

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сікорська Лілія,

Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;
<https://orcid.org/0000-0001-5272-5984>;
email: lilukubik@gmail.com

Вознюк Тетяна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;
<https://orcid.org/0000-0002-5951-7333>;
email: tv_vinnitsa@ukr.net

Анотація. Актуальність. Вивчення впливу занять спортивними іграми на студентську молодь надає розуміння можливості практичного застосування спортивних ігор або окремих засобів зі спортивних ігор для нормалізації їхнього фізичного та психологічного стану. **Мета дослідження** – визначити вплив занять спортивними іграми на якість життя студентської молоді за показниками емоційного стану. **Матеріал та методи дослідження.** В дослідженні брали участь 150 студентів (чоловічої статі) 1 курсу педагогічних спеціальностей, які виявили бажання займатися на факультативних заняттях зі спортивних ігор: настільного тенісу (n=13), волейболу (n=28), футболу (n=29); силових видів спорту (n=25) та легкої атлетики (n=21), а також 34 студента, які через відсутність бажання не були задіяні в факультативних заняттях. За методикою САН визначалися показники емоційного стану (самопочуття, активність, настрій) на початку та в кінці навчального року. **Результати дослідження.** Протягом навчального року відбулися певні зміни у показниках самопочуття, активності та настрою у здобувачів всіх трьох груп. Хоча за своєю суттю вони мали різний характер. У здобувачів, що займалися різними видами спорту всі показники позитивно змінилися. При цьому, більший відсоток здобувачів із найвищою ступеню позитивно виражених оцінок виявлений у тих, хто займався спортивними іграми. Здобувачі, які не займалися в факультативних групах навпаки визначили в своєму стані

негативні зміни. **Висновки.** Упродовж року факультативних занять ігровими видами спорту кількість здобувачів з негативним емоційним станом зменшилася з 19 до 5 %, з крайнім позитивним ступенем вираженості зросла з 27 до 42 %. Також виявлені позитивні зміни у студентів, які займалися індивідуальними видами спорту. У студентів, які не відвідували факультативні заняття з фізичного виховання визначено погіршення самопочуття – з 28 % на початку до 36 % в кінці навчального року та настрою – з 14 до 18 % відповідно.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, самопочуття, активність, настрій, види спорту

THE IMPACT OF ENGAGING IN SPORTS GAMES ON THE QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

Sikorska Liliia, Vozniuk Tetiana

Abstract. Topicality. The study of the impact of sports games on student youth provides an understanding of the possibility of practical application of sports games or individual sports game tools to normalize their physical and psychological state. **The purpose of the study** is to determine the impact of sports games on the quality of life of student youth according to indicators of emotional state. **Material and methods of the study.** The study involved 150 students (male) of the 1st year of pedagogical specialties who expressed a desire to engage in optional sports games: table tennis (n=13), volleyball (n=28), football (n=29); power sports (n=25) and athletics (n=21), as well as 34 students who, due to lack of desire, were not involved in optional classes. The SAN method was used to determine indicators of emotional state (well-being, activity, mood) at the beginning and end of the academic year. **Results of the study.** During the academic year, there were certain changes in the indicators of well-being, activity and mood of applicants of all three groups. Although in essence they had a different nature. In applicants who were engaged in various sports, all indicators changed positively. At the same time, a larger percentage of applicants with the highest degree of positively expressed assessments was found in those who were engaged in sports games. Applicants who were not engaged in optional groups, on the contrary, identified negative changes in their state. **Conclusions.** During the year of optional classes in game sports, the number of applicants with a negative emotional state decreased from 19 to 5 %, with an extremely positive degree of expression increased from 27 to 42 %. Positive changes were also found in students who were engaged in individual sports. Students who did not attend optional physical education classes showed a deterioration in well-being – from 28 % at the beginning to 36 % at the end of the academic year, and in mood – from 14 to 18 %, respectively.

Keywords: higher education students, physical education, well-being, activity, mood, sports

Постановка проблеми. Найбільша цінність, що є у людини це життя, тому покращення її якості є не тільки проблемою суспільства, але й повинно стати особистою метою кожного. Жодні матеріальні блага, грошові збереження не замінять повноцінного життя людини, хоча вони також мають важливе значення для створення необхідних умов. Проте, найбільш значущим, беззаперечно, залишається стан фізичного, соціального, морального та психічного здоров'я.

Сучасними шляхами до гармонізації життя визнаються різноманітні духовні практики, фітнес-технології, піші прогулянки, активне дозвілля тощо (Воловик, 2015; Гончарова, & Коваленко, 2020). Водночас, значна частина людей віддає перевагу ігровим видам спорту, що приваблюють своєю емоційною насиченістю, сприяють розвитку багатьох соціальних (м'яких) навичок, зокрема емпатії та вмінню працювати в команді (Сікорська, 2020; Ареф'єва, Плющакова, Ганчева, & Гончаренко, 2021). Вивчення впливу занять спортивними іграми на студентську молодь надає розуміння можливості практичного застосування спортивних ігор або окремих засобів зі спортивних ігор для нормалізації їхнього фізичного та психологічного стану.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання здоров'язбереження молодого покоління найбільш гостро постало у період всесвітньої пандемії COVID-19, а в нашій країні залишається особливо актуальним через військові дії проти агресії російської федерації. Обмеження можливості займатися спортом та фізичною культурою в умовах переважно дистанційної освіти, нормального спілкування та проведення свого вільного часу з однолітками, підвищення психологічної напруги в суспільстві, пониження матеріальних статків призводить до погіршення стану здоров'я у різних його проявах. На це звертає увагу наукова спільнота України та шукає можливості хоча б часткового вирішення цієї проблеми (Індиченко, & Черевко, 2016; Бойчук, & та ін., 2017; Колісниченко, Луценко, & Шутєєв, 2023; Яковенко, Завальнюк, Семененко, & Яременко, 2024 та ін.). В останній час бачимо, як акцент в обговоренні сучасних питань галузі переміщується зі спортивного напрямку у бік фізичної реабілітації та рекреації, про що свідчить не тільки значна частина публікацій, але й проведення тематичних науково-практичних конференцій, конгресів тощо. Науковці зазначають позитивний вплив фізичних вправ на показники стресостійкості студентів (Конова, 2009; Афанасенко, Мартинюк, Омельченко, Шамне, & ін., 2018), їхнього емоційного (Петренко, 2019; Коваленко, 2024), психологічного (Лисенко, 2019; Козуб,

2020;) та фізичного стану (Сухарєв, & Когут, 2019; Сікорська, Вознюк, & Галайдюк, 2022). Таким чином, визначається чітка кореляція між фізичною активністю та здоров'ям молодшої людини, що значною мірою сприяє високій працездатності, адаптації до негативних наслідків екології та стресів.

Важливо зазначити, що не дивлячись на саму сутність спорту, який спрямований на досягнення великих спортивних результатів, він залишається важливою частиною суспільного життя та потребує подальшого вивчення його можливостей до покращення якості життя сучасного соціуму.

Мета дослідження – визначити вплив занять спортивними іграми на якість життя студентської молоді за показниками емоційного стану.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. В дослідженні брали участь 150 студентів (чоловічої статі) 1 курсу педагогічних спеціальностей, які виявили бажання займатися на факультативних заняттях зі спортивних ігор: настільного тенісу (n=13), волейболу (n=28), футболу (n=29); силових видів спорту (n=25) та легкої атлетики (n=21), а також 34 студента, які через відсутність бажання не були задіяні в факультативних заняттях.

За методикою САН визначалися показники емоційного стану (самопочуття, активність, настрої) на початку та в кінці навчального року. Опитуваному пропонувалося описати свій стан за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак (Лимак, & Петрище, 2012). У кожній парі необхідно було обрати ту характеристику, яка найбільш точно описує стан досліджуваного у момент опитування та відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) вираженості обраної характеристики.

При підрахунку крайню ступінь вираженості негативного полюсу пари оцінювали в один бал, а нижню ступінь позитивного полюсу в сім балів. Отримані бали групували відповідно до ключа в три категорії і підраховували кількість балів по кожній із них. Далі отримані бали з кожної категорії ділили на 10. Середній бал шкали дорівнював 4. Оцінки, що перевищували 4 бали, свідчили про сприятливий стан випробуваного, оцінки, що лежали в межах вище 5,5 балів свідчили про крайню ступінь вираженості емоційного настрою, оцінки, що лежали в межах нижче 4 балів, свідчили про несприятливий емоційний стан.

Результати дослідження. На сьогодні, в Україні користуючись принципом автономії заклади вищої освіти здебільшого виключили з навчальних планів дисципліну «Фізичне виховання» та перевели її на факультативну основу. Таким чином, здобувачі освіти можуть за своїм

бажанням обирати той чи інший вид спорту або присвятити свій час іншим видам діяльності, не пов'язаним з руховою активністю.

Наше дослідження охопило 1 рік навчання, з вересня сформовані факультативні групи мали можливість організувати навчальний процес. У групах були як студенти, що вже мали певний досвід занять обраним видом спорту, так і ті, хто просто обрав вид найбільш привабливої для себе рухової діяльності.

Отримані на початку дослідження відповіді за методикою САН дають змогу припустити, про існування певних типологічних особливостей виокремлених груп. Зокрема, здобувачі, які обрали ігрові види спорту відрізнялися вищими показниками гарного настрою (34 %), незначно поступалися за показником активності, але при цьому 28 % відзначили погане самопочуття (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників емоційного стану здобувачів вищої освіти
упродовж навчального року під впливом різних видів діяльності**

Показники	Рівень вираженості	Вид діяльності здобувачів					
		Ігрові види спорту		Індивідуальні види спорту		Не займаються спортом	
		ВД	КД	ВД	КД	ВД	КД
Самопочуття	погане	28	4	22	10	28	36
	середнє	48	54	40	49	59	54
	добре	24	42	38	41	13	10
Активність	низька	18	6	12	7	32	33
	середня	60	53	62	58	57	60
	висока	22	41	26	35	11	7
Настрій	поганий	12	5	18	10	14	18
	середній	54	52	67	71	72	68
	гарний	34	43	15	19	14	14

Примітки: ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані.

Значна частина тих, хто обрав легку атлетику та силові види спорту, навпаки відзначали добре самопочуття (38 %), в цій же групі було визначено й більшу за інших частку здобувачів із високою активністю (26 %).

У здобувачів, які не записалися в факультативні групи визначена найменша активність. Всі інші показники знаходилися на рівні інших груп.

Протягом навчального року відбулися певні зміни у показниках самопочуття, активності та настрою у здобувачів всіх трьох груп. Хоча за своєю суттю вони мали різний характер. У здобувачів, що займалися різними видами спорту всі показники позитивно змінилися. При цьому, більший відсоток здобувачів із найвищою ступеню позитивно виражених оцінок виявлений у тих, хто займався спортивними іграми.

Здобувачі, які не займалися в факультативних групах навпаки визначили в своєму стані негативні зміни, особливо за показниками самопочуття (з 28 % на початку до 36 % у кінці освітнього процесу), пов'язуючи їх з навчальним навантаженням та іншими негативними чинниками.

Якщо розглядати емоційний стан в цілому, то можемо зазначити, що студенти першого курсу, які брали участь у нашому дослідженні здебільшого мали сприятливий емоційний фон, як на початку, так і в кінці навчального року (рис. 1). Важливо простежити зміни, що стосувалися негативного стану, на початку дослідження у всіх групах були студенти в яких емоційний стан відповідав такій оцінці. Проте, наприкінці навчального року спостерігаємо, що у здобувачів вищої освіти, що займалися в факультативних групах відбулося зменшення їх кількості з 19 до 5 % у групах ігрових видів спорту, з 17 до 9 % в індивідуальних видах спорту. Водночас, в групі тих, які не займалися спортом кількість здобувачів з негативним станом дещо збільшилася (з 25 до 29 %).

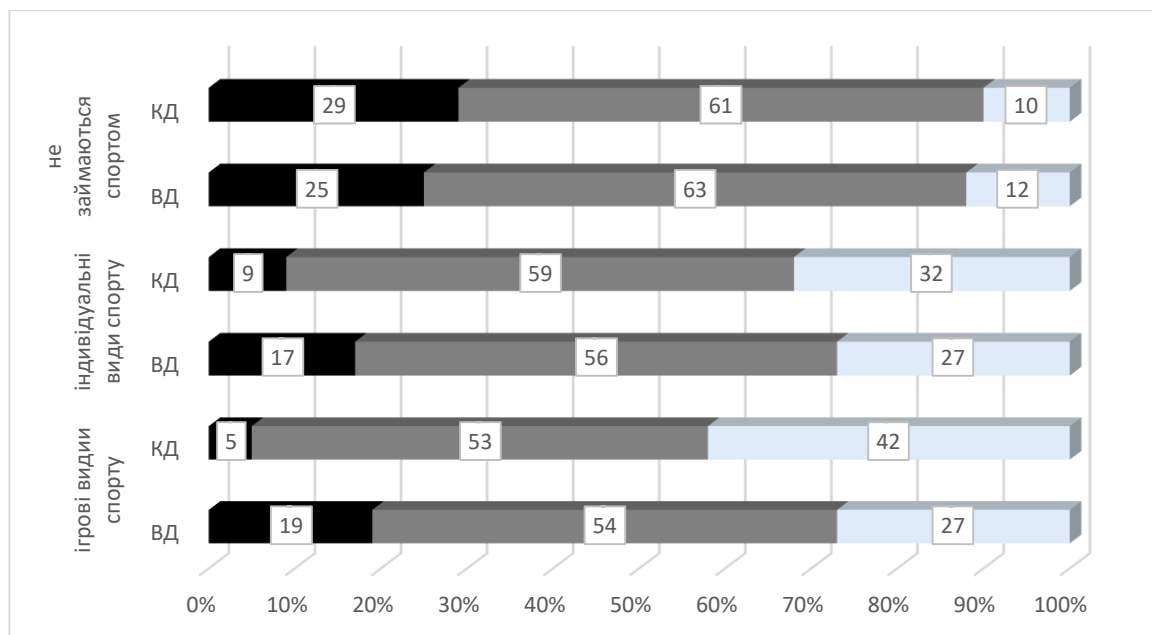


Рис. 1. Зміни в якісних показниках емоційного стану у здобувачів вищої освіти з різними видами рухової діяльності, у %.

■ – негативний; ■ – сприятливий; ■ – крайня позитивна ступінь вираженості.

Таким чином, можемо констатувати, що будь яка регулярна рухова активність покращує емоційний стан здобувачів вищої освіти, в той час як її відсутність призводить до негативних змін або їх відсутності. В нашому дослідженні заняття ігровими видами спорту мали більш позитивний вплив, як на окремі показники емоційного стану (активності, самопочуття, настрою), так і в цілому.

Дискусія. Турбота про здоров'я молодого покоління основна мета держави, яка думає про своє майбутнє. На жаль, до сьогодні не вирішені питання повернення в освітній процес здобувачів вищої освіти обов'язкової дисципліни «Фізичне виховання», що ставить під загрозу не тільки збереження та зміцнення здоров'я задля продуктивної праці, але й готовність до обороноздатності населення.

Позитивний вплив рухової діяльності на фізичний та психологічний стан молоді доведено ще з давніх часів. Всі традиційні східні методики оздоровлення побудовані на застосуванні рухових дій; сучасні фітнес-технології постійно шукають нові форми для задоволення потреб осіб різного віку та з різним рівнем підготовленості. Оновлюються програми ігрових видів спорту, з'являються їх нові різновиди та активно впроваджуються в освітній процес молоді, спортивне життя громад (Вознюк, 2017). Так, до програми Нової Української школи введені сучасні форми рухової активності, серед яких значну частину займають ігрові види спорту. Усе це кроки назустріч тим, хто хоче бути здоровим і активним. Але проблема активного образу життя все таки залишається, що і визначає актуальність продовження таких досліджень.

Науковці використовують соціологічні, психологічні, педагогічні, медико-біологічні методи дослідження для більш детального аналізу можливості створення у населення чітких уявлень про позитивний вплив рухової діяльності та формування внутрішньої мотивації до здорового способу життя (Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos, & Martin, 2012;). Вони пов'язують заняття спортом та фізичною культурою не тільки з оздоровленням та зміцненням організму, але й з створенням психологічного комфорту особистості, розвитком когнітивних здібностей, зменшенням проявів депресії, підвищенням самооцінки й формуванням соціальних навичок (Biddle, Mutrie, & Gorely, 2015; Лисенко, 2019; Коваленко, 2024 та ін.). Фізична активність визнається одним з основних аспектів якості життя людини (Ковтун, & Стратій, 2023).

У нашому дослідженні також підтверджено позитивний вплив відвідування факультативних занять з ігрових видів спорту здобувачами вищої освіти на показники самооцінки, активності та настрою. При цьому виявлено, що заняття й такими індивідуальними видами спорту, як легка атлетика та силові види спорту також нормалізують емоційний стан. Водночас, паралельне спостереження за станом здобувачів, які не відвідують факультативні заняття свідчать про те, що навчальне навантаження та інші соціальні фактори погіршують їхній психологічний стан.

Варто зазначити, що проведення факультативних занять з різних видів спорту переслідує, в першу чергу, оздоровчу мету, отже в таких заняттях

відсутнє велике навантаження. Вибір окремих видів факультативних занять відповідає не тільки інтересам, але й особистісним характеристикам здобувачів. Так, заняття спортивними іграми зазвичай обирають студенти, які прагнуть збільшення кола свого спілкування, вони люблять працювати в команді, відчують потребу в емпатії. Здобувачі, які обирають індивідуальні види спорту прагнуть фізичного удосконалення, вони більш психологічно закриті, проте проявляють активність у виконанні індивідуальних завдань, створюючи образ лідера, ставлять собі конкретні цілі та намагаються їх досягати. Отже, можемо констатувати, що на сьогодні студентський спорт (не стосується студентів факультетів фізичного виховання та спорту) спрямований не на досягнення високих спортивних результатів, а слугує засобом самореалізації, протидії стресам та створює можливості для рекреації та відновлення від навчального навантаження.

Висновки. За результатами проведеного дослідження визначено, що регулярні заняття спортивними іграми більшою мірою впливають на показники емоційного стану здобувачів вищої освіти педагогічних спеціальностей, що певною мірою покращує якість їхнього життя. Упродовж року факультативних занять ігровими видами спорту кількість здобувачів з негативним емоційним станом зменшилася з 19 % до 5 %, з крайнім позитивним ступенем вираженості зросла з 27 % до 42 %. Також виявлені позитивні зміни у студентів, які займалися індивідуальними видами спорту. У студентів, які не відвідували факультативні заняття з фізичного виховання визначено погіршення самопочуття – з 28 % на початку до 36 % в кінці навчального року та настрою – з 14 % до 18 % відповідно.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у визначенні впливу факультативних занять з ігрових видів спорту на інші показники психологічного стану здобувачів вищої освіти.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єва, Л. П., Плющакова, О. В., Ганчева, В. І., & Гончаренко, В. І. (2021). Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 11(143), 26-29.
2. Афанасенко, Л., Мартинюк, І., Омельченко, Л., Шамне, А., & ін. (2018). *Психологія стресостійкості студентської молоді* (за заг. ред. В. Шмаргуна). Київ: Видавничий центр НУБіП України.
3. Вознюк, Т. В. (2017). *Сучасні ігрові види спорту: Теорія і методика викладання*. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю.

4. Воловик, Н. І. (2015). *Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник*. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова.
5. Гончарова, М. К., & Коваленко, Є. В. (2020). Використання засобів оздоровчої ходьби та бігу для фізичного вдосконалення студентської молоді. *Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць*, 24-27. Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія (2017). За заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г.
7. Індиченко, Л. С., & Черевко, С. В. (2016). Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. пр.*, 3(49), 287-299.
8. Коваленко, А. (2024). Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*, 1, 27-31. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2024/1_2024/7.pdf
9. Ковтун, Є. А., & Стратій, Н. В. (2023). Фізична активність як аспект якості життя людини. *Матеріали IV Науково-практичної конференції з міжнародною участю «Фізична активність і якість життя людини»* (7 квітня 2023 р., Харків), 47-51.
10. Козуб, О. (2020). Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*, 6(45), 88-93.
11. Колісниченко, О. В., Луценко, І. В., & Шутєєв, В. В. (2023). Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті людини. *Матеріали IV Науково-практичної конференції з міжнародною участю «Фізична активність і якість життя людини»* (7 квітня 2023 р., Харків), 52-59.
12. Конова, Л. А. (2009). Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 80-83.
13. Лима, М. В., & Петрище, В. Ю. (2012). *Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник* (2-ге вид., виправл.). Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші.
14. Лисенко, Л. (2019). Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2(59), 89-95.
15. Петренко, О. (2019). Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. *Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія*, 42(1), 169-175.
16. Сікорська, Л. (2020). Фізичне виховання як засіб збереження та зміцнення здоров'я студентів та їх спортивного вдосконалення. *Фізична*

культура, спорт та здоров'я нації, 9(28), 68-77. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-68-77](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-68-77)

17. Сікорська, Л., Вознюк, Т., & Галайдюк, М. (2022). Аналіз показників фізичної підготовленості студентів факультативних груп зі спортивних ігор. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 13(32), 93-102. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-93-102](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-93-102)

18. Сухарєв, А. Г., & Когут, І. О. (2019). Вплив фізичної активності на здоров'я студентської молоді. *Науковий журнал Національного педагогічного університету*, 12, 65-70.

19. Яковенко, О., Завальнюк, В., Семененко, В., & Яременко, О. (2024). Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 10(183), 251-256. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46)

20. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions* (3rd ed.). Routledge.

21. Bauman, A., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)

REFERENCE

1. Aref'yeva, L. P., Plyushchakova, O. V., Hancheva, V. I., & Honcharenko, V. I. (2021). Vplyv zanyat' sportyvnyimi ihramy na psykho fizychnyy stan studentiv. *Naukovyy chasopys. Seriya №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury*, 11(143), 26-29.

2. Afanasenko, L., Martynyuk, I., Omel'chenko, L., & Shamne, A. (2018). Psykholohiya stresostiykosti students'koyi molodi. In V. Shmarhun (Ed.), *Psykholohiya stresostiykosti students'koyi molodi*. Kyiv: Vydavnychyy tsentr NUBiP Ukrayiny.

3. Voznyuk, T. V. (2017). *Suchasni ihrovi vydy sportu: Teoriya i metodyka vykladannya* (Navchal'nyy posibnyk). Vinnytsya: FOP Korzun D. Yu.

4. Volovyk, N. I. (2015). *Suchasni prohramy ozdorovchoho fitnesu: Navchal'nyy posibnyk*. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova.

5. Honcharova, M. K., & Kovalenko, Ye. V. (2020). Vykorystannya zasobiv ozdorovchoyi khod'by ta bihu dlya fizychnoho vdoskonalennya students'koyi molodi. In *Materialy Rehional'noyi naukovo yi internet-konferentsiyi «Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu v suchasnykh umovakh»*: zbirnyk naukovykh prats' (pp. 24-27). Dnipro: DNU im. O. Honchara.

6. Boychuk, Yu. D. (Ed.). (2017). *Zahal'na teoriya zdorov'ya ta zdorov'yazberezheniya: Kolektyvna monohrafiya*. Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H.
7. Indychenko, L. S., & Cherevko, S. V. (2016). Suchasni problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya students'koyi molodi. *Pedahohika vyshchoyi ta seredn'oyi shkoly: Zbirnyk naukovykh prats'*, 3(49), 287-299.
8. Kovalenko, A. (2024). Vplyv rehulyarnykh fizychnykh navantazhen' na emotsiynny stan zdobuvachiv osvity. *Nauka i osvita*, 1, 27-31. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2024/1_2024/7.pdf
9. Kovtun, Ye. A., & Stratiy, N. V. (2023). Fizychna aktyvnist' yak aspekt yakosti zhyttya lyudyny. In *Materialy IV Naukovo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Fizychna aktyvnist' i yakist' zhyttya lyudyny»* (pp. 47-51). Kharkiv.
10. Kozub, O. (2020). Vplyv rehulyarnykh zanyat' sportom na psykholohichnyy stan studentiv. *Psykhologichnyy visnyk*, 6(45), 88-93.
11. Kolisnychenko, O. V., Lutsenko, I. V., & Shutyyev, V. V. (2023). Dukhovni tsinnosti fizychnoyi kul'tury i sportu v zhytti lyudyny. In *Materialy IV Naukovo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Fizychna aktyvnist' i yakist' zhyttya lyudyny»* (pp. 52-59). Kharkiv.
12. Konova, L. A. (2009). Psykhologichna korektsiya poststresovoho stanu studentiv zasobamy fizychnoho vykhovannya. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, 6, 80-83.
13. Lymak, M. V., & Petryshche, V. Yu. (2012). *Psykhologu dlya roboty. Diahnostychni metodyky: Zbirnyk* (2-he vyd., vypravlene). Uzhhorod: Vydavnytstvo Oleksandry Harkushi.
14. Lysenko, L. (2019). Vplyv zanyat' sportom na psykholohichnyy stan studentiv z riznym rivnem fizychnoyi aktyvnosti. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, 2(59), 89-95.
15. Petrenko, O. (2019). Vplyv fizychnoyi aktyvnosti na emotsiynny stan studentiv. *Naukovyy visnyk L'vivs'koho natsional'noho universytetu im. Ivana Franka. Seriya: Pedahohika ta psykholohiya*, 42(1), 169-175.
16. Sikors'ka, L. (2020). Fizyчне vykhovannya yak zasib zberezheniya ta zmitsnennya zdorov'ya studentiv ta yikh sportyvnoho vdoskonalennya. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, 9(28), 68-77. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-68-77](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-68-77)
17. Sikors'ka, L., Voznyuk, T., & Halaydyuk, M. (2022). Analiz pokaznykiv fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv fakul'tatyvnykh hrup zi sportyvnykh ihor. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, 13(32), 93-102. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-93-102](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-93-102)

18. Sukharyev, A. H., & Kohut, I. O. (2019). Vplyv fizychnoyi aktyvnosti na zdorov'ya students'koyi molodi. *Naukovyy zhurnal Natsional'noho pedahohichnoho universytetu*, 12, 65-70.

19. Yakovenko, O., Zaval'nyuk, V., Semenenko, V., & Yaremenko, O. (2024). Motyvy ta interesy studentiv do zanyat' fizychnym vykhovannyam. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15*, 10(183), 251-256. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46)

20. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions* (3rd ed.). Routledge.

21. Bauman, A., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)

Стаття надіслана до редколегії 14.11.2024 р.

Статтю рекомендовано до друку 16.12.2024 р.