

12. Korshnyak V., Sukhorukov V. Cliniconeurological and neuropsychological aspects of acute period of mild cranial brain trauma caused by shock wave. EUREKA: Health Sciences. 2016; № 1. P. 14-18.
13. Vorontsov S. Vliyaniye boevogo stressa na moralno-psykholohycheskoe sostoianye voennosluzhashchykh SShA y Velykobrytanyu. Zarubezhnoe voennoe obozrenye. 2005; 5: С. 32–7.
14. https://info-farm.ru/alphabet_index/t/test-lovetta.html

Reference

1. Akhanov H.Zh., Diusembekov E.K. Nurbakyt A.N. (2017). Klynyko-эpidemyolohycheskiye aspekty cherepno-mozghevoi travmy. Neirokhyrurhiya y nevrolohiya Kazakhstana. № 2 (47). S. 65–71.
2. Voronova V.Ya., Lazariyeva O.B., Kovelska A.V., Kobinskyi O.V. (2021). Suchasni pidkhody do zastosuvannya zasobiv fizychnoi terapii, spriamovanykh na vidnovlennia posturalnoho kontroliu ta khodby v osib z naslidkamy cherepno-mozkovoї travmy. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiya ta erhoterapiya, № 1 S. 57-63.
3. Korshniak V.O. (2016). Vplyv vybukhovoї khvyli na formuvannya nevrolohichnoi symptomatyky u khvorykh z boiovoiu cherepno-mozkovoїu travmoiu. Mezhdunarodni nevrolohycheskyi zhurnal. №5(83).
4. Korshniak V.O., Nasibullin B.A. (2016). Suchasni pohliady na mekhanizmy vplyvu vybukhovoї khvyli na tsentralnu nervovu systemu ta formuvannya nevrolohichnoi symptomatyky. Mizhnarodnyi nevrolohichnyi zhurnal. № 6. S. 139-142.
5. Matveiko O., Kunynets S., Boiarchuk O., Romanchuk V., Yavorskyi A. (2019). Zasoby fizychnoho vykhovannya – napriam vidnovlennia boiehotovnosti viiskovosluzhbovtiv pislia kontuzii holovnoho mozku Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. Tom 4, № 3 (19) S. 13-19.
6. Myrzaeva N.S. (2018). Nekotorye aspekty patoheneza cherepno-mozghevoi travmy. Klinichna ta profilaktychna medytsyna. 1(4) S. 78-83.
7. Nykyforov M.V., Korolev A.A. (2020). Klynyko-эpidemyolohycheskyi analiz tiazhelei cherepno-mozghevoi travmy: rol nutrytsyonnoi podderzhky postradavshykh s dlytelnyimi narushenyami soznaniya. Medyko-byol. y sotsyalno-psykol. problemy bezopasnosti v chrezvyichainykh situatsiyakh. 2 S. 32-43.
8. Rudenko V.M. (2012). Matematychna statystyka : navchalnyi posibnyk. Kyiv. 304 s.
9. Chernenko I.I., Chukhno I.A. (2017). Epidemiolohichni ta klinichni aspekty naslidkiv cherepno-mozkovoї travmy. Visnyk sotsial. hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy. 4(74) S. 5-10.
10. Improving global health through universal access to physiotherapy knowledge (<https://www.physio-pedia.com>).
11. Korshnyak V.A., Gozhenko A.I., Nasibullin B.A., Bovt Yu. V., Zhukov V.A. (2016). Neurophysiological justification of some neurological symptoms of acute period of craniocerebral injury caused by the explosive wave. Journal of Education, Health and Sport. № 6(3). P. 140-147.
12. Korshnyak V., Sukhorukov V. (2016). Cliniconeurological and neuropsychological aspects of acute period of mild cranial brain trauma caused by shock wave. EUREKA: Health Sciences. № 1. P. 14-18.
13. Vorontsov S. (2005). Vliyaniye boevogo stressa na moralno-psykholohycheskoe sostoianye voennosluzhashchykh SShA y Velykobrytanyu. Zarubezhnoe voennoe obozrenye. 5: S. 32–7.
14. https://info-farm.ru/alphabet_index/t/test-lovetta.html

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).18
УДК 796.012.6-057.875

Рядова Л. О.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця**

Подмарьова І. А.

**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця**

Цигановська Н. В.

завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я, Харківська державна академія культури

Гончар В. В.

старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я, Харківська державна академія культури

Батулін Д. С.

викладач кафедри фізичної культури і здоров'я, Харківська державна академія культур

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті на основі аналізу наукової та методичної літератури розкрито вплив систематичних занять фізичними вправами на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти негативно впливає на стан здоров'я студентської молоді. Близько 90% зазначеного контингенту мають відхилення у стані здоров'я. Зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами.

Фізичні вправи відіграють велику роль в успішній життєдіяльності студентської молоді. Систематичні заняття фізичними вправами в навчальному процесі у закладах вищої освіти або в поза аудиторній роботі позитивно впливатимуть на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, здоров'я, студентська молодь, фізичні вправи, фізичний стан, функціональний стан.

Riadova Liliana, Podmaryova Iryna, Tsyhanovska Nataliia, Honchar Viacheslav, Batulin Dmytro. The influence of physical exercises on the physical and functional condition of students of higher education: theoretical aspect. The article, based on the analysis of scientific and methodical literature, reveals the influence of systematic physical exercises on the physical and functional condition of students of higher education.

Intensification of the educational process in institutions of higher education has a negative effect on the state of health of students of higher education. About 90% of the mentioned contingent have deviations in their state of health. Strengthening the health of students of higher education is possible only under the conditions of systematic physical exercises.

Physical exercises play a big role in the successful life of student youth. Systematic physical exercises in the educational process in institutions of higher education or in extracurricular work will have a positive effect on the physical and functional condition of students of higher education.

Key words: exercise, functional state, health, institutions of the higher world, physical condition, students of higher education, student youth.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. 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 [3].

Слабке здоров'я і низький рівень психофізичної підготовленості майбутніх фахівців негативно впливають на професійну майстерність та спричиняють виникнення професійних захворювань. Разом з тим, міцне здоров'я, високий рівень фізичної працездатності та професійна майстерність є основними факторами успішної діяльності в будь-якій професії.

За даними М. І. Шашлова [12], основним засобом зміцнення здоров'я та забезпечення нормальної життєдіяльності студентської молоді є рухова активність.

Нині на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді, що негативно впливає на їх фізичний та функціональний стан [4, 6, 9].

На думку Т. Г. Кириченко [4], збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами.

І. В. Степанова, О. А. Алфьоров, Є. О. Коряка, О. Ю. Жорова, В. М. Куслії [10] переконані, що під час навчання у закладах вищої освіти завдання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді вирішується на заняттях з фізичного виховання, де здобувачі вищої освіти повинні придбати стійку мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Все вище викладене обумовлює необхідність виявлення ефективності систематичних занять фізичними вправами здобувачами вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять фізичними вправами на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. 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 [11].

Систематичне виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я, покращенню функціонального стану систем і фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [7].

С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко [8] зауважують, що за допомогою занять фізичними вправами можна збільшити масу м'язів на 50%.

Як відмічають І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [1], 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.

Науковці [6, 9, 12] вважають, що під впливом фізичних вправ зміцнюється здоров'я, покращується функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, підвищується рівень фізичної працездатності.

Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов [5] відмічають, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної 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 мускулів; підвищенню імунітету, рівня фізичної працездатності та підготовленості.

І. В. Зеніна, Н. М. Гаврилова, Н. В. Кузьменко [3] стверджують, що фізичні вправи мають суттєвий оздоровчо-

профілактичний ефект. На їх думку, систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травневої, нервової систем. За даними науковців, 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 та працездатність.

М'язова діяльність, за даними В. А. Дідковського, О. В. Кузенкова, О. Ф. Твердохліба [1], стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси. Як зазначають науковці, у працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфо обіг, що сприяє швидкому розсмоктуванню продуктів запалення, попередженню утворення спайок та розвитку атрофій.

Висновки. На основі аналізу наукової та методичної літератури виявлено, що фізичні вправи відіграють велику роль в успішній життєдіяльності здобувачів вищої освіти.

З'ясовано, що систематичні заняття фізичними вправами в навчальному процесі у закладах вищої освіти або в поза аудиторній роботі позитивно впливатимуть на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших наукових досліджень у даному напрямку полягають в розробці оптимальної методики використання фізичних вправ для здобувачів вищої освіти.

Література

1. 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.
2. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 22. С. 31–35.
3. 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. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.
4. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 69–74.
5. 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. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.
10. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслії 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. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.
11. 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 редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
12. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.

References

1. Hlasyrin, I. D., Oleksiienko, Ya. I., & Petryshyn, Yu. V. (2014). Fizychnye vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilynykh napriamiv pidhotovky [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training]. Cherkasy : Vydavets S. H. Kandysh (in Ukrainian).

2. Didkovskiy, V. A., Kuzenkov, O. V., & Tverdokhlib, O. F. (2022). Atletyzm v aspektakh profesiinoi pidhotovky studentiv, protsesu zmitsnennia zdorovia, pidvyshchennia pratsezdatsnosti, usunennia nedolikh fizychnoho stanu [The athleticism in the aspects of professional training of students, the process of strengthening health, increasing work capacity, eliminating deficiencies in physical condition]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 2 (146) 22), (pp. 31–35). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
3. 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 Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 1 (145) 22), (pp. 47–50). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
4. Kyrychenko, T. H. (2021). Atletyzm v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladu vyshchoi osvity [The athleticism in the system of physical education of students of a institution of higher education]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 11 (143) 21), (pp. 69–74). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
5. 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 Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 4 (112) 19), (pp. 57–61). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
6. Kulyk, N. A., Hudym, S. V., & Hudym, M. P. (2019). Doslidzhennia interesu studentiv do riznomanitnykh form rukhovoï aktyvnosti [The study of students' interest in various forms of 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).*
7. Nikolaiev, S. (2009). Pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti studentok z urakhuvanniam yikhnikh psykhoфизиологічних особливостей [The increasing the motor activity of female students taking into account their psychophysiological characteristics]. A. V. Tsos, & S. P. Kozibrotskiy (Compilers), *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sport and health culture in modern society : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. (Vols. 2), (pp. 46–49). Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).*
8. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., Raievskiy, R. T., Kiiiko, V. Y., & Panchenko, V. F. (2007). *Fizychno vykhovannia [The physical education]. Kyiv : Tsentri uchbovoi literatury (in Ukrainian).*
9. Syrovatko, Z. V. (2020). Pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti u studentiv na zaniattiakh z voleibolu [The increasing motor activity in students during volleyball classes]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 7 (127) 20), (pp. 159–161). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
10. 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 Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 2 (122) 20), (pp. 163–167). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
11. 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).
12. Shashlov, M. I. (2020). Rukhova aktyvnist studentskoï molodi yak zasib zmitsnennia zdorovia [The motor activity of student youth as a means of health promotion]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 10 (104) 18), (pp. 102–104). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*