

УДК: 378.016.091.33: 796.015.132

ВИЯВЛЕННЯ НАЙПОПУЛЯРНІШИХ ВИДІВ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Катерина Мулик, Катерина Максимова*, Тетяна Скалій***

** Харківська державна академія фізичної культури*

*** Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Анотації:

Актуальність теми: Формування культури здоров'я студентів є основою формування здорового способу життя сучасної молоді. Найбільш дієвим засобом формування культури здоров'я студентів є формування належного рівня фітнес-культури, яку можна розглядати як частину загальної культури, що являє собою творчу діяльність спрямовану на гармонійне формування особистості і є сукупністю досягнень суспільства у сфері фітнес-вдосконалення та оздоровлення студентської молоді засобами фітнес-технологій **Мета:** виявити найпопулярніші види фітнес-програм серед студентів, що у подальшому дозволять сформувати їх культуру здоров'я. **Матеріал і методи:** У дослідженні взяло участь 256

Identification of the Most Popular Types of Fitness Programs Among Students

Relevance of the topic: The formation of a culture of students' health is the basis for the formation of a healthy lifestyle for modern youth. The most effective means of forming a culture of students' health is the formation of the proper level of fitness culture, which can be considered as part of the general culture, which is a creative activity aimed at the harmonious formation of the personality and which is a combination of society's achievements in the field of fitness improvement and health improvement of student youth by means of fitness technologies. **Purpose:** to identify the most popular types of fitness programs among students, allowing them to further

Выявление наиболее популярных видов фитнес-программ среди студентов

Актуальность темы: Формирование культуры здоровья студентов является основой формирования здорового образа жизни современной молодежи. Наиболее действенным средством формирования культуры здоровья студентов является формирование должного уровня фитнес-культуры, которую можно рассматривать как часть общей культуры, представляющей собой творческую деятельность, направленную на гармоничное формирование личности и являющуюся совокупностью достижений общества в сфере фитнес-усовершенствования и оздоровления студенческой молодежи средствами фитнес-технологий **Цель:** выявить наиболее популярные виды фитнес-программ среди студентов, позволяющих в дальнейшем

студентів (126 дівчат та 130 хлопців) різнопрофільних закладів вищої освіти м. Харкова. З метою визначення бажань займатися різними видами фітнес-заняттями нами було проведено анкетування серед студентів. Анкета передбачала наявність 21 виду занять, що використовуються у сучасній фітнес-індустрії, та які представлено серед різних фітнес-клубів та секцій різнопрофільних ЗВО м. Харкова. **Результати:** проведено опитування щодо бажань займатися різними видами фітнес-заняттями та виявлення їх пріоритетності. Більшість студентів надали перевагу фітнес-заняттям, які є сучасними формами проведення занять з фізичного виховання на відміну від традиційних занять з фізичного виховання. **Висновки:** Результати проведеного ранжування відповідей рейтингу свідчать про те, що вподобання у дівчат-студенток та хлопців-студентів суттєво різняться. Так, серед дівчат-студенток найбільш рейтинговими фітнес-програмами є Fines Mix (21,1%), Step Aerobics (17,0%), Dance Aerobics (13,6%), Functional Training (10,6%); серед хлопців-студентів виявилися: Crossfit Training (18,1%), Kickboxing (17,0%), Tabata Training (16,2%), Body Sculpt (12,8%), Barbell Workout (10,3%). Бажання займатися іншими фітнес-програмами склало менше 10% студентів, однак вони теж можуть використовуватись під час занять з фізичного виховання в ЗВО.

Ключові слова:

фітнес, студенти, рейтинг, бажання займатися.

shape their health culture. **Material and methods:** 256 students (126 girls and 130 boys) from various institutions of higher education in Kharkov took part in the study. In order to determine the desires to engage in various types of fitness classes, we conducted a survey among students. The questionnaire provided for the presence of 21 types of activities used in the modern fitness industry, presented among various fitness clubs and sections of the various health centers in Kharkov. **Results:** a survey was conducted regarding the desire to engage in different types of fitness classes and the identification of their priority. Most of the students preferred fitness classes, which are modern forms of physical education classes, as opposed to traditional physical education classes. **Conclusions:** the results of the ranking of the rating answers indicate that the preferences of female students and children differ significantly. Among female students, the most rated fitness programs are: Fines Mix (21.1%), Step Aerobics (17.0%), Dance Aerobics (13.6%), Functional Training (10.6%); among the students there were: Crossfit Training (18.1%), Kickboxing (17.0%), Tabata Training (16.2%), Body Sculpt (12.8%), Barbell Workout (10.3%). The desire to engage in other fitness programs was less than 10% of students, however, they can also be used in physical education classes at the Western Military District.

fitness, students, rating, desire to train.

сформировать их культуру здоровья. **Материал и методы:** в исследовании приняло участие 256 студентов (126 девушек и 130 юношей) разнопрофильных учреждений высшего образования г. Харькова. С целью определения желаний заниматься различными видами фитнес-занятий нами было проведено анкетирование среди студентов. Анкета предусматривала наличие 21 вида занятий, используемых в современной фитнес-индустрии, представленных среди различных фитнес-клубов и секциях разнопрофильных ЗВО г. Харькова. **Результаты:** проведен опрос касающийся желания заниматься разными видами фитнес-занятиями и выявление их приоритетности. Большинство студентов предпочли фитнес-занятия, которые являются современными формами проведения занятий по физическому воспитанию в отличие от традиционных занятий по физическому воспитанию. **Выводы:** результаты проведенного ранжирования ответов рейтинга свидетельствуют о том, что предпочтения у девушек-студенток и ребят существенно отличаются. Среди девушек-студенток наиболее рейтинговыми фитнес-программами являются: Fines Mix (21,1%), Step Aerobics (17,0%), Dance Aerobics (13,6%), Functional Training (10,6%); среди ребят-студентов оказались: Crossfit Training (18,1%), Kickboxing (17,0%), Tabata Training (16,2%), Body Sculpt (12,8%), Barbell Workout (10,3%). Желание заниматься другими фитнес-программами составило менее 10% студентов, однако они тоже могут использоваться на занятиях по физическому воспитанию в ЗВО.

фитнес, студенты, рейтинг, желание заниматься.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом спостерігається стрімке погіршення стану здоров'я населення України, особливо студентської молоді, у зв'язку зі значними недоліками в системі охорони здоров'я, соціальною та економічною кризою, різким падінням рівня та якості життя на тлі поганої екологічної та політичної ситуації в країні в цілому.

Серед головних причин погіршення стану здоров'я сучасної молоді окремі науковці [3, 7, 8] вбачають у неефективності сучасної організації фізичного виховання в різнопрофільних ЗВО України.

Багато науковців стверджують про те, що нині перед педагогічною наукою постала проблема прищеплення навичок здорового способу життя студентській молоді, а для цього необхідною умовою є формування такого соціокультурного феномену як культура здоров'я студентів [2, 6, 13].

Деякі науковці [2, 4, 9, 14, 15] стверджують про те, що однією з причин погіршення всіх компонентів здоров'я студентів є відсутність сформованої культури здоров'я як провідного чинника його зміцнення та збереження протягом життя.

Закордонний досвід [16, 17, 19, 20] свідчить про те, що в багатьох країнах світу вагоме значення відводиться клубним формам організації фізичного виховання, які реалізуються на основі діяльності навчально-оздоровчих комплексів, а також у сукупності з традиційними академічними заняттями, які сприяють оптимізації рухової активності студентів і дозволяють забезпечити варіативність та водночас високу ефективність процесу фізичного виховання студентської молоді.

У зв'язку з цим, на сучасному етапі розвитку України першочерговим завданням є зміцнення здоров'я студентської молоді за рахунок формування їх культури здоров'я.

Формування культури здоров'я студентів є основою формування здорового способу життя сучасної молоді. Найбільш дієвим засобом формування культури здоров'я студентів є формування належного рівня фітнес-культури, яку можна розглядати як частину загальної культури, що являє собою творчу діяльність спрямовану на гармонійне формування особистості і є сукупністю досягнень суспільства у сфері фітнес-вдосконалення та оздоровлення студентської молоді засобами фітнес-технологій [10, 12].

Мета дослідження – виявити найпопулярніші види фітнес-програм серед студентів, що у подальшому дозволять сформувати їх культуру здоров'я.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяло участь 256 студентів (126 дівчат-студентів та 130 хлопців-студентів) різнопрофільних закладів вищої освіти м. Харкова, а саме: Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди (ХНПУ), Харківський національний медичний університет (ХНМУ) та Національний автомобільно-дорожній університет (ХНАДУ). З метою визначення бажань студентів щодо занять різними видами фітнес-занять нами було проведено анкетування серед студентів. Анкета передбачала наявність 21 виду занять, що використовуються у сучасній фітнес-індустрії, та які представлено серед різних фітнес-клубів та секціях різнопрофільних ЗВО м. Харкова.

Результати дослідження. На початку дослідження нами було проведено опитування серед студентів ХНПУ, ХНМУ, ХНАДУ з метою виявлення їх ставлення до занять з фізичного виховання в кожному окремому закладі вищої освіти. Як свідчать результати опитування, більшість студентів негативно ставляться до занять з фізичного виховання через низку причин: відсутність стійкої мотивації до занять: ХНПУ-29%, ХНМУ-28%, ХНАДУ-23%; відсутність матеріально-технічного забезпечення для проведення занять ХНПУ-21%, ХНМУ-15%, ХНАДУ-20%; відсутність навчально-методичного забезпечення до занять з фізичного виховання ХНПУ-10%, ХНМУ-13%, ХНАДУ-10%; відсутність освітнього компоненту занять ХНПУ-11%, ХНМУ-13%, ХНАДУ- 13% та застаріла форма їх проведення ХНПУ-17%, ХНМУ-18%, ХНАДУ-15%.

Під час опитування щодо бажань займатися іншими видами активних занять, більшість студентів надали перевагу фітнес-заняттям, які є сучасними формами проведення занять з фізичного виховання на відміну від традиційних занять з фізичного виховання.

Результати проведеного ранжування відповідей рейтингу представлено у таблицях, які свідчать про те, що вподобання у дівчат-студенток та хлопців-студентів суттєво різняться.

Так, серед наведених оздоровчих фітнес-програм, дівчата найбільший пріоритет віддали заняттям з Fitness Mix (21,1%), які спрямовані на всебічний розвиток всіх систем організму, покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовки й проводяться за різними фітнес-напрямами (Dance Aerobics, Functional Training, Body Sculpt, Step Aerobics, Fitball, Pilates Matwork, Crossfit Training, тощо) (табл. 1).

Друге місце у рейтингу посідає програма Step Aerobics (17,0%), під час занять якою використовуються степ-платформи різної висоти із застосуванням базових та комбінованих кроків. Аеробна частина триває до 35 хвилин, а силова до 20 хвилин. Заняття спрямовані на розвиток координації рухів, зміцнення серцево-судинної системи, покращення психоемоційного стану та схуднення.

На третьому місці опинилася програма Dance Aerobics (13,6%), заняття якої містять в собі елементи танцювальних рухів під музичний супровід, спрямованих на розвиток координації психоемоційного стану та схуднення.

Подальше четверте місце займає програма Functional Training (10,6%), спрямоване на функціональне тренування середньої інтенсивності з використанням додаткового обладнання, спрямованого на опрацювання глибоких м'язів тіла.

Рейтинг найпопулярніших оздоровчих фітнес-програм серед дівчат-студенток ЗВО м. Харкова (n=126)

№	Різновид фітнес-заняття	Місце	Показник %
1.	Fitness Mix	1	21,1
2.	Step Aerobics	2	17,0
3.	Dance Aerobics	3	13,6
4.	Functional Training	4	10,6
5.	Tabata Training	5	8,4
6.	Yoga (Hatha Yoga)	6	4,7
7.	Barbell Workout	7	4,0
8.	Body Sculpt	8	3,8
9.	Crossfit Training	9	3,2
10.	Zumba Fitness	10	3,0
11.	TRX Training	11	2,0
12.	Yogalates	12	1,8
13.	Pilates Matwork	13-15	1,6
14.	ABT (abdominal, bums, thighs)	13-15	1,6
15.	Bodybar Workout	13-15	1,6
16.	Core Training	16-21	0,6
17.	Bosu Training	16-21	0,6
18.	Fly Yoga	16-21	0,6
19.	Kickboxing	16-21	0,6
20.	ABS (abdominals, back, spine)	16-21	0,6
21.	Slide Aerobic	16-21	0,6

На п'ятому місці посіло новітнє високо інтенсивне тренування Tabata Training (8,4%), засноване на інтервальному фізичному навантаженні, яке розвиває силу, гнучкість, витривалість, спритність та потужність, що тим самим покращує всі фізичні показники та максимально швидко підвищує стан роботи всіх функціональних систем організму й сприяє схудненню. Інші фітнес-програми меншою мірою викликають у дівчат-студенток бажання займатися.

Хлопці-студенти перевагу надають тим фітнес-програмам, які спрямовані на виконання силових навантажень (табл. 2). Найбільшою популярністю виявилась фітнес-програма Crossfit Training (18,1%), яка спрямована на розвиток швидко-силових якостей з використанням елементів важкої та легкої атлетики, гирьового спорту і гімнастики. Ця програма розвиває гнучкість, силу, координацію, спритність, витривалість організму, максимально покращує всі морфо-функціональні показники організму.

Друге місце у рейтингу занять у хлопців-студентів займає фітнес-програма Kickboxing (17,0%), яка передбачає кардіотренування силового спрямування з елементами боксу та кікбоксінгу, під час яких використовуються високо інтенсивні удари руками і ногами, що поєднані у різні комбінації. Також бажання займатися даною фітнес-програмою пов'язано із бажанням бути сильними, мужніми та впевненими у своїх силах та діях.

Третє місце серед хлопців-студентів посіла програма Tabata Training (16,2%), яку також представлено у рейтингу занять хлопців-студенток (5-й рейтинг). Подальше четверте місце рейтингу посіла фітнес-програма Body Sculpt (12,8%), яка спрямована на опрацювання всіх основних м'язових груп із використанням гантелей, бодібарів, міні-штанг, медболів та іншого навантаження для розвитку сили, витривалості та пропорційної мускулатури.

Наступне п'яте місце рейтингу фітнес-занять хлопців-студентів займає Barbell Workout (10,3%) – силове тренування для опрацювання основних груп м'язів із використанням штанги. Тренування призначене як для хлопців-студентів, так і для дівчат-студенток середнього і

високого рівня підготовленості. Мета заняття – задіяти якомога більше частин тіла за допомогою barbell (міні-штанги зі спеціальною оболонкою від 2 до 20 кг). Іноді використовують степ-платформу для більшої інтенсивності.

Таблиця 2

**Рейтинг найпопулярніших оздоровчих фітнес-програм
серед хлопців-студентів ЗВО м. Харкова (n=130)**

№	Різновид фітнес-занять	Місце	Показник %
1.	Crossfit Training	1	18,1
2.	Kickboxing	2	17,0
3.	Tabata Training	3	16,2
4.	Body Sculpt	4	12,8
5.	Barbell Workout	5	10,3
6.	Pilates Matwork	6	4,7
7.	Core Training	7	4,2
8.	Bosu Training	8	3,4
9.	Functional Training	9	2,4
10.	TRX Training	10	2,2
11.	Yoga (Hatha Yoga)	11-12	1,2
12.	Bodybar Workout	11-12	1,2
13.	ABS (abdominals, back, spine)	13-15	1,0
14.	Fitness Mix	13-15	1,0
15.	Slide Aerobic	13-15	1,0
16.	Step Aerobics	16	1,0
17.	Yogalates	17	0,7
18.	Fly Yoga	17-21	0,7
19.	Dance Aerobics	17-21	0,7
20.	Zumba Fitness	17-21	0,7
21.	ABT (abdominals, bums, thighs)	17-21	0,7

Рейтинг інших фітнес-програм для хлопців-студентів має незначні показники щодо бажань займатися ними.

Дискусія. Останні роки можна характеризувати бурхливим розвитком у світі новітніх технологій фізичного виховання фізкультурно-оздоровчого напрямку [1]. Сучасний розвиток сфери оздоровчої фізичної культури супроводжується появою нових термінів і понять. Одним з таких понять є фітнес. Фітнес за останні роки набув великого розповсюдження, став популярним поміж різноманітних видів оздоровлення населення, тому посів популярне місце в назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Проте це поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні та методичні розходження в поглядах різних фахівців.

На сьогодні фітнес визначають як популярну методику оздоровлення організму, яка дозволяє знизити вагу, поєднуючи як активні тренування, так і правильне харчування. Режим харчування та активні навантаження підбираються для кожного індивідуально з урахуванням рівня фізичної підготовки, протипоказань, будови організму і наявних протипоказань, а згодом з'явилося і нове поняття «фітнес-технологія» [4, 11, 18].

Фітнес-технології передусім це технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність певних методів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання.

Сьогодні найбільш їх з'являється в фітнес-індустрії, яка розвивається швидкими темпами, та бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі. Внаслідок модернізації цих надбань створюються фітнес-технології, опис яких зустрічається як в наукових дослідженнях, методичних розробках, так і в освітніх програмах, які з успіхом застосовуються в різних видах фізичної культури.

Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервної вищої освіти, а також у заняття фізичною культурою з метою оздоровлення, розвитку і виховання дітей, підлітків та студентської молоді є нині однією з основних і актуальних завдань модернізації освіти різнопрофільних ЗВО [5, 7].

Висновки.

1. Проведено моніторинг задоволеності від занять різними фітнес-програмами виявив найбільш рейтинговими серед дівчат-студенток такі програми, як: Fines Mix (21,1%), Step Aerobics (17,0%), Dance Aerobics (13,6%), Functional Training (10,6%), Tabata Training (8,4%), Yoga (Hatha Yoga) (4,7%), Barbell Workout (4,0%), Body Sculpt (3,8%), Crossfit Training (3,2%), Zumba Fitness (3,0%), TRX Training (2,0%). Заняття за іншими програмами склали менше 2% студенток.

2. Встановлено, що найбільш рейтинговими фітнес-програмами серед хлопців-студентів виявилися: Crossfit Training (18,1%), Kickboxing (17,0%), Tabata Training (16,2%), Body Sculpt (12,8%), Barbell Workout (10,3%), Pilates Matwork (4,7%), Core Training (4,2%), Bosu Training (3,4%), Functional Training (2,4%), TRX Training (2,2%). Інші заняття були менш популярними і склали 1,2% і менше.

Перспективи подальших досліджень. Дослідити вплив найбільш мотивованих за рейтингом фітнес-програм на різні показники здоров'я студентської молоді.

Список літературних джерел

1. Беляк Ю. І. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. 2006. № 4. С. 14–16.
2. Воронін Д.С. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Херсон, 2006. 20с
3. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ(ХХІІІ), 2013. №10. С.62-65.
4. Грибан Г.П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (8). 2019. С. 336-341.
5. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособ. СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. 228 с.
6. Жамардїй В. О. Фітнес-технології як шлях до здоров'язбереження студентів. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія. за ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В. М., 2019. С. 241–259.
7. Жлобо Т.М., Жлобо В.О. Застосування здоров'язрозвивальних фітнес-технологій у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні

References

1. Belyak Yu. I. Kharakterystyka suchasnykh proqram ozdorovchoho fitnesu // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk.pr.2006. № 4. S. 14–16.
2. Voronin D.Ie. Formuvannia zdorov'iazberihaiuchoi kompetentnosti studentiv vyshchychk navchalnykh zakladiv zasobamy fizychnoho vykhovannia : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : spets. 13.00.07 «Teoriia i metodyka vykhovannia». Kherson, 2006. 20s
3. Harkusha S.V. Suchasni tendentsii u stani zdorovia ditei i molodi v umovakh navchannia. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr. / za red. Yermakova S.S. Kharkiv: KhDADM(KhKhIII), 2013. №10. S.62-65.
4. Hryban H.P. Upravlinnia fizkulturno-ozdorovchoiu diialnistiu studentiv v umovakh transformatsii Ukrainy v yevropeiskyi osvittii prostir. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii (8). 2019. S. 336-341.
5. Hryhorev V.Y. Fytnes-kultura studentov: teoriya y praktyka: ucheb. posob. SPb.: Yzd-vo SPb. HUЭF, 2010. 228 s.
6. Zhamardii V. O. Fitnes-tekhnologii yak shliakh do zdoroviazberezhennia studentiv. Zdoroviazberezhualni tekhnologii v osvitnomu seredovyshchi: kolektyvna monohrafiia. za red. L. M. Rybalko. Ternopil: Osadtsa V. M., 2019. S. 241–259.
7. Zhlobo T.M., Zhlobo V.O. Zastosuvannia zdoroviarozvyvalnykh fitnes-tekhnologii u fizychnomu vykhovanni studentok zakladiv vyschoi osvity. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedagogichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15 : Naukovo-pedahohichni

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110). С. 208 – 212.

8. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К. 2008. 21с.

9. Карпенко Г.В. Валеологічна культура молоді та її потенціал: автореф. дис. на здобуття канд. соц. наук: спец. 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології». Запоріжжя, 2011. 17с.

10. Максимова К.В., Мулик К.В. Соціокультурні передумови застосування засобів оздоровчого фітнесу в системі вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Випуск 147, Том I. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2017. С.151-154.

11. Максимова К.В., Мулик К.В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 10.2017. С.301-311.

12. Маркова О.В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям: дис. канд. пед. наук:13.00.07. Кіровоград,2011. 292с.

13. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів, як важлива складова роботи практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2003. № 2–3. С. 126–130.

14. Носко М.О. Вплив занять із фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків, 2000. No22. С.14–18.

15. Файчук О.Л. Формування валеологічної культури майбутніх соціальних працівників у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Х., 2013. 20с.

16. Hesse-Biber, S., Leavy, P., Quinn, C. E., & Zoino, J. (2006). The mass marketing of disordered eating and Eating Disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Women's Studies International Forum*, 29(2), 208-224.

17. Mckenzie S. *Getting Physical: The Rise of Fitness Culture in America*. 2013. Published by: University Press of Kansas. 264pp.

18. Mulyk K, Maksimova K, Mulyk V, Karpets L, Pustovoi B, Yefimenko P, Perevoznik V, Mishin M, Kanishcheva O, and Paevskiy V. Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. November–December 2018. RJPBCS 9(6) Page No. 673-680.

19. Sassatelly R. *Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun (Consumption and Public Life)* 2010th Edition. University of Italy. Milan. 236pp.

20. Volkwein-Caplan K. *Sport. Fitness. Culture*. Meyer & Meyer Verlag 2013. 320pp.

problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2019. Vyp. 3K (110). S. 208 – 212.

8. Zakharina Ye.A. Formuvannia motyvatsii do rukhovoї aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia». K. 2008. 21s.

9. Karpenko H.V. Valeolohichna kultura molodi ta yii potentsial: avtoref. dys. na zdobuttia kand. sots. nauk: spets. 22.00.04 «Spetsialni ta haluzevi sotsiolohii». Zaporizhzhia, 2011. 17s.

10. Maksymova K.V., Mulyk K.V. Sotsiokulturni peredumovy zastosuvannia zasobiv ozdorovchoho fitnesu v systemi vyshcheykh navchalnykh zakladiv Ukrainy. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Vypusk 147, Tom I. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport. Chernihiv, 2017. S.151-154.

11. Maksymova K.V., Mulyk K.V. Aktualni pytannia zberezhennta ta zmitsnennia zdorovia studentok 17-21 rokiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv za rakhunok fizkulturno-ozdorovchykh fitnes-zaniat. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka*. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. Vypusk 10.2017. S.301-311.

12. Markova O.V. Vykhovannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv starshoho pidlitkovoho viku z oslablenym zdoroviam: dys. kand. ped. nauk:13.00.07. Kirovohrad,2011. 292s.

13. Melnyk Yu.B. Formuvannia kultury zdorovia uchniv, yak vazhlyva skladova roboty praktychnoho psykholoha. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. 2003. № 2–3. S. 126–130

14. Nosko M.O. Vplyv zaniat iz fizychnoi kultury na stan zdorovia ta fizychnu pidhotovlenist studentskoi molodi. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*: zb. nauk. prats. Kharkiv, 2000. No22. S.14–18.

15. Faichuk O.L. Formuvannia valeolohichnoi kultury maibutnikh sotsialnykh pratsivnykiv u protsesi profesiinoї pidhotovky : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoriia i metodyka profesiinoї osvity». Kh., 2013. 20s.

16. Hesse-Biber, S., Leavy, P., Quinn, C. E., & Zoino, J. (2006). The mass marketing of disordered eating and Eating Disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Women's Studies International Forum*, 29(2), 208-224.

17. Mckenzie S. *Getting Physical: The Rise of Fitness Culture in America*. 2013. Published by: University Press of Kansas. 264pp.

18. Mulyk K, Maksimova K, Mulyk V, Karpets L, Pustovoi B, Yefimenko P, Perevoznik V, Mishin M, Kanishcheva O, and Paevskiy V. Motivational Principles of Using Various Fitness Programs. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. November–December 2018. RJPBCS 9(6) Page No. 673-680.

19. Sassatelly R. *Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun (Consumption and Public Life)* 2010th Edition. University of Italy. Milan. 236pp.

20. Volkwein-Caplan K. *Sport. Fitness. Culture*. Meyer & Meyer Verlag 2013. 320 pp.

DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-12\(31\)-22-29](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-12(31)-22-29)

Відомості про авторів:

Мулик К. В.; orcid.org/0000-0002-6819-971X; kateryna.mulyk@gmail.com; Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна.

Максимова К. В.; orcid.org/0000-0001-6556-1659; kateryna.mulyk@gmail.com; Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна.

Скалій Т. В.; orcid.org/0000-0002-6779-877X; tatiana.skaliy@byd.pl; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.