

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).24
УДК 796/799:613(072)

Крамаренко В. І.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
Дахно А.

О. асистент кафедри фізичного виховання, спорту та
здоров'я
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків

Kramarenko V. I.
Senior lecturer of the Department of Physical Education, Sports and Health
National Aerospace University «Kharkiv Aviation Institute», Kharkiv
Dakhno A. O.

Assistant of the Department of Physical Education, Sports and Health
National Aerospace University «Kharkiv Aviation Institute», Kharkiv

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена вивченню ролі фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Розкрито ефективність занять фізичними вправами на заняттях з фізичного виховання під час навчання у закладах вищої освіти студентською молоддю.

Зазначено, впродовж навчання у закладах вищої освіти кількість студентів, зарахованих до підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36% на I курсі до 14,46% на IV. Близько 90% зазначеного контингенту мають відхилення у стані здоров'я.

Вказано, що дотримання здорового способу життя є ефективним засобом зміцнення та збереження

здоров'я, підготовки до активної життєдіяльності здобувачів вищої освіти.

Установлено, що фізичне виховання є невід'ємною складовою здорового способу життя здобувачів вищої освіти та відіграє важливу роль у його формуванні.

Виявлено, що систематичне виконання вправ здобувачами вищої освіти на заняттях з фізичного виховання сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану дихальної, серцево-судинної, нервової та інших систем, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, здоровий спосіб життя, систематичні заняття, стан здоров'я, фізичне виховання, фізичні вправи.

Kramarenko Valentyna, Dakhno Artur. The importance of physical education in the formation of a healthy lifestyle for the applicants for higher education. The article is devoted to the study of the role of physical education in the formation of a healthy lifestyle of the applicants for higher education.

The effectiveness of physical exercises in physical education classes during studies in the institutions of higher education by student youth has been revealed.

It is noted that during studies in the institutions of higher education, the number of students enrolled in preparatory and special medical groups increases from 5.36% in the first year to 14.46% in the fourth year. About 90% of the mentioned contingent have deviations in their state of health.

It is indicated that maintaining a healthy lifestyle is an effective means of strengthening and preserving health, preparing the applicants for higher education for an active lifestyle.

It has been established that physical education is an integral part of a healthy lifestyle of the the applicants for higher education and plays an important role in its formation.

It was found that the systematic performance of exercises by the applicants for higher education in physical education classes helps to strengthen health, improve the functional state of the respiratory, cardiovascular, nervous and other systems, improve physical development, increase the level of physical fitness and work capacity.

Key words: applicants for higher education, health status, healthy lifestyle, institutions of higher education, physical education, physical exercises, systematic classes.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спосіб життя людини впливає на особистість і спричиняє зміни в її фізичному та психічному станах [15].

Стан здоров'я молоді обумовлений багатьма чинниками і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний [8].

Впродовж навчання у закладах вищої освіти кількість студентів, зарахованих до підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36% на I курсі до 14,46% на IV. Близько 90% зазначеного контингенту мають відхилення у стані здоров'я [16].

На сучасному етапі розвитку суспільства постає проблема збереження і зміцнення здоров'я молоді, дотримання здобувачами вищої освіти здорового способу життя [18].

Формування здорового способу життя для збереження здоров'я у здобувачів вищої освіти обумовлено тим, що в період навчання у закладах вищої освіти відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтирів [17].

Одним із пріоритетних чинників здорового способу життя є фізичне виховання [5].

На заняттях з фізичного виховання під час навчання у закладах вищої освіти вирішується завдання збереження і зміцнення здоров'я, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами у студентської молоді [14].

Дотримання здорового способу життя – ефективний засіб зміцнення та збереження здоров'я, підготовки до активної життєдіяльності здобувачів вищої освіти. Тому проблема виявлення значення фізичного виховання в його формуванні у зазначеного контингенту є однією з актуальних проблем.

Мета дослідження: виявити значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування здорового способу життя студентської молоді – важливе стратегічне завдання, що стоїть перед закладами вищої освіти [2].

Важливе значення у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти має фізичне виховання, за допомогою якого вирішуються такі питання: збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я; формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я, свого стилю здорового життя, теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації; знайомство молоді з основами здорового стилю життя.

Найважливішим чинником фізичного розвитку і здоров'я є наявність регулярного фізичного адекватного навантаження. Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність людини [8].

Т. Г. Кириченко [7] стверджує, що фізичне виховання є важливою складовою формування здорового способу життя, яке сприяє зміцненню здоров'я у здобувачів вищої освіти.

За даними Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопола [8], фізичне виховання здобувачів вищої освіти спрямоване на покращення їх фізичного й психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності.

У сучасній вищій школі здобувачем вищої освіти ставляться багато завдань, серед яких є освоєння необхідних компетентностей, набуття професійних знань та вмінь. Студенти протягом навчання у закладах вищої освіти стикаються з великою кількістю розумового навантаження і мають недостатню рухову активність та ведуть малорухливий спосіб життя. При цьому соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні. Тому завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти – сприяти індивідуальній підтримці та розвитку фізичного здоров'я зазначеного контингенту, надати кожному здобувачу вищої освіти фізичні навантаження, які компенсують їх відсутність в сучасному житті [1].

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [14] переконані, що належна організація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і фізичній підготовленості здобувачів вищої освіти.

Як показали дослідження, проведені С. Ніколаєвим [10], 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.

На думку С. В. Гаркуши, Н. М. Хольченкової, О. М. Воєділової, В. В. Гаркуши [3], виконання вправ на заняттях з фізичного виховання є обов'язковою умовою збереження здоров'я та формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Під впливом систематичних занять фізичними вправами в організмі тих, хто займається, відбуваються фізіологічні, психічні, біохімічні та інші процеси, які спричиняють відповідні зміни як у руховій, так і у вегетативній сферах. Систематичне виконання фізичних вправ сприяє удосконаленню діяльності усіх органів і систем. Крім цього, вони є найважливішим засобом профілактики захворювань та зміцнення здоров'я [16].

С. І. Присяжнюк зі співавторами [12] зазначають, що за допомогою занять фізичними вправами можна збільшити масу м'язів на 50%.

І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [4] вважають, що позитивний вплив фізичних вправ полягає у тому, що вони сприяють розвитку та вдосконаленню всіх функцій, підвищенню стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища. На думку науковців, 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.

М. І. Шашлов [19] встановив, що під впливом фізичних вправ зміцнюється здоров'я, покращується функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, підвищується рівень фізичної працездатності.

Як відмічають Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов [9], систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню функціонального стану систем та аналізаторів; покращенню 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.

Наукові дослідження І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [6] свідчать про те, що фізичні вправи мають суттєвий оздоровчо-профілактичний ефект. На їхню думку, систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травної та нервової систем. За даними фахівців, виконання фізичних вправ сприяє регуляції мозкового і периферичного кровообігу; покращенню рухливості суглобів, хребтового стовпа; виправленню вроджених і набутих фізичних дефектів; розвитку та зміцненню м'язової системи, що покращує поставу й підвищує фізичну підготовленість і працездатність.

М'язова діяльність, як зазначають І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [4], стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси. За даними науковців, 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.

Л. О. Рядова зі співавторами [16] відмічають, що систематичне виконання вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти позитивно впливає на фізичний і функціональний стан студентської молоді.

Висновки. Фізичне виховання є невід'ємною складовою здорового способу життя здобувачів вищої освіти та відіграє важливу роль у його формуванні.

Фізичне виховання спрямоване на вирішення таких питань: зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем; удосконаленню фізичної підготовленості та працездатності; формування навички ведення здорового способу життя.

Систематичне виконання вправ здобувачами вищої освіти на заняттях з фізичного виховання сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану дихальної, серцево-судинної, нервової та інших систем, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Перспективи подальших наукових досліджень: пошук шляхів залучення здобувачів вищої освіти до занять з

фізичного виховання та розробка здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на формування здорового способу життя та залучення студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами.

Література

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. С. 17–21.
2. Гаврилін В. О., Мердов С. П., Миронов Ю. О. Формування мотивації на здоровий спосіб життя студентів – головне завдання викладача фізичного виховання. Актуальні проблеми підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2017. № 3 (308). С. 6–13.
3. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воеділова 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. 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.
8. 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) 18. С. 39–41.
9. 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 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. 4 (112) 19. С. 57–61.
10. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.
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. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
13. 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.
14. 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.
15. Степанюк С., Глухов І., Коваль В., Гаргола М. Значення мотивацій сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. 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. 5 (99) 18. С. 154–159.
16. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
17. Чаплигін В. П., Терещенко В. І. Методолого-теоретичні засади формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. 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. 5 (99) 18. С. 171–173. .
18. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації 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, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.

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. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 20. С. 102–104.

References

1. Azarenkova, L. (2020). Skandinavska khodba yak vyd ozdorovchoi rukhovoї 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. Havrylin, V. O., Merdov, S. P., & Myronov, Yu. O. (2017). Formuvannia motyvatsii na zdorovyi sposib zhyttia studentiv – holovne zavdannia vykladacha fizychnoho vykhovannia [The formation of students' motivation for a healthy lifestyle is the main task of a physical education teacher]. Aktualni problemy pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv u vyshchikh navchalnykh zakladakh – Actual problems of training future specialists in higher educational institutions: Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. (Vols. 3 (308)), (pp. 6–13) (in Ukrainian).

3. Harkusha, S. V., Kholchenkova, N. M., Voiedilova, O. M., & Harkusha, V. V. (2017). Filohenetychni peredumovy ta ontogenetychni chynnyky ratsionalizatsii rukhovoї 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 Yury Kondratyuk: zb. nauk. prats. (Vols. 2), (pp. 59–69). Poltava (in Ukrainian).

4. Hlasyrin, I. D., Oleksiienko, 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. Kandych (in Ukrainian).

5. Hryban, H. P., Krasnov, V. P., Opanasiuk, F. H., & Ckoryi, O. S. (2018). Fizychno vykhovannia u zdorovomu sposobi zhyttia suchasnoi studentskoї 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. 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) 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. 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) 22), (pp. 47–50). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

7. 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).

8. Kovalchuk, N. V., & Dovhopol, E. P. (2018). Problema formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv [The problem of forming a healthy lifestyle among students of higher educational institutions]. O. V. Tymoshenka (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. 2 (96) 2018), (pp. 39–41). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

9. 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 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 (112) 19), (pp. 57–61). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

10. Nikolaiev, S. (2009). Pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti studentok z urakhuvanniam yikhnikh psykhoфизиологичних особливостей [The increasing the motor activity of female students taking into account their psychophysiological characteristics]. A. V. Tsos, & S. P. Kozibrotskyi (Compilers), Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sport and health culture in modern society : zb. nauk. prats. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. (Vols. 2), (pp. 46–49). Lutsk : Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).

11. Oleksiienko, Ya. I., Dudnyk, I. O., & Subota, V. V. (2021). Formuvannia fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoї osvity zasobamy fitnes-tekhnologii [The formation of the physical condition of students of higher education institutions by means of fitness technologies]. Pedahohika formuvannia tvorchoї osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. (Vols. 74), (pp. 49–54) (in Ukrainian).

12. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., Raievskiy, R. T., Kiiko, V. Y., & Panchenko, V. F. (2007). Fizychnye vykhovannia [The physical education]. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury (in Ukrainian).
13. 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 (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).*
14. 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).*
15. Stepaniuk, S., Hlukhov, I., Koval, V., & Harhola, M. (2018). Znachennia motyvatsii suchasnoi liudyny u formuvanni osnov zdorovoho sposobu zhyttia [The importance of modern man's motivations in forming the foundations of a healthy lifestyle]. 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. 5 (99) 2018), (pp. 154–159). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
16. Krutsevych, 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 : NUFVSU «Olimpiiska literatura» (in Ukrainian).
17. Chaplyhin, V. P., & Tereshchenko, V. I. (2018). Metodoloho-teoretychni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv zasobamy fizychnoho vykhovannia [The methodological and theoretical principles of forming a healthy lifestyle of students by means of physical education]. 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. 5 (99) 2018), (pp. 171–173). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
18. Shashlov, M. I. (2018). Suchasni pidkhody do optymizatsii rukhovoï aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The modern approaches to optimizing the motor activity of 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 (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. 12 (106) 18), (pp. 119–121). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (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. 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).*