1] свідчать, що під час руховій активності прискорюються процеси обміну речовин, що сприяє підвищенню розумової працездатності, це, в свою чергу, має важливе значення для навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Дослідження Я. І. Олексієнко зі співавторами [16] виявили, що рухова активність із використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, що перевищує можливості традиційної медицини в зміцненні здоров'я, профілактиці поширених захворювань та сприяє вирішенню комплексу важливих завдань, пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним активним відпочинком.

Л. Р. Рибалко зі співдослідниками [20] переконані, що рухова активність сприяє поліпшенню стану психічного та фізичного здоров'я, функціонального стану систем, фізичний розвиток, інтелектуальної діяльності; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

В. П. Склярєнко [23] наголошує, що рухова активність відіграє важливу роль у поліпшенні стану здоров'я у здобувачів вищої освіти. Систематичні заняття фізичними

вправами сприяють зміцненню імунної системи, відновленню функцій систем і органів, профілактиці захворювань.

Систематична рухова активність включає заняття із фізичним вихованням.

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [16] звертають увагу на тому, що належна організація фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє подоланню негативних змін у стані здоров'я і фізичній підготовленості здобувачів.

А. І. Соболєнко та М. М. Корюкаєва [24] наголошують, що 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.

Науковці [5, 8, 9, 25] відмічають, що фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, за допомогою якого вирішуються завдання: збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я; формування стійкої мотивації щодо ведення здорового способу життя, культури здоров'я, свого стилю здорового життя, і практичних навичок здорового способу життя, творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації; знайомство студентської молоді з основами здорового стилю життя.

Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопола [9] вказують, що фізичне виховання здобувачів вищої освіти спрямоване на поліпшення їх фізичного та психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності.

Фізичне виховання включає систематичні заняття фізичними вправами.

Систематичне виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану систем; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню функціональних можливостей, рівня

фізичної підготовленості та працездатності; швидкому відновленню після різноманітних психічних навантажень. Водночас ефективність фізичного виховання залежить від рівня спрямованості фізичних навантажень [14].

С. В. Гаркуша зі співдослідниками [3] довели, що виконання вправ на заняттях із фізичного виховання є обов'язковою умовою збереження здоров'я та формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко та Ю. В. Петришин [4] встановили, що фізичні вправи сприяють розвитку та вдосконаленню всіх функцій, підвищенню стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.

У дослідженнях І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [6] зазначається, що виконання фізичних вправ сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травневої та нервової систем; регуляції мозкового і периферичного кровообігу; поліпшенню рухливості суглобів, хребтового стовпа; розвитку та зміцненню м'язової системи.

Дослідження Ж. Р. Menard зі співавторами [28] підкреслюють важливість систематичного виконання фізичних вправ для подолання депресій, зниження тривожності.

Т. Ю. Круцевич [11] вказує, що фізичні вправи є найважливішим засобом профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.

Наукові дослідження Д. М. Котко, Н. Л. Гончарука, Л. М. Путро та С. М. Шевцова [10] свідчать про те, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем та аналізаторів; поліпшенню кровопостачання мозку, прискоренню активності його клітин; вдосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; посиленню кровопостачання м'язів,

зростанню м'язових волокон, тобто збільшується маса м'язів; підвищенню імунітету, рівня фізичної працездатності та підготовленості.

Дослідженнями [12, 27] доведено, що під впливом фізичних вправ зміцнюється здоров'я, поліпшується функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, підвищується рівень фізичної працездатності.

Як показали дослідження, проведені Л. О. Рядовою, І. А. Подмарьовою, Н. В. Цигановською, В. В. Гончаром, Д. С. Батуліним [21], систематичне виконання вправ на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти позитивно впливає на фізичний розвиток та фізичний і функціональний стан систем й аналізаторів у здобувачів.

Висновки

Рухова активність і заняття фізичним вихованням взаємодіють і доповнюють одне одного.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Систематична рухова активність і заняття із фізичного виховання позитивно впливають на фізичний розвиток; є ефективними засобами активізації аналізаторів; сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню функцій систем, психічного стану, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.
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. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воєділова О. М., Гаркуша В. В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка*: зб. наук. праць / гол. ред. Л. М. Рибалко. Полтава, 2017. Вип. 2. С. 59–69.
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. 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. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 43–46.
6. 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) 22. С. 47–50.
7. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*. Львів, 2014. С. 177–179.
8. Кириченко Т. Г. Реалізація завдань формування здорового способу життя студентів вишу в процесі фізичного виховання. *Young Scientist*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 45–49.
9. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних

- закладів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.*
10. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.*
 11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підруч.: у 2-х т. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 391 с.
 12. 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.*
 13. 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.*
 14. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.*
 15. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу.

Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. I. С. 258–260.

16. 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.
17. 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.
18. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2020. С. 139–145.
19. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
20. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2021. С. 145–149.
21. 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. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.
22. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-*

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.

23. Складенко В. П. Вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини*. Харків: ХНМУ, 2022. С. 16–21.
24. 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.*
25. Степанова І. В., Алфьоров О. А. Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *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, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.*
26. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.*
27. 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. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 20. С. 102–104.
28. 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.
 29. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence. *Sports Medicine*. 2006. Vol. 36. P. 767–780.

References

1. Azarenkova, L. (2020). Skandinavska khodba yak vyd ozdovchoi rukhovoï aktyvnosti studentiv [The nordic walking as a type of health-improving motor activity for students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 17–2) [in Ukrainian].
2. Halaziuk, V., Koval, V., & Kononenko, H. (2020). Fizychna aktyvnist – nailehshyi shliakh do dovholittia ta borotby z hipodynamiei [The physical activity is the easiest way to longevity and combating hypodynamia]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 49–57). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
3. Harkusha, S. V., Kholchenkova, N. M., Voiedilova, O. M., & Harkusha, V. V. (2017). Filohenetychni peredumovy ta ontohenetychni chynnyky ratsionalizatsii rukhovoï aktyvnosti ditei i molodi [The phylogenetic prerequisites and ontogenetic factors of rationalization of motor activity of children and youth]. L. M. Rybalko (Editor in Chief), *Humanitarnyi visnyk Poltavskoho natsionalnoho tekhnichnoho universytetu imeni Yurii Kondratiuka – Humanitarian Bulletin of the Poltava National Technical University named after Yuri Kondratyuk*: zb. nauk. prats. (Vols. 2), (pp. 59–69). Poltava [in Ukrainian].

4. Hlazyrin, I. D., Oleksiienko, Ya. I., Petryshyn, Yu. V. (2014). Fizychnе vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilnykh napriamiv pidhotovky [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training]: navch. posib. Cherkasy: Vydavets S. H. Kandych [in Ukrainian].
5. Hryban, H. P., Krasnov, V. P., Opanasiuk, F. H., & Ckoryi, O. S. (2018). Fizychnе vykhovannia u zdorovomu sposobi zhyttia suchasnoi studentskoi molodi [The physical education in a healthy lifestyle of modern student youth]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 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) 18), (pp. 43–46). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
6. 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. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 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) 22), (pp. 47–50). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
7. Ilnytskyi, I. (2014). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na zdorovia liudyny [The influence of the physical activity on human health]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia – Problems of activation of recreational and*

- health activities of the population.* (pp. 177–179). Lviv [in Ukrainian].
8. Kyrychenko, T. H. (2018). Realizatsiia zavdan formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv vyshu v protsesi fizychnoho vykhovannia [The implementation of the tasks of forming a healthy lifestyle of higher education students in the process of physical education]. *Young Scientist*, 4.2 (56.2), 45–49 [in Ukrainian].
 9. Kovalchuk, N. V., & Dovhopol, E. P. (2018). Problema formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [The problem of the forming a healthy lifestyle among students of the higher educational institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU 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: NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
 10. Kotko, D. M., Honcharuk, N. L., Putro, L. M., & Shevtsov, S. M. (2019). Rukhova aktyvnist yak vazhlyvyi faktor motyvatsii naselennia do zdorovoho sposobu zhyttia [The physical activity as an important factor in motivating the population towards a healthy lifestyle]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): zb. nauk. pr.* (Vols. 4 (112) 19), (pp. 57–61). Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
 11. Krutsevykh, T. Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical

- education*]. (Vols. 1–2). Kyiv : Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
12. Kulyk, N. A., Hudym, S. V., & Hudym, M. P. (2019). Doslidzhennia interesu studentiv do riznomanitnykh form rukhovoï aktyvnosti [The study of the students' interest in the various forms of the motor activity]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 142–147). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
 13. Mazur, V. A., & Skavronskyi, O. P. (2016). Vplyv rukhovoï aktyvnosti na orhanizm liudyny [The influence of the motor activity on the human body]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny – Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health*, 9, 256–264 [in Ukrainian].
 14. Nikolaiev, S. (2009). Pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti studentok z urakhuvanniam yikhnykh psykhofiziologichnykh osoblyvostei [The increasing the motor activity of the female students taking into account their psychophysiological characteristics]. A. V. Tsos, & S. P. Kozibrotskyi (Compilers), *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sport and health culture in modern society: zb. nauk. pr.* (Vols. 2), (pp. 46–49). Lutsk: VNU im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
 15. Oksom, P. M., Berezhna, L. I., & Kryvodud, T. Ye. (2013). Osoblyvosti zahalnoi ta fizkulturno-ozdorovchoï rukhovoï aktyvnosti studentok vyshchoho pedahohichnoho navchalnoho zakladu [The peculiarities of the general and physical and recreational motor activity of the female students of a higher pedagogical educational institution]. *Visnyk ChNPU im. T. H. Shevchenka – Bulletin of ChNPU named after T. G. Shevchenko*. (Vols. 107), (pp. 258–260). Chernihiv: ChNPU [in Ukrainian].

16. 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].
17. Pavlova, Yu., Tulaidan, V., & Vynohradskyi, B. (2011). Rukhova aktyvnist yak komponent yakosti zhyttia studentiv [The physical activity as a component of students' quality of life]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 1, 102–106) [in Ukrainian].
18. Permiakov, O., & Yopa, T. (2020). Rukhova aktyvnist u strukturi vilnoho chasu studentiv [The physical activity in the structure of students' free time]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia – Actual problems of physical education of different segments of the population*. (pp. 139–145). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
19. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., Raievskyi, R. T., Kiiko, V. Y., & Panchenko, V. F. (2007). *Fizyчне vykhovannia [The physical education]*. Kyiv: Tsentр uchbovoi literatury [in Ukrainian].
20. Rybalko, L., Permiakov, O., & Yopa, T. (2021). Do problemy aktyvizatsii rukhovoі aktyvnosti studentskoі molodi v umovakh karantynnykh obmezhen [On the problem of the activating the motor activity of the student youth under quarantine restrictions]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia – Actual problems of physical education of different segments of the population*. (pp. 145–149). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
21. Riadova, L. O., Podmarova, I. A., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na fizychnyi ta funktsionalnyi stan здobувачив vyshchoi osvity [The influence of physical exercises on the physical and functional state of higher education students].

- osvity: teoretychnyi aspect [The influence of physical exercises on the physical and functional condition of students of higher education: theoretical aspect]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 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. 8 (153) 22), (pp. 79–82). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
22. Syrovatko, Z. V. (2020). Pidvyshchennia rukhovoï aktynosti u studentiv na zaniattiakh z voleibolu [The increasing motor activity in the students during volleyball classes]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU 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. 159–161). Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
 23. Skliarenko, V. P. (2022). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na stan zdorovia здобувачів вищої освіти [The impact of the physical activity on the health of the applicants of the higher education]. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny – Physical activity and quality of life. (pp. 16–21). Kharkiv: Kharkivskiy natsionalnyi medychnyi universytet [in Ukrainian].*
 24. 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. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 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. 7 (127) 20), (pp. 162–165). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
25. Stepanova, I. V., Alforov, O. A. Koriaka, Ye. O., Zhorova, O. Yu., & Kuslii, V. M. (2020). Kharakterystyka rukhovoï aktyvnosti studentiv muzychnoho mystetstva [The characteristics of motor activity of musical art students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 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 (122) 20), (pp. 163–167). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
 26. Shashlov, M. I. (2018). Suchasni pidkhody do optymizatsii rukhovoï aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The modern approaches to optimizing the motor activity of the students of the higher education institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): zb. nauk. pr. (Vols. 12 (106) 18), (pp. 119–121). Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
 27. 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. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 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. 10 (104) 20), (pp. 102–104). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

28. 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.
29. Puetz, T. W. (2006). Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence. *Sports Medicine*. Vol. 36. P. 767–780.