

СТРУКТУРА ТА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Василь Пантік¹

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, ukraine.luck@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-99-107>

Анотації

Актуальність. Актуальність дослідження визначається суперечностями між позитивним впливом оптимальної рухової активності на ефективне функціонування організму та низьким рівнем її сформованості в студентів. **Мета дослідження** полягає у визначенні структури та рівня рухової активності студентів вищих закладів освіти. **Методи.** Використано міжнародний опитувальник рухової активності методика (IPAQ). Усього в педагогічному дослідженні брало участь 1160 студентів (323 хлопців та 837 дівчат) 1–4 курсів денної форми навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. **Результати.** У більшості респондентів (57 %) спостерігаємо низький рівень рухової активності. 30 % молоді мають середній рівень рухової активності й лише 13 % – високий. Установлено, що високий рівень рухової активності найнижчий у першокурсників. У процесі навчання рівень рухової активності практично не змінюється та суттєво не позначається на кількості локомоцій студентів. Обраний фах суттєво не впливає на рівень рухової активності молоді. До факторів, які проявляють своєрідний вплив на звичний рівень рухової активності, належать місце народження й проживання студентів. Найбільша кількість осіб із високим рівнем рухової активності місцем свого народження вказали велике місто (16,4 %). Низький рівень рухової активності найбільше виявляють студенти із сіл і невеликих міст (65 % і 59,1 % відповідно). **Висновки.** Установлений рівень рухової активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму. Тренувальний ефект має високий рівень рухової активності, до якого належать самостійні або спеціально організовані заняття фізичними вправами. Але цей компонент рухової активності перебуває переважно лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Якщо таких занять немає, тоді відсутній високий рівень рухової активності.

Ключові слова: рухова активність, IPAQ, студенти, заклади вищої освіти.

Василий Пантик. Структура и уровень двигательной активности студентов высших учебных заведений. Актуальность. Актуальность исследования определяется противоречием между положительным влиянием оптимальной двигательной активности на эффективное функционирование организма и низким уровнем ее сформированности у студентов. **Цель исследования** – определение структуры и уровня двигательной активности студентов высших учебных заведений. **Методы.** Использован международный опросник двигательной активности методика (IPAQ). Всего в педагогическом исследовании участвовало 1160 студентов (323 юношей и 837 девушек) 1–4 курсов дневной формы обучения Восточноєвропейского национального университета имени Лесі Українки. **Результаты.** У большинства респондентов (57 %) наблюдается низкий уровень двигательной активности. 30 % молодежи имеют средний уровень двигательной активности и лишь 13 % – высокий. Установлено, что высокий уровень двигательной активности является самым низким у первокурсников. В процессе обучения уровень двигательной активности практически не меняется и существенно не сказывается на количестве локомоций студентов. Выбранной специальности существенно не влияет на уровень двигательной активности молодежи. К факторам, которые проявляют своеобразное влияние на привычный уровень двигательной активности, принадлежат местом рождения и проживания студентов. Наибольшее количество лиц с высоким уровнем двигательной активности место своего рождения указали большой город (16,4 %). Низкий уровень двигательной активности всего проявляют студенты из сел и небольших городов (65 и 59,1 % соответственно). **Выводы.** Установленный уровень двигательной активности является недостаточным и не способствует поддержанию надлежащего функционального состояния организма. Тренировочный эффект имеет высокий уровень двигательной активности, к которому относятся самостоятельные или специально организованные занятия физическими упражнениями. Но этот компонент двигательной активности находится преимущественно только в виде обязательных учебных занятий физическими упражнениями. Если таких занятий нет, тогда отсутствует высокий уровень двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, IPAQ, студенты, высшие учебные заведения.

Vasyl Pantik. The Structure and Level of Physical Activity of Students of Higher Education Institutions.

Relevance. The urgency of the research is determined by the contradiction between the positive effect of desirable physical activity on the effective functioning of organism and the low level of its formation in the students. **The**

purpose of the study is to determine the structure and level of physical activity of students in higher education. **Methods.** An international enquire of physical activity methodology (IPAQ) was used. In general, 1,160 students (323 boys and 837 girls) participated in the pedagogical study of 1–4 courses of the in-person form of education of the Lesya Ukrainka Eastern European National University. **Results.** The majority of respondents (57 %) have a low level of physical activity. 30 % of teenagers have an average level of physical activity and only 13 % have a high level. It was found that the high level of physical activity is the lowest among freshmen. The level of physical activity practically does not change and does not significantly affect the number of students' locomotion, in the process of learning. The specialty, which was chosen, does not significantly affect the level of physical activity of young people. The factors, which exhibit a peculiar effect on the usual level of physical activity, belong to the place of birth and residence of students. The largest number of people with a high level of locomotor activity was indicated by a large city (16,4 %). The low level of physical activity is demonstrated by students from villages and small towns (65 % and 59,1 %, consequently). **Conclusions.** The established level of physical activity is inadequate and does not help maintain the proper functional state of the organism. The training effect has a high level of physical activity, which includes independent or specially organized physical exercises. This component of physical activity is only in the compulsory physical exercises. If there are no such activities, then there is no high level of physical activity.

Key words: physical activity, IPAQ, students, institutions of higher education.

Вступ. Аналіз сучасних наукових досліджень засвідчує, що рухова активність – невід'ємна частина поведінки людини, яка забезпечує нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я [2; 12; 15; 19]. Рухова активність студентів складається із системи рухів, які є однією з необхідних умов їх життєдіяльності [10; 18; 22].

Доведено високу залежність фізичного здоров'я і функціонального стану організму від рівня рухової активності студентів [1; 4; 6; 9; 14; 17]. Водночас у свідомості більшості молоді рухова активність не є важливим чинником здорового способу життя [21; 23; 25]. Це зумовлено низкою факторів: низкою мотивацією до занять фізичними вправами, недотримання здорового способу життя й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів та ін. [3; 11; 13; 16; 24].

Недостатня рухова активність призводить до виникнення гіпокінезії та гіподинамії, зменшення життєвої ємності легенів, глибини дихання, хвилинного об'єму дихання й максимальної легеневої вентиляції [5; 7; 8; 20; 26]. Тому актуальним є пошук ефективних засобів підвищення фізичної активності студентів, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували знання самостійної оздоровчої діяльності.

Мета дослідження – визначення структури та рівня рухової активності студентів закладів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для визначення рівня рухової активності студентів використано стандартизовану методику The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Міжнародний опитувальник фізичної активності («довга версія»). Опитувальник складається з 27 питань, які розділено на п'ять частин. Кожна частина охоплює певний вид активності: фізична активність пов'язана з роботою (заняття сільським господарством, фізична робота на виробництві, волонтерська робота тощо); фізична активність пов'язана з переміщенням (переміщення з місця до місця, уключно з переміщенням до (з) роботи, магазинів, дачних ділянок, місць розваг тощо); домашня робота, поточна робота, турбота про родину (рухової активності, яка виконується вдома й поза домом, садівництво, робота на подвір'ї, поточні домашні роботи), турбота про сім'ю); рекреація, спорт, фізична активність у вільний час (спеціально організована рухова активність); час, проведений сидячи, або лежачи (зазначені питання стосуються часу, який респондент проводить сидячи на роботі, удома, під час навчання та у вільний час).

На першому етапі обчислювались енерговитрати в межах кожного з видів активності (у вільний час, під час праці вдома, на роботі), з урахуванням типів активності (низький, середній, високий) за спеціальними формулами. Енерговитрати на кожен із типів активності дорівнюють добутку кількості днів, у які зазначена активність виконувалася; часу, упродовж якого вона тривала, і MET-величині, котра відповідає типу активності. Тобто рівень енерговитрат кожного з видів активності дорівнює сумі енерговитрат його типів активності. На другому етапі здійснювалось обчислення загального рівня рухової активності в MET-хвилини/тиждень. У результаті обробки даних опитування респонденти розподіляються за категоріальною шкалою на три категорії: із низьким, середнім та високим рівнем активності.

У педагогічному експерименті взяло участь 1160 студентів (323 хлопців і 837 дівчат) 1–4 курсів денної форми навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Учасниками анкетування стали студенти дванадцяти факультетів (рис. 1).

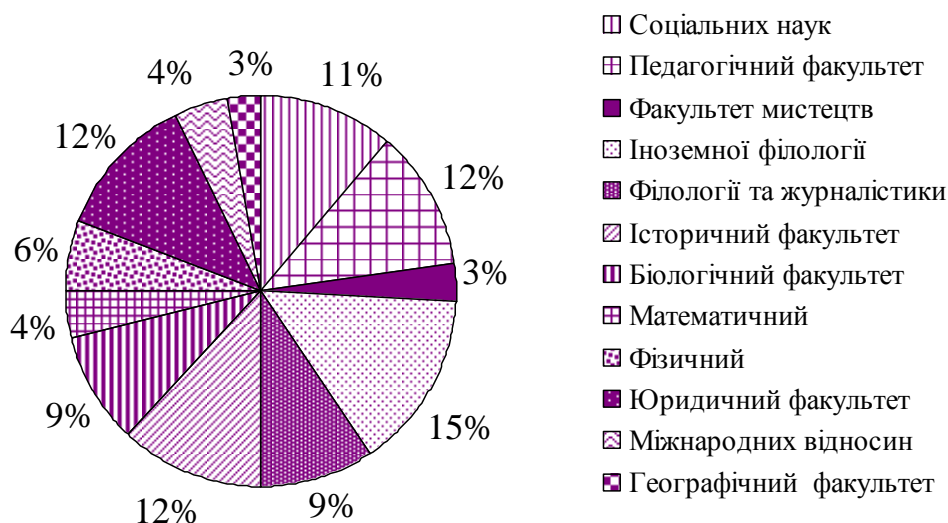


Рис. 1. Розподіл студентів, які взяли участь в анкетуванні, за факультетами

Різниця в кількості осіб, котрі були залучені до анкетування з різних спеціальностей, пов'язана з нерівномірним розподілом чисельності студентів між факультетами. Також значна кількість студенток, які взяли участь в анкетуванні, зумовлена тим, що в університеті навчаються переважно дівчата. Водночас значна кількість залучених осіб дає підстави стверджувати, що студенти різних факультетів та обох статей були представлені достатньою мірою.

У вибірці учасників дослідження за курсами студенти розподілені більш рівномірно. Із першого курсу до анкетування залучено 386 осіб, що становить 33,3 %, із другого – 283 (24,4 %), третього – 263 (22,7 %), четвертого – 226 студенти (19,5 %). Такий відсотковий розподіл дає підстави стверджувати, що дослідження охоплено всі вікові групи студентів обох статей (рис. 2).

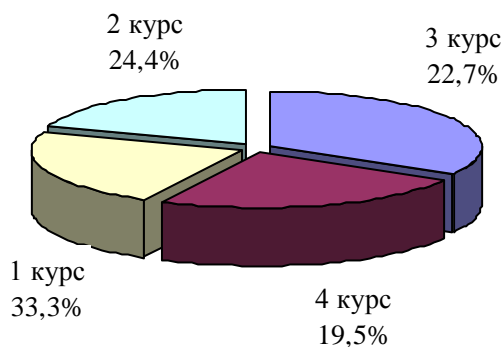


Рис. 2. Розподіл студентів, які взяли участь в анкетуванні за курсами навчання

Для аналізу отриманих даних використано загальноприйняті статистичні методи в програмі Microsoft Excel.

Результати дослідження. Аналіз результатів анкетування засвідчив, що серед студентів лише 13 % (152 особи) мають високий рівень рухової активності. Більшість респондентів (665 осіб, або 57 %) ведуть малорухливий спосіб життя (рис. 3). Відтак середній рівень рухової активності властивий для майже третини студентів (350 осіб, або 30 %).

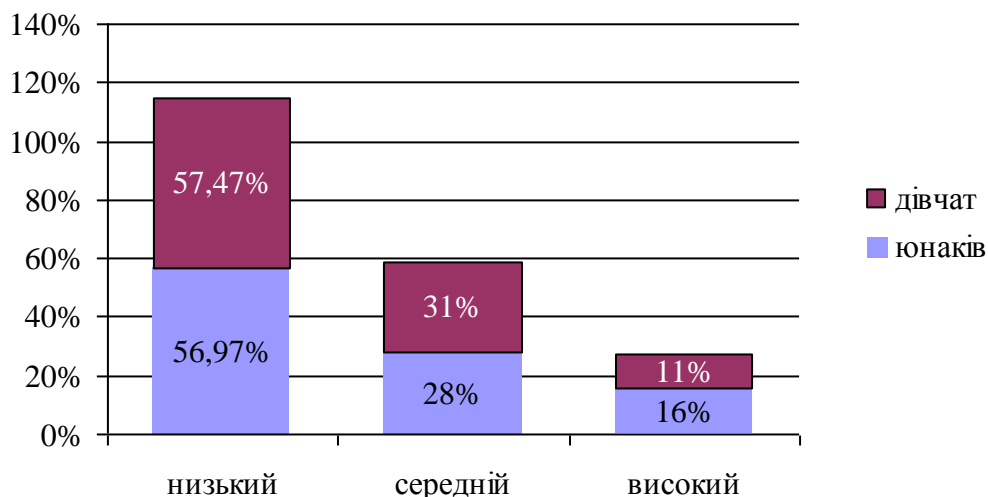


Рис. 3. Розподіл студентів за рівнем фізичної активності, %

Розподіл студентів залежно від напрямку навчання й рівня рухової активності відображено на рис. 4.

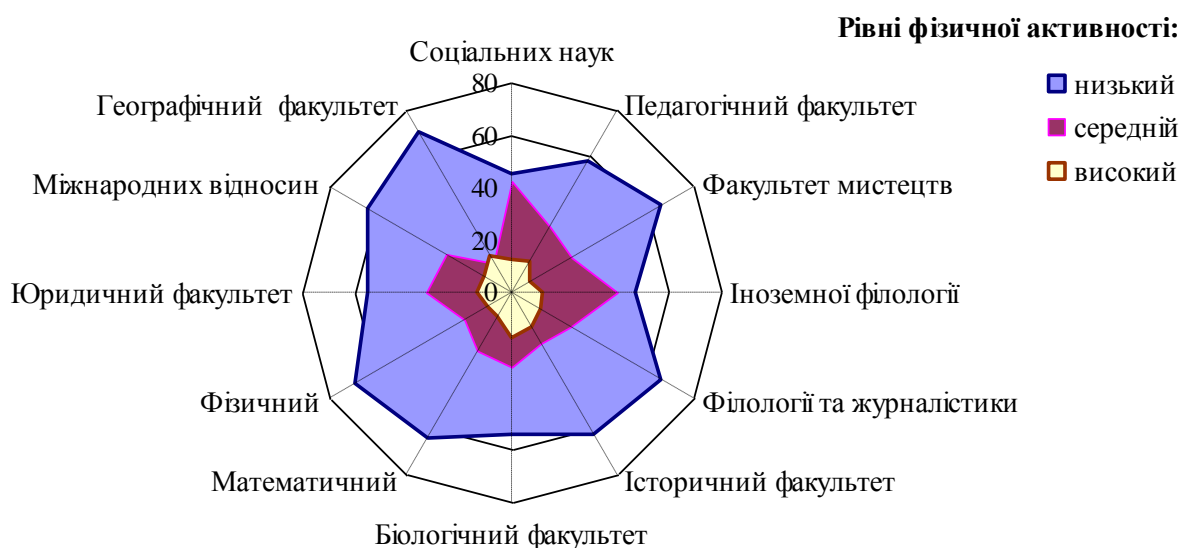


Рис. 4. Розподіл студентів за рівнем рухової активності залежно від факультету навчання, %

Із загальної кількості осіб, у яких виявлено високий рівень рухової активності, найбільшу групу складають студенти біологічного факультету (17,1 %), другу позицію займають студенти географічного факультету (16,1 %), останнє місце із суттєвою різницею належить факультету мистецтв (7,9 %). У групі із середнім рівнем рухової активності, найбільшу частину склали студенти факультету соціальних наук (42,6 %), іноземної філології (40,5 %) і юридичного (32,4 %). На інших факультетах групу із середнім рівнем рухової активності формують 20–30 % молоді. Найменшою ця група є на географічному факультеті (лише 12,9 %). Низький рівень фізичної активності переважає серед досліджуваних географічного факультету (71 %) та соціології (45 %).

Дослідити вплив вікового чинника на формування рівня рухової активності можна на основі даних щодо курсу навчання студентів. Детальний розподіл студентів за рівнем рухової активності і курсу навчання подано в табл. 1.

Виявлено, що найбільша частка осіб із високим рівнем рухової активності серед першокурсників (16 %). Проте на старших курсах частка студентів цієї групи поступово скорочується до 12 % на другому курсі, 11 % – на третьому та 9 % – на четвертому курсі.

Таблиця 1

Стан рухової активності студентів залежно від курсу навчання, %

Рівень рухової активності	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Низький	Чол.	57	47	59	63
	Жін.	54	53	63	62
	Всього	55	52	62	62
Середній	Чол.	24	38	25	28
	Жін.	31	36	28	30
	Всього	29	36	27	29
Високий	Чол.	19	16	16	9
	Жін.	14	12	9	9
	Всього	16	12	11	9
Всього	Чол.	33	20	26	30
	Жін.	67	80	74	70

Щодо середнього рівня рухової активності, то кількість досліджуваних, які його мають, коливається у вузькому діапазоні – 24–29 %. Водночас кількість студентів із низьким рівнем активності в процесі навчання у ВНЗ збільшувалась із 55–52 % на першому-другому курсах до 62 % – на третьому-четвертому

Залежність рівня рухової активності студентів від місця проживання відображено на рис 5.

До факторів, які проявляють своєрідний вплив на звичний рівень фізичної активності, належать місце народження й проживання студентів. Найбільша кількість осіб із високим рівнем фізичної активності місцем свого народження вказала велике місто (16,4 %).

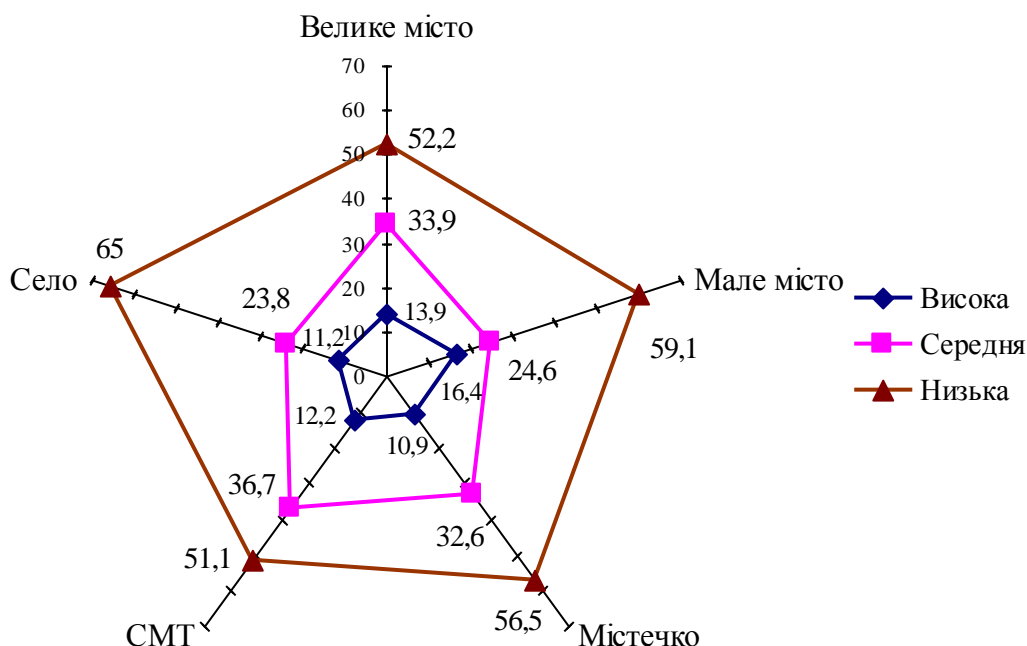


Рис. 5. Розподіл студентів із різним рівнем фізичної активності залежно від місця проживання, %

Серед студентів, які народилися в містечках, частка осіб із високим рівнем активності найменша (10,9 %). Щодо середнього рівня фізичної активності, то найбільше відсоткове співвідношення таких студентів родом із великих міст (36,36 %), а найменше студентів (36,7 %) родом із селищ. Низький рівень фізичної активності найбільше виявляють студенти із сіл і невеликих міст (65 і 59,1 % відповідно). Водночас менше малорухомих студентів серед народжених у селищах міського типу (51,1 %) та великих містах (52,2 %).

Дискусія. В усвідомленні студентом важливості фізичного розвитку та здорового способу життя з орієнтацією на підвищення рухової активності велике значення мають як одногрупники, однокурсники, так і професорсько-викладацький склад, який сприяє формуванню відповідального ставлення за своє здоров'я власним прикладом; агітація, котру проводить університет; засоби масової інформації, відповідні владні структури тощо. У зв'язку з цим важливо дослідити та виявити відмінність у рівнях фізичної активності студентів, які навчаються на різних факультетах, відповідно до обраного фаху.

З'ясувалося, що вищими показниками фізичної активності відзначаються факультети іноземної філології та соціальних наук, де більшість із них ведуть спосіб життя із високим і середнім рівнями активності, а також на біологічному факультеті, студенти якого формують найбільшу частку із високим рівнем активності.

Отже, незалежно від обраного напрямку навчання в студентів переважає низький рівень фізичної активності (у межах 45–71 %). Середній рівень фізичної активності становить суттєву групу лише у двох досліджуваних факультетах (іноземної філології та соціальних наук). Високий рівень фізичної активності є досить незначним і (8–17 % від загальної чисельності студентів). Загалом на основі проведеного дослідження істотної різниці між напрямками навчання та рівнем рухової активності нами не виявлено.

Зміна фізичної активності залежно від курсу навчання засвідчила, що відсоток студентів із високим її рівнем є найнижчим і має спадну тенденцію, порівняно із середнім і низьким рівнями, які відзначаються нелінійною динамікою. Ця тенденція свідчить про недостатність двох годин занять фізичною культурою в тиждень на першому та другому курсах. На доповнення до цього, відміна занять на старших курсах поглиблює проблему зниження рівня фізичної активності студентів і доводить необхідність розробки комплексної педагогічної методики підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та активного способу життя.

Саме на першому курсі навчання студенти формуються як свідомо молодь і, прислуховуючись до порад викладачів щодо здорового способу життя загалом та важливості фізичної культури зокрема, починають перебудовувати свій звичний спосіб проведення вільного часу, тому методика підвищення рівня фізичної активності студентів повинна впроваджуватися системно, починаючи з перших курсів.

Більш фізично активними є чоловіки, про що свідчить переважання їх частки в групі із високою руховою активністю – 16 % проти 11 % жінок. Відсоток студентів із низьким рівнем рухової активності серед чоловіків і жінок майже однаковий і становить, згідно з нашим дослідженням, близько 57 % для обох статей.

У зіставленні з навчальними досягненнями розподіл студентів за рівнем фізичної активності виглядає таким чином: високий рівень переважає (19,5 %) у студентів-відмінників, серед яких одночасно і найвищий відсоток осіб, котрі мають низький рівень фізичної активності. Студенти з добрими й посередніми досягненнями в навчанні приблизно однаково розподілені за групами за рівнем фізичної активності – близько 58 % становлять особи з низьким рівнем, до 30 % – із середнім та 12–13 % – із високим рівнем рухової активності.

Тренувальний ефект має високий рівень рухової активності, до якого належать самостійні або спеціально організовані заняття фізичними вправами. Але цей компонент рухової активності перебуває переважно лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Якщо таких занять немає, тоді відсутній високий рівень рухової активності.

У подальшому потрібно розробити адаптовані програми рухової активності залежно від мотивації студентів.

Висновки. Визначення рівня рухової активності студентів вищих закладів освіти, використовуючи міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ), засвідчило, що в більшості респондентів (57 %) спостерігаємо низький рівень фізичної активності. 30 % молоді мають середній рівень фізичної активності й лише 13 % – високий.

Установлено, що високий рівень рухової активності найнижчий у першокурсників. У процесі навчання рівень рухової активності практично не змінюється та суттєво не позначається на кількості локомоцій студентів. Обраний фах суттєво не впливає на рівень рухової активності молоді.

Ураховуючи стан здоров'я та фізичної підготовленості студентів, які брали участь у дослідженні, можна стверджувати, що визначений рівень рухової активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму.

Джерела та література

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 96–104.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. Киев: Здоровья, 1987. 224 с.
3. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*: зб. наук. праць. Вип. 37. Київ; Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. С. 348–353.
4. Деделюк Н. А., Ковальчук Н. М., Ващук Л. М., Томашук О. Г., Санюк В. І., Савчук С. А. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. № 1 (41). С. 29–35.
5. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.
6. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Наук. світ, 2008. 198 с.
7. Индика С. Я. Особливості показників фізичної працездатності у хворих після інфаркту міокарда під впливом програми фізичної реабілітації в домашніх умовах. *Спортивна наука України*. 2014. № 5. С. 3–7.
8. Индика С. Я., Ягенський А. В., Духневич Л. П. Варіабельність серцевого ритму у хворих після інфаркту міокарда на амбулаторному етапі реабілітації. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 15. Львів, 2011. Т. 3. С. 136–142.
9. Круцевич Т. Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 125–131.
10. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. літ., 2010. 248 с.
11. Мічуда Ю. П. Проблеми вдосконалення механізму державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні. *Збірник наукових праць Волинського державного університету*. Т.1. Луцьк, 2002. С. 26–28.
12. Мурахов І. В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта. Киев: Здоровья, 1989. 124 с.
13. Навроцький Е., Пантік В. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк, 2013. № 2(22). С. 47–51.
14. Пантік В. В., Навроцький Е. М. Вплив систематичних занять фізичними вправами на системи організму та рівень соматичного здоров'я людини. *Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки*. 2004. № 4. С. 195–199.
15. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності. Харків, 2014. 344 с.
16. Рода О. Б., Маріонда І. І. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 473–477.
17. Савчук С. А. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2011. № 3. С. 79–82.
18. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. Москва: Знание, 1976. 63 с.
19. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимп. лит., 1997. 504 с.
20. Фомин Н. А., Вавилова Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. Москва: Физкультура и спорт. 1991. 224 с.
21. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 4 (28). С. 83–87.
22. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21, Nr. 3. S. 613–616.
23. Vyelikova N., Indyka S. Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. №1 (33). С. 29–33.
24. Tsos A., Homych A., Sabirov O. The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students. *Człowiek i Zdrowie*. Т. VII. Nr. 2. Państwowa Szkoła Wyższa, Biała Podlaska, 2013. С. 8–12.

25. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016, Vol. 16(3), Art 159. pp. 1008–1011. doi: 10.7752/jpes.2016.03159.
26. Ulianytska N., Vadziuk S., Byelikova N., Indyka S., Usova O. Violation of the Teenagers–Computer Users' Binocular Vision and Peculiarities of its Restoration. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2017. №2 (38). С. 182–187.

References

1. Andriichuk, O., Shevchuk, A., Samchuk, O. & Khomych, A. (2015). Osoblyvosti fizychnoho u psykhologichnoho komponentiv zdorovia studentiv zalezno vid yikhnikh navchalnykh dosiahnen [Peculiarities of physical and psychological components of the students' health depending on their academic achievements]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoevrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 3 (31), 96–104.
2. Balsevich, V. K. (1987). Fizicheskaia aktivnost cheloveka [Physical activity of a person]. Kiev, *Zdorovia*, 224.
3. Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [By experience of interactive teaching methods in the training of future specialists in physical education and sport]. *Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, випуск 37, Kyiv-Vinnytsia, TOV firma «Planer», 348–353.
4. Dedeliuk, N. A., Kovalchuk, N. M., Vashchuk, L. M., Tomashchuk, O. H., Saniuk, V. I. & Savchuk, S. A. (2018). Model orhanizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Model of students sports and recreation activity organisation in the conditions of higher educational institution]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoevrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 1 (41), 29–35.
5. Dubohai, O. D., Tsos, A. V. & Yevtushok, M. V. (2012). Metodyky fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy: navch. posib. dlia studentiv vyshch. navch. zakl. [Physical education methods of students special medical group]. Lutsk: Skhidnoevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 276.
6. Ivashchenko, L. Ya., Blahyi, A. L. & Usachev, Yu. A. (2008). Programmirovannia zaniatii ozdorovitelnykh fitnesom [Programming training with health related fitness]. K., *Naukovyi svit*, 198.
7. Indyka, S. Ya. (2014). Osoblyvosti pokaznykh fizychnoi pratsездатnosti u khvorykh pislia infarktu miokarda pid vplyvom prohramy fizychnoi reabilitatsii v domashnikh umovakh [Physical working capacity indexes peculiarities of the patients after myocardial infarction under the influence of physical rehabilitation program in home conditions]. *Sportyvna nauka Ukrainy*, no. 5, 3–7.
8. Indyka, S. Ia., Yahenskyi, A. V. & Dukhnevych, L. P. (2011). Variabelnist sertsevoho rytmu u khvorykh pislia infarktu miokarda na ambulatornomu etapi reabilitatsii [Heart rate variability in patients after myocardial infarction at the outpatient stage of rehabilitation]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*: zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu, vyp. 15, Lviv, t. 3, 136–142.
9. Krutsevych, T. Yu. (2002). Sotsialno-pedahohicheskie aspekty sistemy fizicheskoho vospitaniia [Socio-pedagogical aspects of physical education system]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoevrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk, t.1, 125–131.
10. Krutsevych, T. Yu. & Bezverkhnia, H. V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Recreation in the physical culture of different groups of the population]. K., *Olimpiiska 1-ra*, 248.
11. Michuda, Yu. P. (2002). Problemy vdoskonalennia mekhanizmu derzhavnoho upravlinnia sferoiu fizychnoi kultury i sportu v Ukraini [Problems of improving the mechanism of public administration in the sphere of physical culture and sports in Ukraine]. *Zbirnyk naukovykh prats Volynskoho derzhavnoho universytetu*, t.1, Lutsk, 26–28.
12. Muravov, Y. V. (1989). Ozdorovitelnye aspekty fizicheskoi kultury i sporta [Health aspects of physical culture and sports]. K.: *Zdorovia*, 124.
13. Navrotskyi, E. & Pantik, V. (2013). Udoskonalennia sylovykh yakosti studentiv zasobamy atletychnoi himnastyky [Development of power of first-year students by means of competitive gymnastics]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr., *Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, VNU im. Lesi Ukrainky, no. 2(22), 47–51.
14. Pantik, V. V. & Navrotskyi, E. M. (2004). Vplyv systematychnykh zaniat fizychnymy vpravamy na systemy orhanizmu ta riven somatychnoho zdorovia liudyny [Influence of systematic employments by physical exercises on systems of organism and somatic health level of man]. *Naukovyi visnyk Volynskoho derzhavnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, no. 4, 195–199.
15. Rovnyi, A. S., Rovnyi, V. A. & Rovna, O. O. (2014). Fiziolohiia rukhvoi aktyvnosti [Physiology of motion activity]. Kh., 344.
16. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). Tendentsii naukovykh doslidzen sportsmenok v aspekti statevykh osoblyvosti [Trends in research athletes' terms of sexual features]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, Lutsk, no. 4 (20), 473–477.

17. Savchuk, S. A. (2011). Analiz stanu somatycznego zdrowia studentów wyższego technicznego навчального закладу [The analysis of the somatic health status of students]. *Fizyczne wychowania, sport i kultura zdrowia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk*, № 3, 79–82.
18. Sukharev, A. H. (1976). Dvihatelnaia aktivnost i zdorove podrastaiushcheho pokoleniia [Motion activity and health of the younger generation]. *M., Znanie*, 63.
19. Uilmor, Dzh. Kh. & Kostil, D. L. (1997). Fizioloheia sporta i dvihatelnoi aktivnosti [Physiology of sport and motion activity]. *Kiev, Olimpiiskaia lit.*, 504.
20. Fomin, N. A. & Vavilova, Yu. N. (1991). Fizioloheicheskie osnovy dvihatelnoi aktivnosti [Physiological bases of motion activity]. *M., Fizkultura i sport*, 224.
21. Tsos, A., Shevchuk, F. & Kasarda, O. (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-tsinnisnykh oriantatsiakh studentiv [Motor activity in motivational and valuable orientations of students]. *Fizyczne vychovannia, sport i kultura zdrowia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk*, no. 4 (28), 83–87.
22. Bergier, B., Tsos, A. & Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. Vol. 21, no. 3, 613–616.
23. Byelikova, N. & Indyka, S. (2016). Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Fizyczne vychovannia, sport i kultura zdrowia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk*, no. 1 (33), 29–33.
24. Tsos, A., Homych, A. & Sabirov, O. (2013). The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students. *Człowiek i Zdrowie*. T. VII. Nr. 2. Państwowa Szkoła Wyższa, Biała Podlaska, 8–12.
25. Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N. & Indyka, S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 16(3), art 159, 1008–1011. doi: 10.7752/jpes.2016.03159.
26. Ulianytska, N., Vadziuk, S., Byelikova, N., Indyka, S. & Usova O. (2017). Violation of the Teenagers–Computer Users’ Binocular Vision and Peculiarities of its Restoration. *Fizyczne vychovannia, sport i kultura zdrowia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop nats. un–t im. Lesi Ukrainky. Lutsk*, no. 2 (38), 182–187.

Стаття надійшла до редакції 20.08.2018 р.