

## ФОРМУВАННЯ МОДЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

*Костюкевич Віктор<sup>1</sup>, Паламарчук Юлія<sup>2</sup>, Мельничук Анастасія<sup>2</sup>*

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
Комунальний заклад вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»*

### Анотація

**Постановка проблеми.** Проблема рухової активності населення в останні десятиріччя є актуальною, насамперед, у зв'язку з розвитком науково-технічного прогресу, поширенням залежності людей від засобів електронної інформації. Все це призводить до низької фізичної активності людей, що у свою чергу є наслідком погіршення їх стану здоров'я.

У статті аналізується науковий підхід щодо розробки людей здорового способу життя студентської молоді.

**Мета дослідження** – на основі індивідуального підходу науково обґрунтувати формування моделей здорового способу життя студентської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетування, моделювання, вимірювання, методи математичної статистики.

**Робоча гіпотеза дослідження** передбачає розробку та впровадження моделей здорового способу життя на основі персональних програм тренування. Такі програми будуть складатися з трьох рівнів – діагностичного, реалізаційного, контрольного.

**Висновки.** У результаті дослідження будуть розширені уявлення про рухову активність студентів, як один із основних чинників їх здорового способу життя.

**Ключові слова:** студенти, моделі здорового способу життя, персональні

### Formation of models of healthy lifestyle of student youth as a prospective direction of scientific research

*Kostiukevych Victor,  
Palamarchuk Julia,  
Melnichuk Anastasia*

---

### Abstract

**Relevance.** The problem of physical activity of the population in recent decades is relevant, primarily in connection with the development of scientific and technological process, the spread of people's dependence on electronic media. All this leads to low physical activity of people, which in turn is a consequence of their deterioration, which in turn is a consequence of their deteriorating health.

The article analyzes the scientific approach to the development of healthy lifestyles of student youth.

The purpose of the study is to scientifically substantiate the formation of models of healthy lifestyles of student youth on the basis of an individual approach.

**Research methods:** analysis of scientific and methodological literature, questionnaires, modeling, measurements, methods of mathematical statistics.

The working hypothesis of the study involves the development and implementation of models of healthy lifestyles based on personal training programs. Such programs will consist of three levels - diagnostic, implementation, control.

**Conclusions.** The study will expand the understanding of students' physical activity as one of the main factors of their healthy lifestyle.

**Keywords:** students, models of healthy lifestyle, personal programs.

---

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі функціонування суспільства все більш актуальною стає проблема формування здорового способу життя різних верств населення, у т.ч. студентської молоді. Зазначена проблема обумовлена, насамперед, тим, що з кожним роком посилюється

---

протиріччя між погіршенням здоров'я людей, з одного боку, та зменшенням вільного часу, з іншого боку, який необхідний для забезпечення оптимального режиму для них. Ці процеси відбуваються при постійному погіршенні екологічного середовища. Отже, виникає потреба у розробці та впровадженні інноваційних технологій, що дозволить виявити індивідуальні особливості кожної людини з подальшим формуванням програм персонального тренування. Така інноваційна технологія може мати форму моделі здорового способу життя.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз літературних джерел підтвердив передбачення, що проблема дослідження рухової активності студентської молоді є достатньо актуальною і була предметом наукового пошуку багатьох науковців. Зокрема, показники фізичної підготовленості студентів досліджувалися А. Федоріщевою [18], Т. Дідик, В. Порядіною, Н. Сорокіною [3], В.М. Костюкевичем, Є.П. Врублевським, Т.В. Вознюк [6], Г. Бойко, Д. Міщук [1].

Окремі дослідження були проведені щодо визначення шляхів до занять з фізичного виховання [2, 11] та оптимізації рухової активності студентської молоді [4, 5, 17, 21, 23]. Науковий пошук Н. Хаус [20] був обумовлений аналізом сучасних фітнес-програм та технологій для студенток вищих навчальних закладів. Ця проблема вирішувалася в дослідженнях інших авторів [13, 22, 25, 26].

Отже, аналіз останніх досліджень та публікацій дозволяє стверджувати, що дослідження проблеми формування моделей здорового способу життя студентської молоді є актуальним відповідно до запитів теорії і методики фізичного виховання різних верств населення.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження буде виконуватися згідно з науковою темою Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» на 2021-2025 рр. «Формування моделей здорового способу життя студентської молоді» (Державний реєстраційний номер: 0121U113259).

**Мета дослідження** – на основі індивідуального підходу науково обґрунтувати формування моделей здорового способу життя студентської молоді.

### **Завдання дослідження:**

1. Узагальнити теоретичні аспекти здорового способу життя різних груп населення.
2. Визначити особливості фізичного стану та способу життя студентів закладу вищої освіти.
3. Визначити режим рухової діяльності студентів в залежності від показників фізичного стану та видів діяльності.
4. Розробити програми персонального тренування студентів.
5. Розробити і впровадити у освітній процес моделі здорового способу життя студентської молоді.

### **Методи та організація дослідження.**

Теоретичний аналіз та аналітичний огляд науково-методичної літератури, інформації мережі Internet та нормативно правових документів дозволить узагальнити вітчизняний та зарубіжний досвід проведення

рекреаційно-оздоровчої та спортивної роботи серед різних груп населення, у т.ч. студентської молоді.

Анкетування та експертне опитування проводитимемо з метою визначення рухового режиму студентів, їх навчальної та суспільної діяльності, встановлення режиму дня, вплив негативних явищ тощо.

Вимірювання компонентного складу маси тіла буде здійснено на основі аналізу біоелектричного імпеданса.

Моделювання використовуватимемо з метою побудови групових та індивідуальних моделей здорового способу життя студентів.

З метою аналізу й наукової інтерпретації результатів дослідження будуть використані методи математичної статистики: аналіз вибірок на нормальний розподіл результатів – критерій Шапіро-Уїлкі,  $\chi^2$  – критерій; визначення середнього арифметичного, середнього квадратичного відхилення, похибки середнього арифметичного, максимального та мінімального значень показника, коефіцієнту варіації, визначення кореляційних залежностей – коефіцієнти кореляції Спірмена, Браве-Пірсона; порівняння парних та непарних вибірок за  $t$  – критерієм Стьюдента.

### *Наукове обладнання*

- Персональний комп'ютер типу «Pentium», «Note-book» (для мобільних досліджень), пакет стандартних програм «Microsoft Office 2010», пакет прикладних програм для психофізіологічного обстеження.

- Цифрова відеокамера SONY@DCR – SX65T.

- Обладнання для функціональної діагностики (третбан, велоергометр, засоби перманентного моніторингу ЧСС).

- Для реєстрації показників швидкості бігу використовуватимемо систему Microgate.

- Діагностичний автоматизований стаціонарний комплекс «Кардіо+», для визначення показників функціональної підготовленості студентів.

- Для визначення морфо-функціональних показників спортсменів Monitor OMRON BF 511 та Monitor Tanita BC-601.

- Для визначення динаміки ЧСС під час навантаження і визначення затраченої енергії спорт тестери: Polar RX 800, TOPCOM.

Термін сертифікації необмежений, метрологічна відповідність гарантовані виробниками згідно з міжнародними стандартами якості.

У дослідженні братимуть участь студенти комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Вибірка досліджуваних буде складати 2000-3000 осіб.

Дослідження буде проведено упродовж чотирьох етапів з 2021 до 2022 рр.

**Робоча гіпотеза дослідження.** На першому етапі дослідження буде вивчено стан проблеми: аналіз науково-методичної літератури; вивчення документів нормативно-правової бази; розробка анкет для опитування; підбір обстежуваного контингенту та отримання від них згоди на участь у

дослідженні; реєстрація наукової теми (отримання номеру державної реєстрації).

У процесі другого етапу на основі системного аналізу документів та проведеного анкетування будуть отримані нові наукові відомості відносно загального режиму роботи та відпочинку, видів та обсягу рухової активності, пріоритетних видів спорту тощо.

Паралельно з анкетним опитуванням буде здійснено вимірювання компонентного складу маси тіла досліджуваних, а саме: будуть визначені показники віку, довжини тіла, маси тіла, індексу маси тіла, % жирової маси, % м'язової маси, витрати енергії у стані відносного м'язового спокою, рівень вісцерального жиру. Отримані дані, дозволять на основі відповідних таблиць, затверджених ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) визначити індивідуальний рівень фізичного стану кожного із досліджуваних.

Основним завданням третього етапу дослідження буде розробка персональної тренувальних програм для обстежуваних у залежності від результатів анкетування та показників компонентного складу маси тіла (КСМТ). Основними складовими тренувальних програм будуть: 1) результати анкетування та показники КСМТ; 2) рівень фізичної підготовленості; вибір вправ та їх комплексів; вибір послідовності вправ; визначення величини та спрямованості тренувального навантаження; визначення тривалості інтервалів відпочинку; визначення варіативності тренувального навантаження).

Буде визначено показники витрат енергії для різних видів рухової діяльності. Основним методичним підходом має бути витрат не менше 50,0% енергії протягом доби відносно величини основного обміну.

На четвертому етапі дослідження Розробка моделей здорового способу життя студентської молоді, які будуть складатися із трьох рівнів (рис. 1):

1-й – діагностичний:

- Режим рухової активності (результати анкетування)
- Показники КСМТ: вік, ДТ, МТ, ІМТ, % ЖК, % МК, ккал, РВЖ
- Пріоритетні види рухової активності
- Соціальна активність
- Ставлення до здорового способу життя.

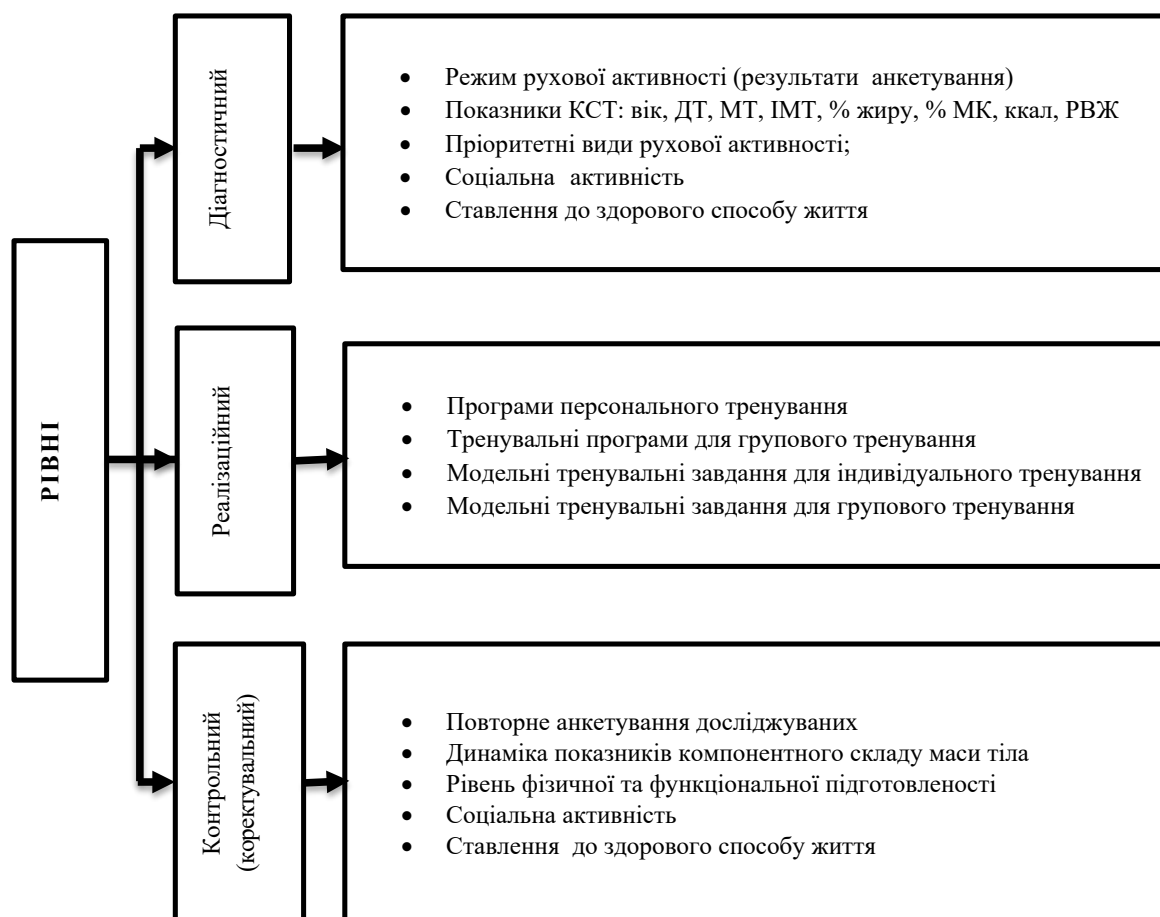
2-й – реалізаційний:

- Програми персонального тренування
- Тренувальні програми для групового тренування
- Модельні тренувальні завдання для індивідуального тренування
- Модельні тренувальні завдання для групового тренування.

3-й – контрольний (коректувальний):

- Повторне анкетування досліджуваних
- Динаміка показників компонентного складу маси тіла
- Рівень фізичної та функціональної підготовленості
- Соціальна активність
- Ставлення до здорового способу життя.

## I. Науковий напрям



**Дискусія.** Стан здоров'я молоді України та загальна демографічна ситуація в суспільстві засвідчує існування потреби в здоровому способі життя підростаючого покоління. Оскільки, молодь є стратегічним ресурсом розвитку країни та виступає як активна суспільна сила [5].

Основними чинниками, які впливають й визначають стан здоров'я людини є: спосіб життя – 50%, навколишнє середовище – 20%, спадковість – 20% та доступність і якість медичної допомоги – 10% [15].

Останніми роками проводяться дослідження, які вивчають проблему здорового способу життя в межах освітнього процесу професійної школи. Так, Т.М. Заболотна [5] досліджувала питання здорового способу життя студентської молоді як складова «сімейно-побутової культури». На її думку саме «Процес виховання свідомого ставлення студентства до власного здоров'я, здоров'я інших людей варто здійснювати шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя».

Сергатий М. О., Кий О. Г. [16] у своїх працях проаналізували основні складові частини здоров'язбережувальних технологій, що є фундаментальними під час організації навчально-виховного процесу в закладах освіти. Федько О. А. [19] у своїх дослідженнях стверджує, що основним змістом діяльності з формування здорового способу життя є розробка і реалізація соціальних проєктів, які спираються на певні передумови, принципи, завдання, стратегії, механізми. Коломієць Анастасія,

Бойко Алла [7] у своїй наукових дослідженнях окреслили проблеми та різноманітні аспекти формування здорового способу життя.

Ilhan, Batmaz, Akhan розглядають здоровий спосіб життя як форму повсякденного життя, яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я і повноцінній діяльності [24].

Аналіз викладених вище результатів досліджень обумовив пошук моделей здорового способу життя студентської молоді, що базуються на методологічних засадах системного підходу загальної теорії фізичної культури та фізичного виховання різних груп населення, а саме: діагностика фізичного стану студентів; визначення рухового режиму та витрат енергії на різні види діяльності студентів; впровадження у навчальний процес оздоровчих методик; розробка й впровадження персональних програм тренування.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволить підвищити рівень фізичного та морального здоров'я студентів. У першу чергу наше дослідження сприятиме формуванню здоров'язбежувальної компетентності щодо проблеми здорового способу життя студентської молоді.

Результати дослідження будуть впровадженні в освітній процес закладів вищої освіти використовуючи як персональні програми, так і моделі здорового способу життя загалом.

### Список літературних джерел

1. Бойко Г., Міщук Д. Алгоритм контролю фізичного стану студентської молоді у вищих навчальних закладах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Житомир, 2017. Вип. 4 (23). С. 157–162.
2. Гакман А., Медвідь А., Вілігорський О., Первухіна С., Прекурят О. Формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх закладів засобами баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Вип. 8(27) Житомир: ЖДУ. 2019. С. 25–31.
3. Дідик Т., Порядіна В., Сорокіна Н. Використання педагогічного контролю в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 19 (Т. 1) Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В. М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С. 124–129.

### References

1. Bojko G., Mishhuk D. (2017) Algorý'tm kontrolyu fizy'chnogo stanu students'koyi molodi u vy'shhy'x navchal'ny'x zakladaх. [Algorithm for monitoring the physical condition of student youth in higher educational institutions]. *Fizy'chna kul'tura, sport ta zdorov'ya nacyi: zbirny'k naukovy'x prac'.* Zhy'tomy'r. Iss. 4 (23). pp. 157–162.
2. Gakman A., Medvid' A., Viligors'ky'j O., Pervuxina S., Prekurat O. (2019) Formuvannya moty'vacyi do zanyat' fizy'chny'm vy'xovannyam studentiv vy'shhy'x osvitnix zakladiv zasobamy' basketbolu [Formation of motivation for physical education of students of higher educational institutions by means of basketball]. *Fizy'chna kul'tura, sport ta zdorov'ya nacyi: zb. nauk. prac'.* Zhy'tomy'r: ZhDU, Iss. 8(27) pp. 25–31.
3. Didy'k T., Poryadina V., Sorokina N. (2015) Vy'kory'stannya pedagogichnogo kontrolyu v procesi fizy'chnogo vy'xovannya studentiv vy'shhy'x navchal'ny'x zakladiv [The use of pedagogical control in the process of

4. Дудорова Л. Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 20. С. 62–65.
5. Заболотна Т. М. Формування здорового способу життя студентської молоді як складова «Сімейнопобутової культури». *Вісник Сумського національного аграрного університету : наук. журн. Серія «Економіка і менеджмент»*. Суми: СНАУ, 2015. Вип. 4 (63).
6. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 2 (10). С. 50–54.
7. Коломієць Анастасія, Бойко Алла. Формування здорового способу життя: моделі та підходи. *Мастеріум. Соціальна робота і охорона здоров'я*. 2006. Вип. 25. С.34-39.
8. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: ТОВ «Планер». 2017. 217 с.
9. Костюкевич В., Перепелиця, О., Поліщук, В., Гудима, С. Моніторинг складу тіла хокеїстів на траві різної кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 3(22). Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 332–340.
10. Красова І. Шляхи вирішення проблем здорового способу життя школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 4(23). ФОП Євєнюк О.О. 2017. С. 185–190.
11. Москаленко Н., Кошелева Е. Особенности организации методической подготовки студентов в системе физического воспитания различных вузов Приднепровского региона. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С.91-96.
12. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: Навчальний посібник [Physical education of students of higher educational institutions]. *Fizy'chna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zbirny'k naukovy'x prac'.* Vinny'cz'ky'j derzhavny'j pedagogichny'j universy'tet imeni My'xajla Kocyuby'ns'kogo; golovny'j redaktor V. M. Kostyukevy'ch. Vinny'cya: TOV «Planer», Iss.19 (Vol. 1) pp. 124-129.
4. Dudorova L. (2016) Opty'mizaciya ruhovoyi akty'vnosti studentiv za dopomogoyu pozaurochny'x sekcijny'x zanyat' [Optimization of motor activity of students with the help of extracurricular sectional classes.]. *Fizy'chna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, no. 20, pp. 62–65.
5. Zabolotna T. M. (2015) Formuvannya zdorovogo sposobu zhy'ttya students'koyi molodi yak skladova «Simejnopobutovoyi kul'tury» [Formation of a healthy lifestyle of student youth as a component of "Family Culture"]. *Visny'k Sums'kogo nacional'nogo agrarnogo universy'tetu: nauk. zhurn. Seriya «Ekonomika i menedzhment»*. Sumy': SNAU, iss. 4 (63).
6. Zavy'divs'ka N., Opolonecz' I. (2010) Shlyaxy' opty'mizaciyi fizkul'turno-sporty'vnoyi diyal'nosti studentiv vy'shhy'x navchal'ny'x zakladiv. [Ways to optimize physical culture and sports activities of students of higher educational institutions] *Fizy'chne vy'xovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*: zb. nauk. pr. Voly'n. nacz. un-tu im. Lesi Ukrayinky'. Lucz'k, no. 2 (10). pp. 50–54.
7. Kolomiyecz' Anastasiya, Bojko Alla. (2006) Formuvannya zdorovogo sposobu zhy'ttya: modeli ta pidxody' [Formation of a healthy lifestyle: models and approaches]. *Mapsterium. Social'na robota i oxorona zdorov'ya*. iss. 25. pp. 34-39.
8. Kostyukevy'ch V. M., Vrublevs'ky'j Ye. P., Voznyuk T. V. (2017) Teorety'ko-metody'chni osnovy' kontrolyu u fizy'chnomu vy'xovanni ta sporti: monografiya [Theoretical and methodological foundations of control in physical education and sports: monograph]. Vinny'cya: TOV «Planer». 217 p.
9. Kostyukevy'ch V., Perepely'cya, O., Polishhuk, V., Gudy'ma, S. (2017) Monitory'ng skladu tila xokeyistiv na travi

- посібник. За редакцією В.М. Костюкевич, О.А. Шинкарук. Вид. 2-е без змін. Київ. Національний університет фізичного виховання і спорту вид-во «Олимпийская литература», 2019. 528 с.
13. Основы персональной тренировки: книга для фитнес-тренера. Под ред.: Р.В. Эрла, Т.Р. Бехля. Киев. Олимпийская литература, 2012. 724 с.
14. Павленко І. О., Бережна Л. І., Сидоренко О. Р. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури. *Теорія і практика фізичного виховання: науковометодичний журнал*. 2010. № 4. С. 605–610.
15. Рибалко, Л. М. (2022). Рухова активність як складова здорового способу життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (3 (351)), 60–69. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-60-69](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-60-69).
16. Сергатий М. О., Кий О. Г. Здоров'язберігаючі технології та складники здорового способу життя студентів у закладах освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / [редкол.: А.В. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, 2021. Вип. 74. Т. 3. С. 121-126.
17. Сікорська Л. Фізичне виховання як засіб збереження та зміцнення здоров'я студентів та їх спортивного вдосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 9(28). Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2020. С. 68–77
18. Федорішева Анна. Оцінка фізичної підготовленості студенток 17-19 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 5(24). Вінниця: ТОВ «Планер». 2018. С. 68–77.
19. Федько О. А. Основні принципи забезпечення здорового способу життя. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2010. № 5. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur\\_2010\\_5\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur_2010_5_3).
20. Хлус Н. Аналіз сучасних фітнес-програм та технологій для студенток вищих навчальних закладів (теоретичний аспект). *Фізична* *riznoyi kvalifikaciyi*. [Monitoring the body composition of field hockey players of different qualifications]. *Fizy`chna kul`tura, sport ta zdorov'ya naciyi: zb. nauk. prac`*. Vinny`cya: TOV «Planer», iss. 3(22), pp.. 332–340.
10. Krasova I. (2017) Shlyaxy` vy`rishennya problem zdorovogo sposobu zhy`ttya shkolyariv. [Ways to solve the problems of a healthy lifestyle of schoolchildren] *Fizy`chna kul`tura, sport ta zdorov'ya naciyi: zb. nauk. prac`*. FOP Yevenyuk O.O. Iss. 4(23), pp. 185–190.
11. Moskalenko N., Kosheleva E. (2017) Osobennosti organizacii metodicheskoy podgotovki studentov v sisteme fizicheskogo vospitaniya razlichnyh vuzov Pridneprovskogo regiona [Features of the organization of methodological training of students in the system of physical education of various universities in the Dnieper region]. *Sportivnij visnik Pridniprov'ja*, no.3, pp.91-96.
12. Kostyukevy`ch V.M., Shy`nkaruk O.A., Voronova V.I., Bory`sova O.V. (2019) Osnovy` naukovy`doslidnoyi roboty` zdobuvachiv vy`shhoyi osvity` zi special`nosti «Fizy`chna kul`tura i sport» [Fundamentals of scientifically advanced work of health and education in the field of specialty "Physical culture and sports"]: Navchal`ny`j posibny`k. Za redakciyeyu V.M. Kostyukevy`ch, O.A. Shy`nkaruk. Vy`d. 2-e bez zmin. Ky`yiv. Nacional`ny`j univ`rsytet fizy`chnogo vy`xovanni i sportu vy`d-vo «Oly`mpy`jskaya ly`teratura». Kyiv: KNT [in Ukrainian].
13. Osnovy personal'noj trenirovki: kniga dlja fitnes-trenera [Fundamentals of personal training: a book for a fitness trainer]. Pod red.: R.V. Jerla, T.R. Behlja. Olimpijskaja literatura. Kyiv: KNT [in Ukrainian].
14. Pavlenko I. O., Berezhna L. I., Sy`dorenko O. R. (2010) Formuvannya u studentiv moty`vacijno-cinnisnogo stavlennya do fizy`chnoyi kul`tury` [Formation of students' motivational-principal status to physical culture]. *Teoriya i prakty`ka fizy`chnogo vy`xovannya: naukovometody`chny`j zhurnal*. no. 4. pp. 605–610.
15. Ry`balko, L. M. (2022). Rukhova akty`vnist` yak skladova zdorovogo sposobu zhy`ttya [Rukhova activity is like

- культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. 20. С. 199-203.
21. Aigner, A., Ledl-Kurkowski, E., Hörl, S., y Salzmänn, K. Effekte von nordic walking bzw. normalem gehen auf herzfrequenz und arterielle laktatkonzentration. *Österreichisches Journal für Sportmedizin*. 14(3), 2004. 32-36.
22. DeVries HA, Housh TI. 1994. Physiology of exercise for Phycise, 5<sup>th</sup> ed. Madison, Wisconsin: WCB Brown and Benchmark Publ. 636 p.
23. Green K. Hardman K. Physical education. Mayer & Mayer Verlag. 2005. 248.
24. İlhan N., Batmaz M., Akhan L. Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *Nursing Science and Art*. 2010. № 3 (3). P. 34-44.
25. Ilnytska G., Kozina Z., Kabatska O., Kostiukevych V., Goncharenko V., Bazilyuk T., Abdel-Baset Al-Rawashdeh. Impact of the combined use of health-improving fitness methods ("Pilates" and "Bodyflex") on the level of functional and psychophysiological capabilities of students. *Journal of Physical Education and Sport (1)*, 2016. pp. 234-240.
26. Mc Ardle W.D., Katch F.I., Katch V.L. 2001. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance 5<sup>th</sup>ed. Philadelphia: Lippincott Williams@Wilkins.
- a warehouse for a healthy way of life]. *Visnyk Lugans'kogo nacional'nogo universy'tetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky*, iss.3 (351), pp. 60-69.
16. Sergatyj M. O., Kyj O. G. (2021) Zdorov'yazberigayuchi texnologiyi ta skladny'ky' zdorovogo sposobu zhy'ttya studentiv u zakladax osvity' [Healthy-yazberigayuchi technologies and warehouses of a healthy way of life for students in the fields of education]. *Pedagogika formuvannya tvorchoyi osoby'stosti u vy'shij i zagal'noosvitnij shkolas* : zb. nauk. pr. / [redkol.: A.V. Sushhenko (golov. red.) ta in.]. Zaporizhzhya : KPU, iss. 74, vol. 3, pp. 121-126.
17. Sikors'ka L. (2020) Fyzy'chne vy'xovannya yak zasib zberezheniya ta zmichnenniya zdorov'ya studentiv ta yix sporty'vnogo vdoskonalenniya [Physical education as a means of preserving and strengthening the health of students and their sports improvement]. *Fyzy'chna kul'tura, sport ta zdorov'ya nacyi: zb. nauk. prac'.* Vinny'cya: FOP Korzun D.Yu.. Iss. 9(28), pp. 68-77
18. Fedorishheva Anna. (2018) Ocinka fyzy'chnoyi pidgotovlenosti studentok 17-19 rokiv [Assessment of physical fitness of female students aged 17-19]. *Fyzy'chna kul'tura, sport ta zdorov'ya nacyi: zb. nauk. prac'.* Vinny'cya: TOV «Planer». Iss. 5(24), pp. 68-77.
19. Fed'ko O. A. (2010) Osnovni pry'ncy'py' zabezpechenniya zdorovogo sposobu zhy'ttya [Basic principles of ensuring a healthy lifestyle]. *Derzhavne upravlinnya: udoskonalenniya ta rozvy'tok*. No. 5. Rezhy'm dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur\\_2010\\_5\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur_2010_5_3).
20. Xlus N. (2016) Analiz suchasny'x fitnes-program ta texnologij dlya studentok vy'shhy'x navchal'ny'x zakladiv (teorety'chny'j aspekt) [Analysis of modern fitness programs and technologies for female students of higher educational institutions (theoretical aspect)]. *Fyzy'chna kul'tura, sport ta zdorov'ya nacyi*. Iss. 20. pp. 199-203.
21. Aigner, A., Ledl-Kurkowski, E., Hörl, S., y Salzmänn, K. Effekte von nordic walking bzw. normalem gehen auf herzfrequenz

- und arterielle laktatkonzentration. *Österreichisches Journal für Sportmedizin*. 14(3), 2004. 32-36.
22. DeVries HA, Housh TI. 1994. Physiology of exercise for Phycise, 5<sup>th</sup> ed. Madison, Wisconsin: WCB Brown and Benchmark Publ. 636 p.
23. Green K. Hardman K. Physical education. Mayer & Mayer Verlag. 2005. 248.
24. Ilhan N., Batmaz M., Akhan L. Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *Nursing Science and Art*. 2010. № 3 (3). P. 34–44.
25. Ilnytska G., Kozina Z., Kabatska O., Kostiukevych V., Goncharenko V., Bazilyuk T., Abdel-Baset Al-Rawashdeh. Impact of the combined use of health-improving fitness methods ("Pilates" and "Bodyflex") on the level of functional and psychophysiological capabilities of students. *Journal of Physical Education and Sport (1)*, 2016. pp. 234–240.
26. Mc Ardle W.D., Katch F.I., Katch V.L. 2001. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance 5<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Lippincott Williams@Wilkins.

DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-35-44

### Відомості про авторів:

**Костюкевич В. М.;** [orcid.org/0000-0002-6215-764X](https://orcid.org/0000-0002-6215-764X); [kostykevich.vik@gmail.com](mailto:kostykevich.vik@gmail.com);  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.

**Паламарчук Ю. Г.;** [orcid.org/0000-0001-6573-736X](https://orcid.org/0000-0001-6573-736X); [Palamarchukyuli86@gmail.com](mailto:Palamarchukyuli86@gmail.com);  
Комунальний заклад вищої освіти Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж, вул. Нагірна, 13, Вінниця, 21000, Україна.

**Мельничук А. В.;** [orcid.org/0000-0001-8898-681X](https://orcid.org/0000-0001-8898-681X); [a.melnychuk2022@gmail.com](mailto:a.melnychuk2022@gmail.com);  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.