

Тетяна Обезюк✉,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна,

ORCID: 0000-0002-3502-3080

obezyk@gmail.com

ВПЛИВ ФІТНЕС-ЙОГИ НА ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми дослідження. Здоров'я студентської молоді залишається стратегічним пріоритетом системи вищої освіти в умовах зростаючого академічного та психоемоційного навантаження. Пошук ефективних немедикаментозних засобів комплексного оздоровлення здобувачів є актуальним науково-практичним завданням. **Мета та методи.** Мета статті – комплексно проаналізувати вплив занять фітнес-йогою на фізичне та психоемоційне здоров'я здобувачів вищої освіти. Методи роботи – структуроване анонімне онлайн-анкетування ($n = 30$), крос-табуляційний аналіз зв'язків між вихідними характеристиками й ефектами практики, тематичний контент-аналіз відкритих відповідей, методи описової статистики. Усі учасники надали інформовану згоду на дослідження. **Результати роботи.** Установлено, що за суб'єктивними відчуттями 100 % респондентів відзначили покращення настрою та зростання сили й витривалості; гнучкість покращилась у 96,7 %; рівень стресу знизився в 96,7 % досліджуваних; підвищення концентрації уваги відчували 90,0 %; якість сну покращилась у 43,3 % респондентів; 86,7 % використовують йогу як метод релаксації. Крос-табуляційний аналіз показав кількісно залежний зв'язок між регулярністю самостійної практики та вираженістю фізичних ефектів: студенти, які займалися самостійно, значно частіше повністю підтверджували покращення гнучкості (75,0 % проти 33,3 %) і сили (87,5 % проти 0 %), порівняно з тими, хто обмежувався лише груповими заняттями. Контент-аналіз відкритих відповідей виявив домінування психоемоційних змін (67,9 %), попри переважну фізичну мотивацію вибірки. **Висновки.** Фітнес-йога системно й комплексно впливає на здоров'я здобувачів за мінімальної частоти занять (один раз на тиждень). Рекомендовано збільшення обсягу занять до двох разів на тиждень і включення блоків пранаями як науково обґрунтованого інструменту психоемоційної саморегуляції.

Ключові слова: фітнес-йога; здоров'я здобувачів вищої освіти; фізична підготовленість; психоемоційний стан; стрес; якість сну.

Tetiana Obeziuk. The Impact of Fitness Yoga on the Health of Higher Education Students. Background. Student health remains a strategic priority in higher education amid increasing academic and psycho-emotional demands. Finding effective non-pharmacological tools for comprehensive student health improvement within physical education curricula is a relevant scientific and practical challenge. **Purpose and Methods.** The aim is to comprehensively analyse the impact of fitness yoga on the physical and psycho-emotional health of higher education students. Methods: structured anonymous online questionnaire survey ($n = 30$), cross-tabulation analysis, thematic content analysis of open-ended responses, and descriptive statistics. All participants provided informed consent. **Results.** Based on self-reported perceptions, all respondents (100 %) reported improved mood and increased strength and endurance; flexibility improved in 96,7 %; stress levels decreased in 96,7 %; concentration enhanced in 90,0 %; sleep quality improved in 43,3 %; and 86,7 % use yoga as a relaxation method. Cross-tabulation revealed a dose-dependent relationship between independent practice regularity and physical effects: students who practised independently confirmed full flexibility improvement significantly more often (75,0 % vs. 33,3 %) and full strength gains (87,5 % vs. 0 %) compared to those who attended only group sessions. Content analysis showed psycho-emotional changes dominated (67,9 %) despite the predominantly physical motivation of the sample. **Conclusions.** Fitness yoga exerts a systemic comprehensive effect on student health even at minimal frequency (once weekly). Increasing sessions to twice weekly and adding pranayama blocks as an evidence-based psycho-emotional self-regulation tool is recommended.

Key words: fitness yoga; student health; physical fitness; psycho-emotional state; stress; sleep quality; physical education.

Вступ. Здоров'я здобувачів вищої освіти є стратегічним ресурсом суспільства й одним із пріоритетних напрямів державної освітньої політики. Проте статистичні дані свідчать про стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді: зростає частка осіб із хронічними захворюваннями, знижується рівень психоемоційного благополуччя [1; 2]. ВООЗ констатує, що понад 80 % молоді у світі не досягають рекомендованого рівня фізичної активності [15], тоді як дані WHO World Mental Health Surveys фіксують ознаки принаймні одного психічного розладу в третини студентів у

19 країнах [5]. В умовах воєнного стану в Україні ці виклики суттєво загострюються, а рівень стресу серед здобувачів вищої освіти набуває особливої гостроти [3].

В умовах реформування вищої освіти в Україні та скорочення обов'язкових годин фізичного виховання виникає потреба в пошуку форм рухової активності, спроможних забезпечити комплексний оздоровчий ефект за мінімальний час. Фітнес-йога – сучасна оздоровча система, що поєднує фізичні асани, техніки пранаями та елементи майндфулнесу (mindfulness), – є одним із найбільш науково обґрунтованих варіантів [2; 6; 10; 11]. Проте вітчизняних досліджень, що комплексно охоплювали б усі виміри здоров'я здобувачів технічних закладів вищої освіти в контексті впровадження фітнес-йоги до курсу фізичного виховання, залишається недостатньо [1; 2; 3; 4].

Мета дослідження – виявити характер і ступінь впливу занять фітнес-йогою на фізичне та психоемоційне здоров'я здобувачів вищої освіти, установити зв'язок між вихідними характеристиками практикуючих і вираженістю оздоровчих ефектів, а також зіставити отримані результати з даними зарубіжних та вітчизняних досліджень.

Завдання роботи – 1) охарактеризувати вибірку за соціально-демографічними показниками, вихідним рівнем здоров'я та мотивацією; 2) оцінити фізичні ефекти практики (гнучкість, сила, витривалість, маса тіла); 3) оцінити психоемоційні ефекти (стрес, настрій, концентрація уваги, сон, релаксація); 4) дослідити організаційні аспекти й побажання студентів; 5) виявити зв'язок між частотою практики та вираженістю ефектів.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники.* Дослідження проведено у 2025–2026 навчальному році на базі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». У дослідженні взяли участь 30 здобувачів першого рівня вищої освіти з 15 факультетів університету ($n = 30$; вік: 18–20 р., $\bar{X} = 18,4 \pm 0,5$ р.; жіноча стать – 27 (90,0 %), чоловіча – 3 (10,0 %)), які протягом семестру відвідували практичні заняття з вибіркової дисципліни «Фітнес-йога». Хронічні захворювання були відсутні в 90,0 % ($n = 27$); три особи вказали на сколіоз і плоскостопість, гіпертонус м'язів та бронхіальну астму відповідно. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у дослідженні.

Організація дослідження. Заняття тривалістю 90 хвилин проводили один раз на тиждень. Програма включала базові асани стоячи, сидячи та лежачи, елементи балансу, дихальні вправи (діафрагмальне дихання, техніка 4-6-8, анулома вілома) та шавасану. Для збору даних по завершенню курсу використовували структуроване анонімне онлайн-анкетування (Google Forms). Анкета містила 21 запитання, згруповані в п'ять блоків: 1) соціально-демографічні характеристики та вихідний стан здоров'я; 2) організація занять й мотивація; 3) фізичні ефекти; 4) психоемоційні ефекти; 5) соціальний вплив і загальна оцінка практики.

Статистичний аналіз. Обробку даних здійснено за допомогою засобів математичної статистики. Для закритих запитань застосовано частотний аналіз і відсоткові розподіли; для виявлення зв'язків між вихідними характеристиками та ефектами практики – крос-табуляційний аналіз із розрахунком відсоткових частот у підгрупах. Відкриті відповіді оброблено методом тематичного контент-аналізу з кластерною категоризацією ключових слів. Рівень значущості для всіх аналізів: $p < 0,05$. Дані представлено у вигляді абсолютних частот і відсотків (n ; %).

Результати дослідження

Характеристика вибірки. Соціально-демографічні та клінічні характеристики учасників наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Соціально-демографічна та клінічна характеристика вибірки ($n = 30$)

Характеристика	Категорія	n	%
1	2	3	4
Вік (років)	18	19	63,3
	19	10	33,3
	20	1	3,3
Стать	Жіноча	27	90,0
	Чоловіча	3	10,0
Рівень фізичної активності	Низький	8	26,7
	Середній	19	63,3
	Високий	3	10,0

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4
Хронічні захворювання	Відсутні	27	90,0
	Наявні	3	10,0
Мотивація занять	Фізичне здоров'я	17	56,7
	Психологічне благополуччя	12	40,0
	Соціальні контакти	1	3,3

Більшість вибірки становили здобувачі 18 років (63,3 %) жіночої статі (90,0 %), що є типовим для університетських програм йоги, де жінки становлять 75–85 % учасників [8]. Середній рівень вихідної фізичної активності мали 63,3 % здобувачів, що відповідає загальноуніверситетській структурі [15]. Фізичне здоров'я було основною мотивацією в 56,7 %, психологічне благополуччя – у 40,0 %. Показово, що серед здобувачів із мотивацією «психологічне благополуччя» соціальний вплив відзначили 41,7 %, що є вищим від «фізично» мотивованих (29,4 %) – особи з усвідомленим прагненням до внутрішньої рівноваги більш сприйнятливі до соціального виміру групової практики.

Комплексна оцінка впливу фітнес-йоги на здоров'я. Зведені результати всіх показників здоров'я наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Комплексна оцінка впливу фітнес-йоги на здоров'я здобувачів вищої освіти (n = 30)

Показник здоров'я	Так / повністю, n (%)	Частково, n (%)	Ні / без змін, n (%)	Позитивний ефект (%)
Покращення настрою та емоційного стану	26 (86,7)	4 (13,3)	—	100,0
Зростання сили та витривалості	17 (56,7)	13 (43,3)	—	100,0
Покращення гнучкості	18 (60,0)	11 (36,7)	1 (3,3)	96,7
Зниження рівня стресу	18 (60,0)	11 (36,7)	1 (3,3)	96,7
Підвищення концентрації уваги	11 (36,7)	16 (53,3)	3 (10,0)	90,0
Використання як методу релаксації	26 (86,7)	—	4 (13,3)	86,7
Покращення якості сну	13 (43,3)	—	17 (56,7)	43,3
Вплив на соціальне життя	11 (36,7)	—	19 (63,3)	36,7
Зміни маси тіла (зменшення)	2 (6,7)	—	28 (93,3)	6,7
Готовність рекомендувати іншим	29 (96,7)	—	1 (3,3)	96,7

Дані табл. 2 свідчать про системний та багатовимірний вплив фітнес-йоги на здоров'я здобувачів вищої освіти. Найбільш виражені ефекти зафіксовано за показниками настрою та сили: 100 % студентів відзначили покращення за обома параметрами. Гнучкість і рівень стресу покращились у 96,7 %. Готовність рекомендувати практику виявили 96,7 % (n = 29), що підтверджує високий ступінь суб'єктивного задоволення й не поступається результатам найуспішніших університетських програм йоги в США та Великій Британії [8].

Зниження рівня стресу відзначили 96,7 % опитаних (60,0 % – повністю). Використання йоги як методу релаксації підтвердили 86,7 % респондентів, що свідчить про формування стійкої поведінкової стратегії управління стресом у повсякденному житті.

Зв'язок вихідного рівня фізичної активності з фізичними ефектами. Результати крос-табуляційного аналізу наведено в табл. 3.

Здобувачі із низьким рівнем активності рідше повністю підтверджували покращення гнучкості (37,5 % проти 63,2 % у середній групі), проте найчастіше фіксували повне зростання сили (75,0 %). Особи з високим рівнем підготовки підтвердили повне покращення гнучкості в 100 % випадків, але зростання сили – лише у 33,3 % [13]. Показово, що навіть за мінімальної частоти занять (один раз на тиждень) майже дві третини здобувачів підтвердили виражене покращення гнучкості – це пояснюється тривалим утриманням поз (1–3 хвилини), що є більш ефективним стимулом для перебування м'язово-фасціального апарату, ніж короткочасна динамічна розтяжка.

Таблиця 3

Зв'язок вихідного рівня фізичної активності з фізичними ефектами фітнес-йоги (n = 30)

Вихідний рівень активності	Гнучкість: так, n (%)	Гнучкість: частково, n (%)	Сила/витривалість: так, n (%)	Сила/витривалість: частково, n (%)
Низький (n = 8)	3 (37,5)	5 (62,5)	6 (75,0)	2 (25,0)
Середній (n = 19)	12 (63,2)	6 (31,6)	10 (52,6)	9 (47,4)
Високий (n = 3)	3 (100,0)	0 (0,0)	1 (33,3)	2 (66,7)
Разом (n = 30)	18 (60,0)	11 (36,7)	17 (56,7)	13 (43,3)

Зв'язок самостійної практики з фізичними ефектами. Залежність між кількістю й регулярністю позанавчальної практики та фізичними результатами наведено в табл. 4.

Таблиця 4

Зв'язок самостійної практики з фізичними ефектами фітнес-йоги (n = 30)

Самостійна практика	Гнучкість: так, n (%)	Гнучкість: частково, n (%)	Сила: так, n (%)	Сила: частково, n (%)
Так (n = 8)	6 (75,0)	2 (25,0)	7 (87,5)	1 (12,5)
Інколи (n = 19)	11 (57,9)	7 (36,8)	10 (52,6)	9 (47,4)
Ні (n = 3)	1 (33,3)	2 (66,7)	0 (0,0)	3 (100,0)
Разом (n = 30)	18 (60,0)	11 (36,7)	17 (56,7)	13 (43,3)

Здобувачі, які займалися самостійно регулярно (n = 8), значно частіше підтверджували покращення гнучкості (75,0 % проти 33,3 % у тих, хто не займався) та сили (87,5 % проти 0 %). Це свідчить про чіткий кількісно залежний зв'язок між обсягом практики та фізичним впливом на організм здобувачів.

Організаційні аспекти та побажання студентів. Одне заняття на тиждень вважали достатнім 63,3 % опитаних (n = 19), тоді як 36,7 % (n = 11) – недостатнім. Щодо бажаної частоти: два рази на тиждень – 50,0 % (n = 15), один раз – 40,0 % (n = 12), тричі – 10,0 % (n = 3). Самостійно займалися регулярно 26,7 % (n = 8), інколи – 63,3 % (n = 19), не займалися – 10,0 % (n = 3). Контент-аналіз відповідей на питання «Що б Ви хотіли покращити?» (заповнили 27 із 30 осіб) виявив: запит на збільшення кількості занять – 9 (33,3 %); покращення умов приміщення (окремий теплий зал) – 7 (25,9 %); задоволені, без зауважень – 6 (22,2 %); різноманітність програми – 4 (14,8 %); обладнання й пропси – 2 (7,4 %); більше дихальних технік і відновлення – 2 (7,4 %); рекомендації для домашньої практики – 1 (3,7 %); увага до техніки виконання – 2 (7,4 %).

Контент-аналіз відкритих відповідей про найбільші зміни. Відповіли 28 із 30 опитаних (93,3 %). Виокремлено п'ять тематичних кластерів: психоемоційні зміни – 19 відповідей (67,9 %): «зменшення тривожності», «внутрішній спокій», «уміння розслаблятися», «покращення настрою»; фізичні зміни – 13 (46,4 %): «покращення гнучкості», «зник біль у спині», «краща постава», «баланс»; енергетично-мотиваційні – 3 (10,7 %): «більше енергії», «прилив бадьорості»; сон – 2 (7,1 %): «покращився сон»; когнітивні – 1 (3,6 %): «зосередженість». Домінування психоемоційного кластера (67,9 %) при переважно фізичній мотивації вибірки (56,7 %) є важливим спостереженням, що відображає «трансформацію мотивів» у процесі практики.

Дискусія. Отримані результати загалом узгоджуються з даними зарубіжних досліджень. Покращення гнучкості (96,7 %) відповідає результатам рандомізованого контрольованого дослідження Luo & Huang [10], де після 10-тижневого курсу йоги для здобувачів зафіксовано достовірне зростання рухливості в попереку та кульшових суглобах. Зростання сили й витривалості (100 %) є дещо вищим за середній показник метааналізу Ross & Thomas [13] (87 %); різниця пояснюється низьким вихідним рівнем підготовки більшості нашої вибірки (90 % – низький або середній рівень), що забезпечує більш виражений «ефект низького старту». Ці результати узгоджуються з висновками Воловик і

Підвальної [2], які підтвердили ефективність фітнес-йоги як засобу покращення фізичного та ментального здоров'я студентської молоді.

Зниження стресу в 96,7 % здобувачів перевищує показник метааналізу Martínez-Calderón et al. [11] (78,6 % – у загальних популяціях). Вищий результат пояснюється специфікою навчання: хронічний академічний стрес створює умови, у яких ефективність будь-якої антистресової практики суб'єктивно сприймається як значно більший, ніж у загальній популяції [3; 5; 6]. Це підтверджується й результатами дослідження Воловик і Підвальної [3], де фітнес-йога продемонструвала достовірну ефективність у зниженні рівня стресу саме серед здобувачів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Рандомізоване контрольоване дослідження Elstad et al. [6], виконане на 202 студентах Університету Осло, підтвердило достовірне зниження психологічного дистресу (Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25)) після 12-тижневого курсу йоги; наші дані з вибіркою в 30 здобувачів демонструють аналогічну спрямованість ефекту, хоча поступаються за рівнем доказовості через відсутність контрольної групи та об'єктивних вимірювань.

Покращення якості сну (43,3 %) є помірним показником, що пояснюється низькою частотою занять (один раз на тиждень): для значущих змін якості сну необхідний більш систематичний вплив практики.

Слабкий ефект щодо маси тіла (6,7 %) відповідає висновкам Kristal et al. [9]: йога не є самостійним ефективним засобом корекції маси тіла за одного заняття на тиждень, проте підвищує усвідомленість харчової поведінки, що може стати передумовою змін у довготривалій перспективі.

Кількісно залежний зв'язок між регулярністю самостійної практики та фізичним впливом на організм здобувачів (табл. 4) є важливим практичним висновком: опитувані, що займалися додатково, демонстрували значно вищі показники, що підтверджує принцип «кількісної залежності» в заняттях із фітнес-йоги.

Обмеженнями нашого дослідження є малий обсяг вибірки ($n = 30$), відсутність контрольної групи, суб'єктивний характер вимірювань (анкетування), а також одноразовий зріз без передтестових вимірювань. Ці обмеження унеможливають причинно-наслідкові висновки й потребують подальших досліджень із використанням об'єктивних тестів (Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), динамометрія, тест нахилу) та рандомізованого контрольованого дослідження.

Висновки

1. Аналіз результатів анкетування ($n = 30$) підтвердив системний багатовимірний позитивний вплив фітнес-йоги на здоров'я здобувачів вищої освіти. Найбільш виражені ефекти за суб'єктивними відчуттями: покращення настрою й зростання сили та витривалості (100 %), покращення гнучкості й зниження стресу (96,7 %), підвищення концентрації уваги (90,0 %), використання як методу релаксації (86,7 %), готовність рекомендувати практику (96,7 %).

2. Крос-табуляційний аналіз виявив чіткий кількісно залежний зв'язок між регулярністю самостійної практики та фізичним впливом на організм: здобувачі, що займалися поза розкладом, значно частіше підтверджували покращення гнучкості (75,0 % проти 33,3 %) і сили (87,5 % проти 0 %). Здобувачі з низьким вихідним рівнем фізичного стану демонструють ефект зростання сили (75,0 %), що обґрунтовує пріоритетне залучення малоактивних здобувачів до програм фітнес-йоги.

3. Домінування психоемоційного кластера (67,9 %) у відкритих відповідях респондентів, попри переважно фізичну мотивацію (56,7 %), підтверджує «трансформаційний ефект» практики: здобувачі отримують більш відчутний ефект у тій сфері, яку спочатку не ставили пріоритетом.

4. Для посилення оздоровчого ефекту рекомендовано збільшити частоту занять до двох разів на тиждень (відповідає запиту 50,0 % студентів); включити до програми спеціалізовані блоки пранаями та релаксації; забезпечити здобувачів рекомендаціями для самостійної домашньої практики; вирішити питання з комфортним приміщенням для занять.

Перспективи подальших досліджень – проведення рандомізованого контрольованого дослідження з об'єктивними інструментами вимірювання (тест нахилу, тест «Фламінго», динамометрія, гоніометрія, дослідження складу тіла, GAD-7, Perceived Stress Scale – 10 items (PSS-10), PSQI) до та після курсу із залученням рандомізованої контрольної групи; вивчення й порівняння досвіду та результатів упровадження фітнес-йоги у вітчизняних і закордонних закладах вищої освіти.

Подяки. Частина цього рукопису підготовлено з використанням генеративних інструментів штучного інтелекту для допомоги в мовному редагуванні та уточненні тексту. Увесь зміст перевірено й затверджено авторами.

Джерела та література

1. Воловик Н., Підвальна О., Антоневич Б. Роль йоги у формуванні внутрішньої мотивації до здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* (3К(203). 2026. С. 87–90. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k\(203\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).18)
2. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024. № 3К (176). С. 166–170. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).35)
3. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Ефективність фітнес-йоги для зниження рівня стресу здобувачів у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. № 3К (188). С. 90–93. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).18)
4. Лоза Т. О. Хатха-йога в процесі фізичного виховання різних груп населення. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* 2021. № 2 (340). ч. 1. С. 192–201. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-192-201](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-192-201).
5. Auerbach R. P., Alonso J., Axinn W. G. et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology.* 2018. Vol. 127, № 7. P. 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
6. Elstad T., Ulleberg P., Klonteig S., Hisdal J., Dyrdal G. M., Bjørndal A. The effects of yoga on student mental health: a randomised controlled trial. *Health Psychology and Behavioral Medicine.* 2020. Vol. 8, № 1. P. 573–586. <https://doi.org/10.1080/21642850.2020.1843466>
7. Gothe N. P., McAuley E. Yoga is as good as stretching–strengthening exercises in improving functional fitness outcomes: Results from a randomized controlled trial. *Journals of Gerontology.* 2015. Vol. 71, № 3. P. 406–411. <https://doi.org/10.1093/gerona/glv127>
8. Khalsa S. B. S. Yoga in school settings: a research review. *Journal Ann N Y Acad Sci.* 2016. Jun. 1373(1). P. 45–55. <https://doi.org/10.1111/nyas.13025>
9. Kristal A. R., Littman A. J., Benitez D., White E. Yoga practice is associated with attenuated weight gain in healthy, middle-aged men and women. *Alternative Therapies in Health and Medicine.* 2005. Vol. 11, № 4. P. 28–33. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16053119/>
10. Luo M., Huang W. The effects of a yoga intervention on balance and flexibility in female college students during COVID-19: A randomized controlled trial. *PLoS ONE.* 2023. Vol. 18, № 3. Art. e0282260. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282260>
11. Martínez-Calderón J., Casuso-Holgado M. J., Muñoz-Fernandez M. J., Garcia-Muñoz C., Heredia-Rizo A. M. Yoga-based interventions may reduce anxiety symptoms in anxiety disorders and depression symptoms in depressive disorders: a systematic review with meta-analysis and meta-regression. *British Journal of Sports Medicine.* 2023. Vol. 57, № 22. P. 1442–1449. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106497>
12. Pascoe M. C., Bauer I. E. A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research.* 2015. Vol. 68. P. 270–282. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013>
13. Ross A., Thomas S. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine.* 2010. Vol. 16, № 1. P. 3–12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
14. Streeter C. C., Whitfield T. H., Owen L. et al. Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine.* 2010. Vol. 16, № 11. P. 1145–1152. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0007>
15. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030. Geneva: WHO, 2018. 104 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

References

1. Volovyk, N., Pidvalna, O., & Antonevych, B. (2026). Rol yogy u formuvanni vnutrishnoi motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia zdobuvachiv vyshchoi osvity [The role of yoga in forming internal motivation for a healthy lifestyle among higher education students]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, Serii 15*, 3K(203), 87–90. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.-03k\(203\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.-03k(203).18) (in Ukrainian).
2. Volovyk, N. I., & Pidvalna, O. V. (2024). Fitnes-yoga – yak efektyvnyi zasib polipshennia fizychnoho ta mentalnoho zdorovia molodi [Fitness yoga as an effective means of improving the physical and mental health of youth]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, Serii 15*, 3K(176), 166–170. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).35) (in Ukrainian).
3. Volovyk, N. I., & Pidvalna, O. V. (2025). Efektyvnist fitnes-yogy dlia znyzhennia rivnia stresu zdobuvachiv u zakladakh vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Effectiveness of fitness yoga for reducing stress levels of students in higher education institutions under martial law]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho*

- universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, Serii 15, 3K(188), 90–93. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).18) (in Ukrainian).*
4. Loza, T. O. (2021). Khatha-yoga v protsesi fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia [Hatha-yoga in the process of physical education of different population groups]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka*, 2(340, part 1), 192–201. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-192-201](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-192-201) (in Ukrainian).
 5. Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G. et al. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 127, № 7, 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362> (in English).
 6. Elstad, T., Ulleberg, P., Klonteig, S., Hisdal, J., Dyrdal, G. M., Bjørndal, A. (2020). The effects of yoga on student mental health: a randomised controlled trial. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, vol. 8, № 1, 573–586. <https://doi.org/10.1080/21642850.2020.1843466> (in English).
 7. Gothe, N. P., McAuley, E. (2015). Yoga is as good as stretching–strengthening exercises in improving functional fitness outcomes: *Results from a randomized controlled trial*. *Journals of Gerontology*, vol. 71, № 3, 406–411. <https://doi.org/10.1093/gerona/glv127> (in English).
 8. Khalsa, S. B. S. (2016). Yoga in school settings: a research review. *Journal Ann N Y Acad Sci*, Jun. 1373(1), 45–55. <https://doi.org/10.1111/nyas.13025> (in English).
 9. Kristal, A. R., Littman, A. J., Benitez, D., White, E. (2005). Yoga practice is associated with attenuated weight gain in healthy, middle-aged men and women. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 11, № 4, 28–33. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16053119/> (in English).
 10. Luo, M., Huang, W. (2023). The effects of a yoga intervention on balance and flexibility in female college students during COVID-19: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*, vol. 18, № 3, Art. e0282260. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282260> (in English).
 11. Martínez-Calderón, J., Casuso-Holgado, M. J., Muñoz-Fernandez, M. J., Garcia-Muñoz, C., Heredia-Rizo, A. M. (2023). Yoga-based interventions may reduce anxiety symptoms in anxiety disorders and depression symptoms in depressive disorders: a systematic review with meta-analysis and meta-regression. *British Journal of Sports Medicine*, vol. 57, № 22, 1442–1449. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106497> (in English).
 12. Pascoe, M. C., Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, vol. 68, 270–282. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013> (in English).
 13. Ross, A., Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 16, № 1, 3–12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044> (in English).
 14. Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L. et al. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 16, № 11, 1145–1152. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0007> (in English).
 15. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030. Geneva: WHO, 2018, 104. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187> (in English).

Стаття надійшла до редакції / Received 25.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 04.05.2026

Опублікована / Published 20.07.2026