

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 1223 (26.01.2017).  
1223 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author(s) 2017;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 02.02.2017. Revised 24.02.2017. Accepted: 27.02.2017.

## **CORRECTION OF STUDENTS NEGATIVE STATES BY HEALTH FITNESS MEANS AS A SCIENTIFIC PROBLEM**

**Vasyl Khlopetskyi, Serhii Kuryliuk**

**Vasyl Stefanyk Precarpathian National University**

### **Abstract**

The purpose of the study is to carry out a theoretical and methodological analysis of scientific data on the occurrence and correction problem of student's negative mental states.

The study of occurrence and correction peculiarities of negative mental states is especially important during the study of students in higher education institutions, as this period is characterized by an intensive personality development, formation of its intellectual, emotional, volitional, motivational spheres, value orientations, professionalization and self-determination. The dominance of these states has a destructive effect on students' lives, the processes of their personal development and self-realization. Scientists and practitioners emphasize that the task of fitness is to improve health, vitality, increase general and special performance, physical qualities education, body defects formation and correction, psychoprophylaxis, psychocorrection, psychoregulation, vital energy gaining, liveliness, cheerful mood, stress resistance. Health fitness is a highly effective and accessible physical activity form for everyone. As a HLS forming means of school and student youth, the priorities of health fitness aimed at improving health are exercise using to improve physical body condition, posture correction, psychological regulation and self-regulation, balanced diet and bad habits abandonment.

**Prospects for further research** are to study the effectiveness of the author's health fitness technologies for correction of mental students' states.

**Key words:** mental states; students; fitness; psychocorrection; means of health fitness; psychoregulation.

## **КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ, ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА**

**Василь Хлопецький, Сергій Курилюк**

**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**

Мета дослідження – здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових даних з проблеми виникнення та корекції негативних психічних станів студентів.

Дослідження особливостей виникнення та корекції негативних психічних станів набуває особливого значення під час навчання студентів у ВНЗ, оскільки у цей період відбувається інтенсивний розвиток особистості, формування її інтелектуальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфер, системи ціннісних орієнтацій, професіоналізація та самовизначення у життєвому просторі. Домінування зазначених станів деструктивно позначається на життєдіяльності студентів, перебігу процесів їх особистісного розвитку та самореалізації. Науковці та практики наголошують на тому, що завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів. Високоєфективною і доступною кожній людині формою рухової активності є оздоровчий фітнес. Як засіб формування здорового способу життя студентської молоді, пріоритетами оздоровчого фітнесу, спрямованими на зміцнення здоров'я, є використання фізичних вправ для покращення фізичних кондицій організму, корекції порушень постави тіла, психологічної регуляції і саморегуляції, збалансованого харчування, відмови від шкідливих звичок.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні ефективності авторських технологій оздоровчого фітнесу для корекції психічних станів студентів.

**Ключові слова:** психічні стани; студенти; фітнес; психокорекція; засоби оздоровчого фітнесу; психорегуляція.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Вища освіта є завершальним етапом процесу отримання фахової освіти та основною стадією спеціалізації й професійної підготовки майбутніх фахівців. Крім того, вона справляє значний вплив на психіку студентів, на становлення їх особистості [1, 2, 8, 9]. Навчання у ВНЗ характеризується значним емоційним та інтелектуальним напруженням, гіпокінезією та наявністю стресових ситуацій, що негативно позначається на психофізичному стані студентів. Психічні стани, значною мірою зумовлюючи протікання психічних процесів (пізнавальних у тому числі), фізичне та психічне здоров'я студентів є важливими детермінантами успішності їх навчальної діяльності [1–7, 9].

За останні роки великої популярності набувають спортивно-оздоровчі заняття для студентської молоді, спрямовані на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань [8, 13]. Бурхливо розвиваються дослідження, присвячені розробці методик проведення занять різними видами фітнес-тренувань: аеробіки, шейпінгу, аквафітнесу, силової гімнастики, бодіфлексу [3, 13].

Однак, відкритими залишається питання чіткої класифікації системного аналізу особливостей розвитку негативних психічних станів студентів, відсутні конкретні, науково обґрунтовані рекомендації щодо їхньої комплексної корекції та профілактики.

**Мета дослідження** – здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових даних з проблеми виникнення та корекції негативних психічних станів студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Студентський період супроводжується психоемоційними навантаженнями, різноманітними конфліктними, стресовими ситуаціями у навчальній діяльності та міжособистісному спілкуванні. Вимоги соціального середовища, що супроводжують новий етап становлення та розвитку особистості студента, складність та суперечливість потреб, бажань, цілей, мотивів, можливостей, умов та наявних ресурсів, спонукають до розвитку та переживання спектру негативних психічних станів. Подолання таких станів потребує від студентів їх усвідомлення, аналізу, актуалізації інших форм реагування, поведінки, формування нових вмінь та навичок саморегуляції. Засоби та прийоми подолання негативних психічних станів, що використовуються студентами, у більшості випадків сформовані на попередньому досвіді чи

формується спонтанно й визначаються особливостями нервової системи, індивідуальними властивостями. Такі прийоми часто є неефективними та використовуються студентами стихійно, не усвідомлено, набувають форм стереотипності та ригідності, а використання їх у навчально-виховному процесі відбувається частково, не усвідомлено та несистематично. Актуалізація та домінування негативних психічних станів призводить до дезорганізації навчальної діяльності, іноді до повної відмови від неї, порушень у протіканні пізнавальних процесів, процесів саморозвитку, самопізнання, самоорганізації, дезадаптації, особистісних та професійно-особистісних деформацій, порушень здоров'я, блокування внутрішніх ресурсів особистості та сприяє формуванню комплексів негативних психічних станів [6, 9].

До психічних станів, які негативно впливають на виконання різних видів діяльності, найчастіше відносять такі як стрес, нервово-психічну напругу, стомлення, депресію, тривогу та ін. [6].

Основним, інтегральним чинником виникнення у людини в процесі виконання діяльності різних негативних психічних станів можна вважати невідповідність її індивідуальних особливостей та кваліфікації умовам та завданням цієї діяльності [6].

Дослідження особливостей виникнення та корекції негативних психічних станів набуває особливого значення під час навчання студентів, оскільки у цей період відбувається інтенсивний розвиток особистості, формування її інтелектуальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфер, системи ціннісних орієнтацій, професіоналізація та самовизначення у життєвому просторі. Домінування зазначених станів деструктивно позначається на життєдіяльності студентів, перебігу процесів їх особистісного розвитку та самореалізації [1, 6, 9 та ін.].

Не можуть залишитись поза увагою дослідження про негативний вплив на психічний стан студентів недостатніх мотиваційних чинників до навчальної діяльності на адаптаційному етапі [6]; нераціонально організована робота, що характеризується високою інформаційною насиченістю, порушенням режиму праці і відпочинку, недостатня рухова активність [1, 5, 8, 10 та ін.]. У контексті піднятої проблеми викликають інтерес праці щодо позитивного впливу на психічний стан особистості поєднання комплексів корекційних засобів [9].

Науковці відзначають, що саме дівчата студентського віку мають сприятливі передумови для розвитку фізичної працездатності, підвищення рівня фізичного здоров'я, збільшення адаптаційних можливостей організму та зміцнення здоров'я.

Основними завданнями фізичної культури в цьому віковому періоді є зміцнення здоров'я, підвищення фізичної й розумової працездатності, поліпшення репродуктивної системи студенток [6].

Фахівці рекомендують при побудові тренувально-оздоровчих програм зі студентською молоддю враховувати як мотиваційні пріоритети, так і індивідуальні особливості. У результаті проведених досліджень вчені дійшли висновку, що основним мотивом студенток у бажанні відвідувати секцію фітнесу є покращення форми та зменшення маси тіла, досягнення кращого рівня фізичного стану, емоційна розвантаження. Серед іншого були вказані спілкування з друзями, активний відпочинок, підвищення самооцінки, зняття втоми [6, 9].

На підставі аналізу наукових даних можна зробити висновок, що мотив зміни емоційного та психологічного стану існує в багатьох студентів. Вибір цього мотиву пояснюється тим, що студенти дуже уважні до своєї особистості, яка є певним критерієм успіху як у студентському середовищі, так і в подальшій професійній кар'єрі [4, 12].

Науковці та практики наголошують на тому, що завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів [2, 5, 8, 11, 13, 14].

Широкий спектр завдань спортивно-оздоровчих тренувань із фітнесу зі студентською молоддю обґрунтовує необхідність використань засобів не окремого виду фітнесу, а поєднання кількох його видів. У науковій літературі достатньо повно визначено систему планування спортивного тренування, але мало уваги приділяється цьому питанню в оздоровчому фітнесі. Комплексне застосування різних видів фітнесу вимагає досконалої системи планування, що давало б змогу раціонально поєднати їх елементи в тренувальному процесі та найбільш повно використати позитивні особливості кожного з них [2, 5, 8, 11, 12, 14].

Наприклад, Благій О. Л. [2] у своїх дослідженнях виявила тенденції розвитку групових фітнес-програм і прийшла до висновку, що одним із найперспективніших напрямів розвитку групових програм є авторські. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що програми ментального фітнесу, зокрема система Пілатес, зайняли окрему нішу в рейтингу фітнес програм, які реалізуються як у груповому, так і в персональному форматах [11, 12]. За даними сучасних вітчизняних

та зарубіжних науковців, ця система є ефективним напрямом профілактики порушень опорно-рухового апарату та підвищення рівня рухової активності [2, 13].

На сучасному етапі розвитку суспільства особливо важливе завдання стоїть перед викладацьким складом вузів: розкрити потенційні можливості емоційної сфери студентів, зробити процес навчання творчим і інформаційно-насиченим, забезпечити всебічну висококваліфіковану підготовку студентської молоді не тільки до трудової діяльності, а й зберегти і зміцнити її фізичне і психічне здоров'я, а також вивчити специфіку практичної діяльності студентів і, зокрема, неоднозначність впливу емоцій на поведінку та продуктивну діяльність [5, 10].

У низці досліджень знаходяться підтвердження того, що саме студентському періоду характерна наявність значної кількості стрес факторів навчальної діяльності: зростає інтенсивність інформаційного потоку, збільшується кількість видів діяльності, зростає особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності, значно збільшуються інтелектуальне та фізичне навантаження.

Відтак, результати численних досліджень вказують на те, що фізичні вправи позитивно впливають і на психічний стан людини [1, 4, 6, 8, 9, 14]. Регулярна фізична активність знижує рівень тривоги і депресії, сприяє розвитку позитивного самосприйняття і самооцінки [6, 9].

Психологічні аспекти у фітнесі обов'язково асоціюються з процесами схвалення рішення, методами мотивації, забезпеченням зворотного зв'язку, встановленням міжособистісних відносин [6, 9, 11]. В даний час виділяться цілий ряд чинників, які можуть впливати на формування і розвиток психологічних якостей і здібностей студентської молоді [1, 5, 9, 11, 14]. Впевненість у своїх фізичних і психічних можливостях – найважливіша умова розкриття потенційних здібностей студента [6].

Проте науковці та практики [3, 13] наголошують на важливості перед початком систематичних занять за програмою оздоровчого фітнесу, визначити рівень індивідуальної підготовленості людини (рівень фітнесу) як рухової характеристики людини. При цьому варто враховувати вік, стать, спадковість, індивідуальну схильність особи до окремих видів рухових вправ, особливості способу життя, зокрема харчування, тип психічної (вищої нервової) діяльності тощо [4, 6, 8, 9, 13].

Отже, раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий характер впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх

професійної психофізичної компетентності [2, 6, 7, 12, 13]. Спеціальні дослідження свідчать, що студенти, які крім обов'язкових навчальних занять регулярно у вільний час додатково займаються фізичною культурою і масовим спортом більш активніше адаптуються до нових умов навчання, легше переносять психофізичне напруження [1, 3, 5, 8, 10, 14].

### **Висновки.**

1. Теоретико-методологічний аналіз піднятої наукової проблеми показав, що система фізичного виховання у закладах вищої освіти має сприяти гармонійному розвитку молоді. Таке розуміння проблеми оздоровлення нації відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, згідно з якою передбачається орієнтація галузі на вирішення таких завдань які б сприяли зміцненню здоров'я населення засобами фізичного виховання.

2. Високоєфективною і доступною кожній людині формою рухової активності є оздоровчий фітнес. Як засіб формування особистості студентської молоді, пріоритетами оздоровчого фітнесу, спрямованими на зміцнення здоров'я, є використання фізичних вправ для покращення фізичних кондицій організму та корекції негативних психічних станів.

3. З'ясовано, що формування оптимального психічного стану студентів власне засоби фітнесу, в процесі їх діяльності, виступають як потужний засіб соціального становлення особистості молодих людей, активного вдосконалення індивідуальних особливостей.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні ефективності авторської технології корекції психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу.

### ***Джерела та література***

1. Андреева О. Концептуальні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. *Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2014. Вип. 16. С. 7–11.

2. Благій О. Л., Лисакова Н. М. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 54–58.

3. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник. за ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
4. Валерій Жамардій Концептуальна модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Вищий державний навчальний заклад України. «Українська медична стоматологічна академія», Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. № 3 С. 77–88
5. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
6. Ігумнова О. Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць*. К. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Серія 12: Психологічні науки, Вип. 1 (46). С. 142-149
7. Іскра У. В., Слюсар К. Ю., Коваленко В. І. Проблеми психічного стану студентів ВНЗ та особливості секційної роботи з фізичного виховання як засобу його оптимізації. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань) : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 22 листопада 2015 р. С. 119–129.
8. Кашуба В., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. студент. т-во ; редкол.: І. Я. Коцан (голов. ред.) [та ін.]*. Луцьк, 2016. Вип. 24. С. 9–14.
9. Коробейніков Г. В. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф. С. С. Єрмакова]*. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2009. № 12. С. 202–204.
10. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвілєвої діяльності студентської молоді. *Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб.* Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. С. 178–180.



11. Маракушин А. І., Мкртчян О. А. Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 10 (80) 16. С. 64–67.*
12. Рудницький О. В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Олександр Володимирович Рудницький ; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2016. 24 с.
13. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21. № 3. P. 613–616.
14. Grygus I. M., Petruk, L. A. Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(10):158-169. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.29066>
15. Grygus I., Kuczer T. Optymalizacja sprawności fizycznej studentów z różnymi rodzajami autonomicznego układu nerwowego. *Journal of Health Sciences*. 2013. Vol. 3. № 10. S. 583–604.
16. Pelech I. V., Grygus I. M. Level of physical fitness students. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(2):87-98.

### **References:**

1. **Andriieva, O. (2014).** *Kontseptualni osnovy rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti riznykh hrup naselennia* [Conceptual bases of recreational and health-improving activity of different groups of the population.] *Molodizh. nauk. visn. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*. [Youth. Science. spring Eastern Europe. nat. un-tu them. Lesya Ukrainka]. Vyp. 16. S. 7–11(in Ukrainian).
2. **Blahii, O. L. Lysakova, N. M. (2013).** *Tendentsii rozvytku hrupovykh fitnes-prohram* [Trends in the development of group fitness programs] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. [Theory and methods of physical education and sports]. № 2. S. 54–58 (in Ukrainian).
3. **Bosenko, A. I., Kholodov, S. A., Koval, O. H. (2016).** *Ozdorovchyi fitnes dlia uchnivskoi ta studentskoi molodi: Navchalnyi posibnyk. za red. P.D. Plakhtii* [Health fitness

for school and student youth: A textbook. for order. P.D. Plahtia]. *Kamianets-Podilskyi : PP «Medobory-2006»*. [Kamyanets-Podilsky: PE "Medobory-2006"]. 88 s. (in Ukrainian).

4. **Valerii, Zhamardii (2017)**. *Kontseptualna model zastosuvannia fitnes-tekhnologii na zaniattiakh iz fizychnoho vykhovannia studentiv* [Conceptual model of application of fitness technologies in physical education classes for students]. *Vyshchyi derzhavnyi navchalnyi zaklad Ukrainy. «Ukrainska medychna stomatolohichna akademiia», Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*. [Higher state educational institution of Ukraine. "Ukrainian Medical Dental Academy", Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies]. № 3 S. 77–88 (in Ukrainian)

5. **Dutchak, M. V. (2015)**. *Paradyhma ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia* [Paradigm of health-improving motor activity: theoretical substantiation and practical application] *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu* [Theory and methods of phys. education and sports]. № 2. S. 44–52 (in Ukrainian).

6. **Ihumnova, O. B. (2015)**. *Formuvannia ta vyokremlennia kompleksiv psykhychnykh staniv osobystosti*. [Formation and separation of complexes of mental states of personality.] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedagogichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova : zbirnyk naukovykh prats. K. Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, Serii 12: Psykholohichni nauky*. [Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: collection of scientific papers. K. View-in NPU them. MP Dragomanov, Series 12: Psychological Sciences]. 1 (46). 142–149 (in Ukrainian).

7. **Iskra U. V., Sliusar, K. Y., Kovalenko, V. I. (2015. 22 lystopada)**. *Problemy psykhychnoho stanu studentiv VNZ ta osoblyvosti sektsiinoi roboty z fizychnoho vykhovannia yak zasobu yoho optymizatsii* [Problems of mental state of university students and features of section work on physical education as a means of its optimization]. *Fizychna kultura i sport u suchasnomu suspilstvi: dosvid, problemy, rishennia (u tsykli Anokhinskykh chytan) : materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* [Physical culture and sports in modern society: experience, problems, solutions (in the cycle of Anokhin readings): materials International. scientific-practical conf.]. S. 119–129 (in Ukrainian).

8. **Kashuba, V., Honcharova, N., Dudko, M., Martyniuk, O. (2016)**. *Do pytannia pidvyshchennia efektyvnosti fizkulturno-ozdorovchykh zaniat riznykh hrup naseleennia*. [On the issue of improving the effectiveness of physical culture and health classes of different groups of the population] *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho*

*natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Serii: Fizychno vykhovannia i sport : zb. nauk. pr. Skhidnoierop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, Nauk. student. t-vo ; redkol.: I. Ya. Kotsan (holov. red.) [ta in.]. Lutsk, Vyp. [Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka East European National University. Series: Physical Education and Sports: Coll. Science. etc. Eastern Europe. nat. Univ. Lesya Ukrainka, Science. student. t-vo; editor: I. Ya. Kotsan (editor in chief) [etc.]. Lutsk]. 24. S. 9–14 (in Ukrainian).*

9. **Korobeinikov, H. V. (2009).** *Vplyv rukhovoï aktyvnosti na psykhoemotsiïnyi stan studentiv vuzu ekonomichnykh spetsialnostei v suchasnykh umovakh navchannia* [The influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of economic specialties in modern learning conditions]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. prats [za redaktsiieiu prof. S. S. Yermakova]. Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: coll. Science. works [edited by prof. SS Yermakov]. Kharkiv: KhDADM (KhKhPI)]. № 12. S. 202–204 (in Ukrainian).*

10. **Krutsevych, T. Yu., Andrieieva, O. V., Blahii, O. L. (2012).** *Problemy orhanizatsii rekreatsiino-ozdorovchyykh zaniat v strukturi dozvillievoï diïalnosti studentskoi molodi* [Problems of organization of recreational and health-improving classes in the structure of leisure activities of student youth]. *Humanit. visn. DVNZ «Pereiaslav-Khmelnyskyi DPU im. Hryhoriia Skovorody»: nauk.-teor. zb. Pereiaslav-Khmelnyskyi: PP «SKD», [Humanite. spring SHEI "Pereiaslav-Khmelnysky State Pedagogical University. Hryhoriy Skovoroda": scientific-theoretical. zb. Pereiaslav-Khmelnyskyi: PE SKD]. S. 178–180 (in Ukrainian).*

11. **Marakushyn, A. I., Mkrtychan, O. A. (2016).** *Suchasni ozdorovchi fitnes-tekhnologii yak zasib pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ* [Modern health fitness technologies as a means of increasing physical activity and physical fitness of university students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. [Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. Science. wash. Kyiv: MP Drahomanov National Pedagogical University Publishing House]. 10 (80) 16. S. 64–67 (in Ukrainian).*

12. **Rudnytskyi, O. V. (2016).** *Korektsiia tilobudovy studentok zasobamy ozdorovchoho fitnesu* [Correction of the physique of female students by means of health fitness:]. *avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.02 / Oleksandr*

*Volodymyrovych Rudnytskyi. MONU, NUFVSU. Kyiv. [author's ref. dis... cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Oleksandr Volodymyrovych Rudnytsky; MONU, NUFVSU. Kyiv]. 24 s. (in Ukrainian).*

13. **Bergier, B., Tsos, A., Bergier, J. (2014).** *Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Environmental Medicine. Vol. 21. № 3. P. 613–616.*

14. **Grygus, I. M., Petruk, L. A. (2015).** *Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. Journal of Education, Health and Sport. 5(10):158-169. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.29066>*

15. **Grygus I., Kuczer T. (2013).** *Optymalizacja sprawności fizycznej studentów z różnymi rodzajami autonomicznego układu nerwowego. Journal of Health Sciences. Vol. 3. № 10. S. 583–604.*

16. **Pelech I. V., Grygus I. M. (2016).** *Level of physical fitness students. Journal of Education, Health and Sport. 6(2):87-98.*