

СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Аліна Боднар¹<https://orcid.org/0000-0002-8921-3656>Юрій Юрчишин²<https://orcid.org/0000-0002-0404-9384>Володимир Мисів³<https://orcid.org/0000-0003-1957-0241>¹⁻³ Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна

кореспондент-автор – А. Боднар: bodnar.alina@kpnu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2022-25.59-63

Представлено результати анкетування здобувачів вищої освіти у питаннях, пов'язаних із їхніми заняттями оздоровчим фітнесом. *Мета дослідження* полягала у визначенні ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом. *Методологія дослідження*. У дослідженні приймали участь 145 здобувачів вищої освіти 1-3 курсів факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (35 студентів 1-го курсу, 42 студенти 2-го курсу і 68 студентів 3 курсу). Здобувачам були поставлені запитання, які дозволили визначити ряд цікавих та неоднозначних фактів. Дослідження проводилося на основі анкетування, складеного групою науково-педагогічних працівників факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, які забезпечують викладання освітніх компонентів «Оздоровчий фітнес», «Сучасні фітнес технології», «Аеробіка з методикою викладання», «Фізична культура». Анкета була складена з питань, що дали змогу визначити ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом. *Результати*. В результаті було виявлено, що здобувачі вищої освіти позитивно ставляться до занять оздоровчим фітнесом, основними мотивами є підвищення рівня фізичної підготовки, покращення здоров'я, корекція фігури. Основні причини, які заважають здобувачам займатися оздоровчим фітнесом в позанавчальний час це лінощі, пасивність та відсутність компанії. *Висновки*. Найбільш популярні види фітнес-програм серед здобувачів вищої освіти: степ-аеробіка, кросфіт, класична аеробіка, стретчинг; основні недоліки занять – мала кількість занять на тиждень, недостатня кількість годин для вивчення окремих фітнес програм, відсутність можливості займатися самостійно. Серед мотивів, які спонукають здобувачів до занять оздоровчим фітнесом провідними є підвищення рівня фізичної підготовки, покращення здоров'я, одержання позитивних емоцій, корекція фігури. Відзначено низький рівень теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти щодо питань оздоровчого фітнесу, що підтверджується суб'єктивною оцінкою самих респондентів. У той же час переважна більшість здобувачів бажають покращити свою теоретичну підготовку шляхом ознайомлення з спеціальною літературою бажаною та відвідуванням додаткових лекцій.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, інтерес, здобувачі, вища освіта.

Alina Bodnar, Yuriy Yurchyshyn, Volodymyr Mysiv. Attitude of higher education acquisitions to health fitness activities

Abstract. The results of a survey of higher education students regarding indicators of attitude to health fitness classes are given. *The purpose of the study* was to determine attitude of higher education students towards health fitness classes. *Research methodology.* 145 students of the 1st-3rd year of higher education at the Faculty of Physical Culture of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University participated in the study (35 – 1st-year students, 42 – 2nd-year students, and 68 – 3rd-year students). The students were asked questions that made it possible to determine a number of interesting and ambiguous facts. The research was conducted on the basis of the questionnaire compiled by the group of scientific and pedagogical workers of faculty of physical culture Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, which provide teaching of educational components “health fitness”, “modern fitness technologies”, “aerobics with teaching method”, “physical culture”. The questionnaire was prepared on questions that allowed to determine the attitude of higher education students to the fitness classes. *The results.* As a result, it was found that higher education students have a positive attitude to health fitness classes, the main motives are increasing the level of physical fitness, improving health, and correcting the figure. Students have a low level of theoretical training, but most of them understand this and would like to improve their knowledge. Laziness, passivity and lack of company are the main reasons that prevent students from engaging in health fitness outside of university hours. *Conclusions.* The most popular types of fitness programs among higher education students are: step aerobics, crossfit, classical aerobics, and stretching; the main disadvantages of classes are a small number of classes per week, an insufficient amount of hours to study a particular fitness program, non-availability for self-practice. The main motives that encourage students to take recreational fitness classes are increasing the level of physical fitness, improving health, getting positive emotions, and body shaping. A low level of theoretical knowledge regarding recreational fitness topics was noted among students, which is confirmed by the subjective assessment of the respondents themselves. At the same time, the vast majority of students are willing to improve their theoretical knowledge by studying specialized literature and attending additional lectures.

Key words: health fitness, interest, students, higher education.

Вступ

Система фізичного виховання у закладах вищої освіти повинна сприяти вирішенню важливих проблем студентської молоді, зокрема збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовки, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань.

Необхідність перебудови освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти пов'язана

з появою нових форм фізкультурно-спортивної діяльності, зростанням популярності сучасних видів фізичної активності та постійним збільшенням різноманітності видів спорту та спортивних дисциплін. Особливою популярністю серед них користується оздоровчий фітнес.

В даний час погіршення стану здоров'я студентської молоді є проблемою сучасного суспільства, тому зростає роль фізичної культури у системі вищої освіти, яка спрямована на формування культури здоров'я та

здорового способу життя здобувачів. Заняття оздоровчим фітнесом – одне з найбільш ефективних засобів боротьби здобувачів зі стресами, яка покращує їх самопочуття, знімає нервову напругу, дає можливість постійно вдосконалювати свій морфофункціональний стан [2].

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не тільки підтримання гарної фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний початок. Якщо не працює один з компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму, що сьогодні є найбільш актуальним і значущим у системі вищої освіти [1].

Поширення оздоровчого фітнесу серед студентської молоді призвело до появи наукових досліджень спрямованих на вивчення різноманітних аспектів зазначеної рухової активності. Зазначена проблематика розкривається у працях М. Булатової [4], Н. Воловик [6], О. Мкртчяна, А. Маракушиної [14], Т. Борсукової, Ж. Антіпової [2] та ін..

Наукові факти дають підставу вважати, що рухова активність у вигляді організованих занять фізичною культурою з оздоровчого фітнесу є адекватним природним фактором, що буде сприяти підвищенню рівня здоров'я та адаптаційних можливостей організму в умовах стрімко мінливого соціуму [2].

На основі вищевикладеного та для визначення ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом нами було проведено дослідження.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження: визначити ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом.

Для визначення ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом ми провели анкетування серед студентів 1-3 курсів факультету фізичної культури (всього 145 респондентів) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, зокрема: перший курс – 35 осіб, другий курс – 42 особи, третій курс – 68 осіб). Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувалися такі методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, систематизація, узагальнення); письмове опитування; математичної статистики.

Загальнонаукові методи використовували для опрацювання друкованих літературних джерел, статей журналів та їхні списки використаної літератури. Так обрали біля 70 джерел інформації, після цього провели остаточний огляд та виокремили 30 джерел інформації. Коло літературних джерел формували, у тому числі, після їхнього пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science. Використовували такі ключові слова: оздоровчий фітнес, інтерес, здобувачі, вища освіта, а також відповідні їм комбінації й аббревіатури.

Для оцінки ставлення здобувачів до занять оздоровчим фітнесом використали письмове опитування

за розробленою анкетною. Змістом були питання, що стосувалися ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом. Її було розроблено групою науково-педагогічних працівників факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, які забезпечують викладання освітніх компонентів «Оздоровчий фітнес», «Сучасні фітнес технології», «Аеробіка з методикою викладання», «Фізична культура» з урахуванням рекомендацій фахівців [32; 33]. Систематизація матеріалу та його обробка були виконані за допомогою методів математичної статистики [31; 34].

Результати дослідження

Одержані результати анкетування показали високий рівень зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять з оздоровчого фітнесу. На запитання «Як ви оцінюєте свій інтерес до занять з оздоровчого фітнесу?» 83,3 % здобувачів відповіли «високий», а 17 % студентів оцінили свій інтерес як «середній».

Відповідаючи на запитання «З якою метою Ви відвідували заняття з оздоровчого фітнесу» здобувачі зазначили декілька варіантів. На перше місце більшість студентів поставили можливість підвищувати рівень фізичної підготовки – 63,7 %, бажання покращити здоров'я – 49,6 %, відвідували заняття з метою корекції фігури – 17,3 % (з них 15 % дівчат); 45,2 % студентів відвідували заняття з метою отримання позитивних емоцій і лише 2 % здобувачів зазначили, що відвідували заняття з метою отримання заліку.

Слід зауважити, що серед здобувачів вищої освіти отримують задоволення від занять оздоровчим фітнесом 79,2 %, швидше так ніж ні – 15 %, частково – 6 %.

Не зважаючи на високу зацікавленість до занять оздоровчим фітнесом лише 30 % здобувачів змогли сформулювати визначення поняття фітнес, а 19,3 % вказали компоненти оздоровчого фітнесу. Такі результати свідчать про не достатній рівень теоретичної підготовки студентів. Це підтверджується й результатами самооцінювання здобувачів вищої освіти. Так, 64,8 % студентів оцінюють свій рівень як низький; 24,1 % – середній і 12 % – достатній.

У той же час відмітимо, що кількість здобувачів бажаних покращити свою теоретичну підготовку поступово збільшується. Ознайомитися з спеціальною літературою бажують 71,4 % респондентів, а 65 % не проти відвідувати додаткові лекції.

Коли перед здобувачами вищої освіти поставили проблему вибору фізичної активності для майбутнього самовдосконалення то результати показали, що степ аеробіку обрали 38,3 % здобувачів, кросфіт – 28,4 %, класичну аеробіку – 14,5 %, стретчинг – 9,3 %, інші види – 9,5 %.

Серед основних недоліків занять з оздоровчого фітнесу 63,2 % здобувачів вказали малу кількість занять

на тиждень; 24,6 % студентів зазначили не достатню кількість годин для вивчення окремих фітнес-програм; 14 % студентів вказали неможливість займатися самостійно (адже заняття потребують спеціального обладнання та інструктора). Також серед причин які заважають здобувачам займатися оздоровчим фітнесом в позанавчальний час 36 % вказали, що не здатні подолати лінощі та пасивність. Відсутність компанії вказали 28 % студентів.

Зазначені недоліки підтверджують високий інтерес здобувачів вищої освіти до занять з оздоровчого фітнесу та бажання займатися у майбутньому.

Дискусія

При проведенні дослідження ми зрозуміли, що сучасні тенденції розвитку оздоровчого фітнесу стрімко набирають популярності і поширення серед студентської молоді, тому дуже важливо вчасно перебудувати освітній процес у відповідності до сучасних видів фізичної активності.

Досліджуючи проблему зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом ми відзначили високі показники інтересу серед більшості респондентів. Ця позиція підтверджується значною кількістю результатів інших дослідників [2; 7; 8; 9; 11; 12; 20; 25]. При цьому здобувачі все частіше проявляють інтерес до сучасних видів рухової активності, зокрема до популярних фітнес програм.

Серед мотивів, які спонукають здобувачів вищої освіти до занять різними видами рухової активності дослідники зазначають підвищення рівня фізичної підготовленості, отримання заліку, підвищення свого загальноосвітнього рівня [14; 30]; зміцнення здоров'я, отримання задоволення від занять, отримання оцінки або заліку, використання отриманих знань, умінь і навичок у повсякденному житті, мода і престиж занять, покращення настрою, виховання сміливості, рішучості, самодисципліни [9; 30; 31]. Одержані дані анкетування узгоджуються з висновками авторів. Різниця простежується тільки у відсотковому співвідношенні тих чи інших мотивів та їх ранговості для кожного здобувача вищої освіти.

Важливим елементом ефективних занять з оздоровчого фітнесу є належна теоретична підготовка здобувачів вищої освіти, яка за даними наукових досліджень є фрагментарною та не достатньою [3; 7; 9; 10; 12; 14; 16; 32]. І. Кесницька зазначає, що головною причиною недостатньої обізнаності студентів є в першу чергу недостатня ефективність процесу фізичного виховання як складової частини загальної структури освіти студентської молоді [9]. У дослідженні Мінц М. О., Твеліної А. А. також підтверджується низький рівень знань студентів з оздоровчого фітнесу проте більшість здобувачів бажать його покращити та хотіли б, щоб фітнес був включений у навчальну

програму з фізичного виховання. [12]. Тенденція щодо низького рівня теоретичної підготовки підтверджується результатами нашого дослідження, проте більшість студентів це розуміють та бажать підвищувати свій рівень знань шляхом ознайомлення зі спеціальною літературою та відвідуванням додаткових лекцій.

Дані досліджень [9; 16; 31] щодо причин, які заважають здобувачам займатися оздоровчим фітнесом містять різноманітні твердження, серед яких простежуються однакові, зокрема: лінощі і втома, відсутність компанії, висока вартість занять, неможливість займатися самостійно. Суттєвим недоліком є мала кількість занять на тиждень, що знижує задоволення потреб студентів у бажаних видах рухової активності. Одержана інформація створює сприятливе поле для перебудови освітнього процесу та впровадження сучасних оздоровчих фітнес програм у фізичне виховання студентської молоді.

Висновки

Проведене дослідження дало змогу встановити, що серед опитаних здобувачів вищої освіти 83,3 % мають високу зацікавленість до занять оздоровчим фітнесом, а 79,2 % респондентів вказали, що отримують задоволення від занять. Серед мотивів, які спонукають здобувачів до занять оздоровчим фітнесом визначено: підвищення рівня фізичної підготовки – 63,7 %, покращення здоров'я – 49,6 %, одержання позитивних емоцій – 45,2 %, корекція фігури – 17,3 %, одержання заліку – 2 %.

При визначенні рівня теоретичних знань ми з'ясували, що більшість здобувачів фрагментарно володіють знаннями з оздоровчого фітнесу. Відсутність знань у студентів відзначена нами у питаннях котрі стосуються понятійного апарату (всього 30 % правильних відповідей) та компонентів оздоровчого фітнесу (19,3 %) правильних відповідей. Це підтверджується і суб'єктивною оцінкою здобувачів вищої освіти, більшість з яких (64,8 %) вважають свій рівень знань низьким; 24,1 % – середнім; 12 % – достатнім. Серед недоліків занять з оздоровчого фітнесу здобувачі зазначили: малу кількість занять на тиждень (63,2 %); не достатню кількість годин для вивчення окремих фітнес програм (24,6 %); відсутність можливості займатися самостійно (14 %). Серед причин, що заважають здобувачам займатися оздоровчим фітнесом в поза навчальний час відзначено: лінощі та пасивність – 36 % респондентів; відсутність компанії – 28 % респондентів. Також здобувачі вищої освіти зазначили, що їм сподобались усі фітнес програми, які були запропоновані під час занять: 38,3 % – степ-аеробіка, 28,4 % – кросфіт; 14,5 % – класична аеробіка; 9,3 % – стретчинг; 9,5 % – інші види фізичної активності.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Андриенко Т. А., Ткачова Е. Г., Широбакина Е. А. Организация занятий по оздоровительной фитнес аэробике со студентами вуза. *Физ. культура: воспитание, образование, тренировка*. 2016. № 2. С. 79.
2. Барсукова, Т., & Антипова, Ж. (2021). Оздоровчий фітнес як інноваційна засіб фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Inter Conf*. 54. С. 591
3. Беляк Ю. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 3-8.
4. Боднар А., Стасюк І. Функціональний тренінг – сучасний напрям фітнес-індустрії. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка* : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : Вип. 20, у 3-х т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т. 2. С. 111.
5. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. Т. 2. С. 320-354.
6. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів : навчальний посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. 141 с.
7. Дубинська О., Рибалко П., Бобровицька С., Боднар А. Динаміка показників розумової та фізичної працездатності дівчат старшого шкільного віку під впливом секційних занять з аквафітнесу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 22. С. 38–43. doi: 10.32626/2309-8082.2021-22.38-43
8. Жамардій, В., Жамардій, В., Гордієнко, О. Проектування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. 333. Ч. I. С. 90–98.
9. Іванчикова С. М. Загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. *Вісник Чернівецького національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. 129(3). С. 145–149.
10. Кенсіцька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : автореф.... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2018. 22 с.
11. Кузнецова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів засади : дис.... докт. пед. наук : 13.00.02 НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2018. 613 с.
12. Кулик, Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2017. С. 105–110.
13. Мінц Н., Твелина А. Отношение студентов университета к занятиям фитнесом. *Научный взгляд в будущее*. 2017. № 2(07-02). С. 68–72.
14. Мкртчян, О. А., Маракушин А. І. Формування мотивації до занять оздоровчим фітнесом у студентів вищих навчальних закладів. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2017. № 41. С. 137–143.
15. Мулик К., Максимова К. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. *Педагогіка та психологія*. 2017. Вип. 58. С. 71–82.
16. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді. А. І. Босенко, С. А. Холодов, О. Г. Коваль; за редакцією П. Д. Плахтія : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
17. Сергеев, Т. П., Волкова Т. В. Фітнес як спосіб підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою. *Перспективи розвитку науково-методичного забезпечення навчального процесу в умовах запровадження нового Закону України «Про вищу освіту»*. Матеріали 46-ї наук.-метод. конф. ОНАХТ, Одеса, 8-10 квітня 2015 року. Одеса, 2015. С. 239–241.

References

1. Andryenko, T. A., Tkachova, E. H., Shyrobakyna, E. A. (2016), "Orhanyzatsiia zaniatyi po ozdorovyitelnoi fytnes aerobyke so studentamy vuza" [The organization engaged in recreational fitness aerobics with university students]. *Phys. culture: upbringing, education, training*, N 2, pp. 70. [in Russia]
2. Barsukova, T., & Antipova, Zh. (2021), "Ozdorovchyi fitnes yak innovatsiina zasib fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity" [Health fitness as an innovative means of physical education in institutions of higher education]. *Inter Conf*, 54, pp. 591. [in Ukraine]
3. Belyak, Y. (2014), "Klasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti zasobiv ozdorovchoho fitnesu" [Classification and methodical features of fitness equipment]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, N 11, pp. 3–8. [in Ukraine]
4. Bodnar, A., Stasiuk, I. (2021), "Funktsionalnyi treninh – suchasnyi napriam fitnes-industrii" [Functional training is a modern trend in the fitness industry]. *Scientific works of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University*, Vol. 2, pp. 111. [in Ukraine]
5. Bulatova, M., Usachov, Y. (2008), "Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni" [Modern physical culture and health technologies in physical education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*, Vol. 2, 320–354. [in Ukraine]
6. Volovyk, N. (2012), *Ozdorovchyi fitnes dlia studentiv* [Health fitness for students]. Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, Kyiv. 141 p. [in Ukraine]
7. Dubynska, O., Rybalko, P., Bobrovytska, S., Bodnar, A. (2021), "Dynamika pokaznykiv rozumovoi ta fizychnoi pratsezdatsnosti divchat starshoho shkilnoho viku pid vplyvom sektsiinykh zaniat z akvafitnesu" [Dynamics of indicators of mental and physical performance of girls of high school age under the influence of sectional classes on aquafitness]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 22, pp. 38–43. [in Ukraine]
8. Zhamardii, V., Zhamardiy, V., Hordiienko, O. (2020), "Proektuvannia fitnes-tekhnolohii v osvitnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia studentiv" [Designing fitness technologies in the educational process of physical education of students]. *Bulletin of Lviv Taras Shevchenko National University*, Vol. 2 (333), Ch. I, pp. 90–98. [in Ukraine]
9. Ivanchykova, S. (2015), "Zahalni polozhennia metodyky formuvannia kultury zdorovia studentiv zasobamy fitnesu" [General provisions of the method of forming the health culture of students by means of fitness]. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports*, 129 (3), pp. 145–149. [in Ukraine]
10. Kentsytska, I. L. (2018), "Formuvannia tsinnostei zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia" [Formation of values of a healthy lifestyle of students in the process of physical education]: abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. sciences in phys. education and sports: 24.00.02 National University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kyiv, 2018. 22 p. [in Ukraine]
11. Kuznietsova, O. T. (2018), "Metodychna sistema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv zasady" [Methodical system of application of health technologies in the process of physical education of students is fundamental]: the dissertation for the sciences degree of dokt. ped. nauk : 13.00.02 National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Kyiv, 2018. 613 p. [in Ukraine]
12. Kulyk, N. (2017), "Fitnes v systemi ozdorovchoi fizychnoi kultury studentiv VNZ" [Fitness in the system of health and physical culture of university students]. *Actual problems of physical education of different strata of the population*, pp. 105–110. [in Ukraine]
13. Mints, N. A., Tvelyna, A. A. (2017). "Otnoshenye studentov unyversyteta k zaniatiam fytnesom" [The attitude of university students to fitness classes]. *A scientific look into the future*, Vol. 2(07-02), pp. 68-72. [in Russia]
14. Mkrtychian, O., Marakushyn A., (2017), "Formuvannia motyvatsii do zaniat ozdorovchym fitnesom u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv" [Formation of motivation for health fitness classes among students of higher educational institutions]. *Scientific notes of the pedagogical department*, Issue 41, pp. 137–143. [in Ukraine]
15. Mulyk, K., Maksymova, K. (2017), "Kulturolohichna emanatsiia fitnes-kultury yak zasib ozdorovlennia studentskoi molodi" [Cultural emanation of fitness culture as a means of improving the health of student youth]. *Pedagogy and psychology*, Issue 58, pp. 71–82. [in Ukraine]
16. *Ozdorovchyi fitnes dlia uchnivskoi ta studentskoi molodi* [Health fitness for pupils and students] (2016), A. I. Bosenko, S. A. Kholodov, O. H. Koval; za redaktsiieiu P. D. Plakhtii. Medobory-2006, Kamyanets-Podilskyi. 88 p. [in Ukraine]
17. Serhieiev, T., Volkova T. (2015), "Fitnes yak sposib pidvyshchennia

18. Твеліна А. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. 118 (2). С. 232–236.
19. Хоулі Едвард Т., Френкс Б. Дон. Оздоровительный фитнес. Киев : Олімп. л-ра, 2000. 367 с.
20. Юрчишин Ю., Мисів В., Погребняк Т., Потапчук С. Сучасні способи залучення молоді до оздоровчої рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 15. С. 105–109. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.105-109
21. Юрчишин Ю., Мисів В., Погребняк Т., Потапчук С. Ефективність технологічного підходу залучення молоді до оздоровчої рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 16. С. 107–110. doi: 10.32626/2309-8082.2020-16.107-110
22. *ACSM's health-related physical fitness assessment manual* (2008). American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. 2nd ed. Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins.
23. Bartoluci, M., Omrčen, D., Bartoluci, S. (2003). Sport for All – its essence and the ways of its promotion. *Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference*, Dubrovnik, September 24-26, 2003. Zagreb: Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 26–35.
24. Baumann, W. (2007). Letter of the Secretary General. *TAFISA Magazine*, 1, 88–91.
25. Booth, F., Lees, S., Laye, M. (2006). Why humans need to be active to stay healthy. *Book of Abstracts of the 11th annual congress of the European College of Sport Science*, 18-28.
26. Brehm, W., Bis, K. (2006). «To get Germany moving» – aims, target-groups, programs, evidence of health-Sport. *Book of Abstracts of the 11-th annual congress of the European College of Sport Science*, 43-49.
27. Kiprich, S., Donets, A., Kornosenko, O. et al. (2020). Evaluation of Interconnection of Special Working Capacity and Response of Single Combat Sportsmen's Cardiorespiratory System at the Stage of Direct Training for Competition. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, Vol. 9, N 7, 115–123.
28. Shkola, O., Griban, G., Prontenko, K., Fomenko, O., Zhamardiy, V., Bondarenko, V. et al. (2019). Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, Vol. 8 (3.1), 264–272.
29. Yurchyshyn, Yu., (2014). Students' motivation building technology to motor activity of health improving direction during physical training. *Journal of Health Sciences*, 4(14), 109-116. doi: 10.5281/zenodo.13321
30. Zhamardiy, V., Shkola, O., Tolchieva, H., Saienko, V. (2020). Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 20(1), 142–149. doi: 10.7752/jpes.2020.01019
31. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник [Електронний ресурс]. 3-є видан., стереотип. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.
32. Bryman, A. (2016). *Social research methods*. London: Oxford university press.
33. Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2011). *Research methods in physical activity*, 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
34. Vincent, W. J. (2005). *Statistic in kinesiology*, 3rd ed. Champaign IL: Human Kinetics, Inc.
- motyvatsii studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu” [Fitness as a way to increase students' motivation for physical education]. *Prospects for the development of scientific and methodological support of the educational process under the conditions of the introduction of the new Law of Ukraine “On Higher Education”*. Materials 46 of the scientific and practical conference. Odesa, 8-10 april. 2015. Odesa, pp. 239–241. [in Ukraine]
18. Tvelina A., (2014), “Sotsialno-pedahohichni peredumovy vykorystannia zasobiv ozdorovchoho fitnesu v systemi pidhotovky maibutnix vchyteliv fizychnoi kultury” [Socio-pedagogical prerequisites for the use of fitness equipment in the system of training future physical culture teachers]. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University*, 118 (2), pp. 232–236. [in Ukraine]
19. Khoully E. T., Frenks, B. D. (2000), *Ozdorovitelnyy fitnes* [Health fitness]. Olympic literature, Kyiv: 367 p. [in Russian]
20. Yurchyshyn, Yu., Mysiv, V., Pohrebniak, T., & Potapchuk, S. (2019), “Suchasni sposoby zaluchennia molodi do ozdorovchoi rukhovoї aktivnosti” [Modern ways of involving young people in healthy physical activity]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskiy Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 15, pp. 105–109. [in Ukraine]
21. Yurchyshyn, Yu., Mysiv, V., Pohrebniak, T., Potapchuk, S., (2020), The effectiveness of the technological approach of involving young people in healthy physical activity. *Bulletin of Kamyanets-Podilskiy Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 16, pp. 107–110. [in Ukraine]
22. *ACSM's health-related physical fitness assessment manual* (2008). American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. 2nd ed. Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins.
23. Bartoluci, M., Omrčen, D., Bartoluci, S. (2003). Sport for All – its essence and the ways of its promotion. *Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference*, Dubrovnik, September 24-26, 2003. Zagreb: Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, pp. 26–35.
24. Baumann, W. (2007). Letter of the Secretary General. *TAFISA Magazine*, 1, 88–91.
25. Booth, F., Lees, S., Laye, M. (2006). Why humans need to be active to stay healthy. *Book of Abstracts of the 11th annual congress of the European College of Sport Science*, 18-28.
26. Brehm, W., Bis, K. (2006). «To get Germany moving» – aims, target-groups, programs, evidence of health-Sport. *Book of Abstracts of the 11-th annual congress of the European College of Sport Science*, 43-49.
27. Kiprich, S., Donets, A., Kornosenko, O. et al. (2020). Evaluation of Interconnection of Special Working Capacity and Response of Single Combat Sportsmen's Cardiorespiratory System at the Stage of Direct Training for Competition. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, Vol. 9, N 7, 115–123.
28. Shkola, O., Griban, G., Prontenko, K., Fomenko, O., Zhamardiy, V., Bondarenko, V. et al. (2019). Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, Vol. 8 (3.1), 264–272.
29. Yurchyshyn, Yu., (2014). Students' motivation building technology to motor activity of health improving direction during physical training. *Journal of Health Sciences*, 4(14), 109-116. doi: 10.5281/zenodo.13321
30. Banah V., Iedynak G. Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2021;7(2):114-121. doi http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2021.07.02.009
31. Piestrzyński W., Stasiuk I., Sarzała D., Iedynak G., Marzec A., Hudyma N., Šrobárová S., Mykhalskiy A., Woźniak W., Mykhalska Y. Physical activity and sense of security in schoolchildren during the Covid-19 lockdown period. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 21 (Suppl. issue 5), pp. 3075–3083. doi:10.7752/jpes.2021.s5409
32. Zhamardiy, V., Shkola, O., Tolchieva, H., Saienko, V. (2020). Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 20(1), 142–149. doi: 10.7752/jpes.2020.01019
31. Shiyān, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2021), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. – Electronic resource. 3rd ed., stereotype. Kamyanets-Podilskiy Ivan Ogiienko National University, Kamianets-Podilskiy. 280 p. [in Ukraine].
32. Bryman, A. (2016). *Social research methods*. London: Oxford university press.
33. Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2011). *Research methods in physical activity*, 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
34. Vincent, W. J. (2005). *Statistic in kinesiology*, 3rd ed. Champaign IL: Human Kinetics, Inc.