

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана  
Франка

Хмельницький національний університет

Тернопільський національний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка

Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу

**МАТЕРІАЛИ**  
**V ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ**  
**НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ**  
**РУХОВОЇ**  
**АКТИВНОСТІ**  
**МОЛОДІ УКРАЇНИ**

27 КВІТНЯ 2023 р.

**Організаційний комітет:**

**Кондрацька Галина Дмитрівна** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (голова оргкомітету);

**Лук'янченко Микола Іванович** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Павлюк Євген Олександрович** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету;

**Огнистий Андрій Володимирович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

**Чепелюк Анна Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Піць Богдан Миколайович** – керівник фізичного виховання Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу.

У збірнику представлено виклад статей (результати дослідження), поданих на V Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Шляхи розвитку рухової активності молоді України».

## ЗМІСТ

<b>Передмова.</b> Рухова активність складова здорового способу життя сучасної молоді	...8
---	------

### НАПРЯМ І

#### РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Машталер І., Левицька Х.**

Спортивно-бальні танці як засіб мотивації учнів до навчальної діяльності у процесі фізичного виховання.....	9
--	---

**Чопик Р., Библів Д.**

Вплив фізичної культури на психологічне благополуччя особистості.....	19
--	----

**Борисевич Л., Чепелюк В., Шукатка О.**

Заняття з фізичного виховання у спеціальних медичних групах та шляхи їх удосконалення.....	29
---	----

**Мостова Д., Ладика П.**

«Гормони щастя» у повсякденному житті та в спорті.....	38
---	----

**Шандригось В., Потішний Т., Бздир С.**

До питання силовій підготовки юнаків-паурліфтерів на етапі початкової підготовки.....	47
--	----

**Федорищак Р., Мельник М., Гаврилюк І.**

Питання здорового способу життя та рухової активності, як запоруки здоров'я кожної особистості.....	60
--	----

**Сарай А., Осадченко Т., Алексєєв О.**

Чинники та мотивація учнів до здорового способу життя.....	71
---	----

**Зварич Г., Онисько Б., Малай Г.**

Аспекти формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.....	81
---	----

**Кобзар Д., Алексєєнко-Лемовська Л.**

Туристична діяльність в закладах освіти як умова гармонійного розвитку здобувачів освіти.....	91
--	----

# НАПРЯМ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Ірина Машталер<sup>1</sup>, Христина Левицька<sup>2</sup>

<sup>1</sup>доцент кафедри теоретичних основ і  
методики фізичного виховання

<sup>2</sup>студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
факультету фізичного виховання групи МСОФК-І

<sup>1,2</sup>Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка, Україна

## СПОРТИВНО-БАЛЬНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Анотація.* В статті описано особливості спортивно-бальних танців як потужного засобу виховання учнівської молоді, їх мотивації до занять фізичним вихованням.

Враховуючи, що основним стимулом до занять фізичною культурою учнів є підвищена увага до краси своєї зовнішності, їх фізичне виховання повинно формуватися таким чином, щоб засоби, які використовуються на заняттях були оправдані не тільки з фізичної, медичної і функціональної точки зору, але і з точки зору естетичної. Цим вимогам відповідають спортивно-бальні танці, які сприяють умінню красиво рухатись, формують красиву фігуру і розвивають граційність, сприяють гармонійному розвитку, а також всебічному вдосконаленню рухових здібностей тих, хто займається.

Мотиваційний потенціал спортивно-бальних танців полягає ще і в тому, що вони відіграють важливу роль в різних товариствах.

Обґрунтовано доцільність використання саме цього засобу на уроках фізичної культури.

**Ключові слова:** спортивно-бальні танці, мотивація, процес фізичного виховання, фізична культура.

**Abstract.** Abstract. The article describes the peculiarities of

*sports and ballroom dancing as a powerful means of educating young students, their motivation to engage in physical education.*

*Given that the main incentive for students to engage in physical education is increased attention to the beauty of their appearance, their physical education should be formed in such a way that the means used in classes are justified not only from a physical, medical and functional point of view, but also from the point of view aesthetic vision. These requirements are met by sports and ballroom dances, which contribute to the ability to move beautifully, form a beautiful figure and develop grace, contribute to harmonious development, as well as comprehensive improvement of the motor skills of those who practice.*

*The motivational potential of sports and ballroom dances also lies in the fact that they play an important role in various societies.*

*The expediency of using this tool in physical education lessons is substantiated.*

**Key words:** *sports and ballroom dancing, motivation, the process of physical education, physical culture.*

**Вступ.** Мотивація учнів до занять фізичними вправами є визначальною складовою зовнішньої структури навчальної діяльності. Лише за умови позитивного ставлення учнів до виконання фізичних вправ, можна досягти бажаного результату у їх фізичній та психологічній підготовці.

Протягом останніх десятиліть в Україні склалась тривожна ситуація зі здоров'ям та фізичною підготовленістю населення. Так, лише 30-40% учнів виконують належні норми фізичної підготовленості. Ситуацію зі станом здоров'я населення погіршує низький рівень знань та умінь більшості людей, щодо зміцнення власного здоров'я впродовж усього життя.

Покращити фізичний стан та запобігти негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей можна за допомогою фізичної культури і спорту, які є важливим чинником збереження і

зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Нажаль, школа в особі вчителя фізичної культури не є сьогодні дієвим фактором, що впливає на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом в позаурочний час. В умовах обов'язкової загальної середньої освіти молоді не може не хвилювати той факт, що навіть у початкових класах, а більше в середніх і старших, зустрічаємося з помітним згасанням інтересу багатьох дітей до навчання. Бездіяльність протягом місяців – страшна небезпека. Вона морально калічить людину. Як же домогтися того, щоб усі діти вчилися, як викликати в них бажання вчитися? Психологічними дослідженнями [4, с. 60-64] встановлено, що високо мотивовані особистості здатні виявляти значні вольові зусилля у своїй діяльності (зокрема і в навчанні) і досягати значних результатів. Так, учень з належною мотивацією учіння схильний сумлінніше і наполегливіше працювати і, зазвичай, досягає помітних успіхів у своїй діяльності.

Потужним мотиваційним чинником до занять фізичними вправами, за певних умов, можуть стати спортивно-бальні танці. Адже вони сприяють гармонійному розвитку, а також всебічному вдосконаленню рухових здібностей тих, хто займається [7, 288с.]. Вони є ефективним засобом оздоровчої фізичної культури, сприяють формуванню культури рухів, розвитку систем та функцій організму, формування постави.

Учень, який займається спортивно-бальними танцями

набуває здатності оцінювати красиве в людському тілі, як сильне пропорційно розвинуте, яке виражає здоров'я [6, 200с.]. Головне завдання педагога – гармонійний розвиток розуму, волі і емоцій дитини. Дисгармонія виникає у випадку, коли розвивається тільки щось одне. В той же час гармонійний розвиток припускає більш-менш правильний фізичний розвиток в тій мірі, в якій це дозволяють зробити об'єктивні факти. Нажаль з точки зору вирішення завдання виховання гармонійної особистості в реальний час спортивно-бальні танці не займають належного місця, яке їм слід займати у вихованні і розвитку.

Зважаючи на це, ми поставили собі за **мету** дослідити ефективність спортивно-бальних танців як засобу мотивації учнів до фізичного виховання учнів 5-х класів.

#### **Завдання дослідження:**

1. Аналіз літературних джерел із використанням спортивно-бальних танців у фізичному вихованні школярів.

2. Дослідити вплив занять спортивно-бальними танцями на фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів 5-х класів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Мотивація є однією із фундаментальних проблем як вітчизняної, так і зарубіжної психології, а, отже, і педагогіки. В найзагальнішому розумінні мотив – це те, що визначає, стимулює, спонукає людину до певної дії. Мотивацію можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що містить потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності і таке подібне. З іншого боку, треба пам'ятати, що в полімотивованій

діяльності завжди домінують певні мотиви.

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес. У професійному спілкуванні педагогів «інтерес» часто використовують як синонім до навчальної мотивації. Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання учням можливості проявити самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учня. Ефективність фізичного виховання школярів багато в чому залежить від виявлення ними в цьому процесі особистої активності [3, с. 31-42]. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легший матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте складність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли вона посилює і її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко падає.

Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу [1, с. 54-60]. Врахування інтересів учнів до фізичної культури є важливою умовою їх успішного фізичного виховання. Тільки за такої умови можна досягнути всебічного розвитку учнів, зміцнення їх здоров'я і підтримання на високому функціональному рівні фізичних і психічних сил та можливостей.

Отже мотивація учнів – складна психолого-педагогічна проблема, яка характеризується взаємодією різних факторів: суспільних ідеалів, смислу і цілей навчання, інтересів учнів. Зрозуміло, що в основі мотивації лежать потреби людини, які є



джерелом активності і формування інтересів особи.

У школярів різних вікових груп мотиви навчання різні. В початкових класах діти вчать, бо в школі цікавіше, ніж у дитячому садку, і треба порадувати батьків, одержати хорошу оцінку. Підлітки вчать, щоб не відставати від товаришів, заслужити схвалення дорослих. У старших школярів мотивація ускладнюється. Юнаки і дівчата вчать, щоб бути корисними суспільству, щоб набути певного фаху. У молодших і старших школярів мотиви учіння набагато вищі, ніж в учнів V-VII класів. Для молодших характерні дисциплінованість, висока емоційність і слухняність. У юнацькому віці з'являються так звані пізнавальні й соціальні мотиви. У підлітків же дитяча слухняність зникає, а свідомі мотиви учіння ще не сформовані. Настає вік, який називають складним, періодом дитячої нестійкості [2, с. 87-90]. Якщо вчителі і батьки врахують особливості підліткового віку, своєчасно прийдуть на допомогу дітям і правильно організують їхню діяльність, то матимуть щастя уникнути багатьох неприємностей у справі їх навчання і виховання.

Враховуючи те, що основним стимулом до занять фізичною культурою учнів є підвищена увага до краси своєї зовнішності, їх фізичне виховання повинно формуватися таким чином, щоб засоби, які використовуються на заняттях були оправдані не тільки з фізичної, медичної і функціональної точки зору, але і з точки зору естетичної. Цим вимогам відповідають спортивно-бальні танці, які сприяють умінню красиво рухатись, формують красиву фігуру і розвивають граційність [5, 21с.].

Для визначення впливу занять зі спортивно-бальних танців на фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів нами проведено експериментальне дослідження, яке тривало з жовтня 2022 року до квітня 2023 року на базі ЗОШ №19 міста Тернополя. В дослідженні взяло участь 51 учень 5-х класів. З них було сформовано контрольну та експериментальну групи, відповідно 33 ( 18 дівчат і 15 хлопців ) та 18 ( 9 дівчат і 9 хлопців ) учнів. На початку дослідження нами було визначено фізичний розвиток та фізичну підготовленість дослідних класів. Потім протягом півроку учні контрольної групи відвідували уроки фізичної культури за навчальною програмою, а учні експериментальної групи відвідували уроки фізичної культури на яких використовувалась лише спортивно-бальні танці. Визначаючи вплив цих занять на рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів дослідних класів, враховувались такі параметри варіаційного ряду: середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ), середнє квадратичне (S), стандартна похибка середнього арифметичного ( $S_x$ ). Для статистичної перевірки гіпотези про достовірність розбіжностей користувались  $t$  – критерієм Стюдента.

Результати дослідження (таблиця 1) показали, що у КГ певні позитивні зміни після закінчення експерименту відбуваються, але вони не є достовірними.

У ЕГ виявлено помітні достовірні зміни. Добре виражені зміни спостерігають у тестах: міст ( $t = 9$  хлопці;  $t = 3,3$  дівчата); нахил вперед ( $t = 2,3$  хлопці;  $t = 6,1$  дівчата); згинання і розгинання рук в упорі лежачи ( $t = 3,2$  хлопці;  $t = 5,2$  дівчата); піднімання

тулуба в сід ( $t = 2,5$  хлопці;  $t = 3,5$  дівчата); присід на лівій нозі ( $t = 2,5$  хлопці;  $t = 3,4$  дівчата) – як у дівчат, так і у хлопців.

Отже, проведений педагогічний експеримент підтвердив позитивний вплив занять спортивно-бальними танцями на розвиток фізичних можливостей дітей. Що дозволяє рекомендувати спортивно-бальні танці як особливо діючий засіб виховання учнів для широкого впровадження в практику фізичного виховання школярів.

**Таблиця 1.**  
**Оцінка фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 5-х класів ЕГ і КГ до і після експерименту**

		Експериментальна група					Контрольна група				
		На початку експерименту		Наприкінці експерименту		t розр.	На початку експерименту		Наприкінці експерименту		T розр.
		x ± m	S	x ± m	S		x ± m	S	x ± m	S	
Маса	Хл	41,9 ± 0,9	2,7	43,7 ± 0,8	2,4	1,5	40,5 ± 0,6	2,3	44,1 ± 0,6	2,3	4,5
	Дів	38,7 ± 0,7	2	41,5 ± 0,6	1,9	3,1	33,1 ± 0,2	1,04	35,7 ± 0,2	1,03	8,7
Обвід талії	Хл	69,8 ± 0,8	2,3	71,2 ± 0,7	2,1	1,3	67,3 ± 0,5	2,1	71,1 ± 0,6	2,2	4,75
	Дів	64 ± 0,6	18	64,3 ± 0,7	2	0,3	59,4 ± 0,2	0,9	60,2 ± 0,3	1,1	2
Обвід газу	Хл	80,3 ± 0,8	2,5	81,7 ± 0,8	2,5	1,3	79,4 ± 0,6	2,2	82,1 ± 0,5	1,8	3,4
	Дів	79,4 ± 0,6	1,8	80,7 ± 0,4	1,2	1,8	74,3 ± 0,3	1,1	77,7 ± 0,3	1,2	6
Обвід гомілки (правой)	Хл	32,3 ± 0,3	1	32,2 ± 0,35	1,05	0,25	31 ± 0,1	0,5	31,5 ± 0,1	0,6	5
	Дів	30,9 ± 0,3	0,8	31,4 ± 0,2	0,7	1,25	28,5 ± 0,1	0,5	29 ± 0,1	0,5	5
Обвід гомілки (лівої)	Хл	32,4 ± 0,3	1	32,3 ± 0,35	1,05	0,25	31,1 ± 0,1	0,5	31,6 ± 0,1	0,5	5

(лівої)

	Дів	$31 \pm_{0,3}$	0,9	$31,4 \pm_{0,3}$	0,8	1	$28,5 \pm_{0,1}$	$0,5$	$28,9 \pm_{0,1}$	0,4	4
Міст	Хл	$0,58 \pm_{0,02}$	$0,07$	$0,4 \pm_{0,01}$	$0,04$	9	$1,01 \pm_{0,02}$	$0,1$	$1,04 \pm_{0,02}$	0,1	1
	Дів	$0,42 \pm_{0,03}$	$0,09$	$0,3 \pm_{0,02}$	$0,06$	3,3	$0,55 \pm_{0,02}$	$0,1$	$0,56 \pm_{0,02}$	0,1	0,5
Шпагат	Хл	$21,9 \pm_1$	3	$19,3 \pm_{0,9}$	2,8	1,4	$24,3 \pm_{0,4}$	$1,6$	$25,2 \pm_{0,4}$	1,7	-1,5
	Дів	$21,4 \pm_{1,2}$	3,5	$16,8 \pm_{0,8}$	2,3	2,2	$22,7 \pm_{0,7}$	$1,7$	$21,3 \pm_{0,5}$	$2,05$	-2,3
Нахил вперед	Хл	$1 \pm_{0,2}$	0,7	$-2,3 \pm_{0,03}$	0,1	2,3	$5,3 \pm_{0,07}$	$0,3$	$4,7 \pm_{0,02}$	$0,07$	-6,1
	Дів	$1,5 \pm_{0,4}$	1,1	$-6,4 \pm_{0,7}$	2	6,1	$-3,8 \pm_{0,07}$	$0,3$	$4,1 \pm_{0,09}$	0,4	-3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Хл	$19,2 \pm_{0,8}$	2,5	$22,7 \pm_{0,7}$	2	3,2	$17 \pm_{0,8}$	$3,3$	$17,3 \pm_{0,7}$	2,8	0,3
	Дів	$7,3 \pm_{0,6}$	1,7	$12,5 \pm_{0,8}$	2,3	5,2	$8,3 \pm_{0,4}$	$1,8$	$8,5 \pm_{0,3}$	1,2	0,4
Піднімання тулуба в сід	Хл	$39,1 \pm_{2,3}$	6,9	$47 \pm_{2,03}$	6,1	2,5	$29,8 \pm_{0,9}$	$3,6$	$30,1 \pm_{0,9}$	3,6	0,2
	Дів	$22,5 \pm_{1,5}$	4,4	$33,3 \pm_{1,8}$	5,3	3,5	$19,8 \pm_{0,6}$	$2,7$	$19 \pm_{0,6}$	2,7	1
Присід на правій нозі	Хл	$5,3 \pm_{0,9}$	2,9	$7,8 \pm_{0,9}$	2,8	1,9	$2,7 \pm_{0,2}$	1	$3,7 \pm_{0,2}$	1	0,5
	Дів	$4,4 \pm_{0,4}$	1,2	$6,2 \pm_{0,4}$	1,1	3,6	$3,4 \pm_{0,2}$	$0,7$	$4,5 \pm_{0,2}$	0,7	0
Присід на лівій нозі	Хл	$4,5 \pm_{0,5}$	1,5	$6,5 \pm_{0,6}$	1,8	2,5	$4,4 \pm_{0,5}$	$2,5$	$3,9 \pm_{0,3}$	1,3	-0,8
	Дів	$4,5 \pm_{0,4}$	1,1	$6,9 \pm_{0,6}$	1,8	8,4	$3,3 \pm_{0,2}$	$0,7$	$4,3 \pm_{0,2}$	0,8	1,3

**Висновки.** Аналіз літератури та документальних матеріалів виявив незадовільний стан фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнів ЗОШ. Нажаль, сучасна практика шкільної фізичної культури продовжує демонструвати одноманітність у проведенні уроків. Це вказує на те, що схожі методи не можуть забезпечити високоефективних результатів. На нашу думку,

доцільність використання спортивно-бальних танців на уроках фізичної культури може виправити цю ситуацію, адже з їх допомогою школярам стає набагато цікавіше на уроках фізичної культури.

Потужнім мотиваційним чинником до занять фізичними вправами, за певних умов, можуть стати заняття зі спортивно-бальних танців. Адже вони сприяють гармонійному розвитку, а також всебічному вдосконаленню рухових здібностей тих, хто займається. Їх мотиваційний потенціал полягає ще і в тому, що вони відіграють важливу роль в різних товариствах.

Спортивно-бальні танці є ефективним засобом оптимізації фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнів 5-х класів, про що свідчать тести учнів ЕГ: міст (t = 9 хлопці; t = 3,3 дівчата); нахил вперед (t = 2,3 хлопці; t = 6,1 дівчата); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (t = 3,2 хлопці; t = 5,2 дівчата); піднімання тулуба в сід (t = 2,5 хлопці; t = 3,5 дівчата); присід на лівій нозі (t = 2,5 хлопці; t = 3,4 дівчата).

### **Список використаної літератури.**

1. Вакуленко О.М. «Світ танцю» Філіпа Річардсона. *Вісник КНУКіМ*. Серія: «Мистецтвознавство». 2016. Вип.34. 54-60.
2. Воронова В., Спесивих О. Особливості потребово-мотиваційної сфери спортсменів-танцюристів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. 87–90.
3. Занюк С.С. Мотиваційний тренінг. Формування мотивації учбової діяльності у студентів та старшокласників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. №8. 31-42.
4. Калиниченко І.О., Єжова О.О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу. *Довкілля та здоров'я*. 2003. № 3 (26). 60-64.

5. Кушнерчук І.І. Використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури в 5-х класах як засобу різнобічного розвитку учнів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 21 с.
6. Теорія і методика сучасного бального танцю: навч.-метод. посіб. уклад.: В.А. Сизоненко. Умань: АЛІМІ, 2017. 200 с.
7. Шевчук А.С. Дитяча хореографія: навч.-метод. посібник. 3-є вид., зі змін. та доповн. Тернопіль: Мандрівець. 2016. 288с.

**Роман Чопик<sup>1</sup>, Діана Библів<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>доцент кафедри теорії та методики  
фізичного виховання і спорту*

*<sup>2</sup>студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
<sup>1,2</sup>Дрогобицький державний педагогічний  
університет імені Івана Франка, Україна*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

***Анотація.** В статті розглядається вплив фізичної культури на психологічне благополуччя молоді. Подано дані про позитивний вплив фізичної культури на психічні стани людини та дані про причини пасивного ставлення до занять фізичною культурою.*

*Помічено, що фізичне навантаження впливає і на психічні функції людини. Регулюючи спрямованість, інтенсивність і тривалість фізичного навантаження, що виконується, можна коригувати психічні процеси, стани і властивості.*

*В рамках даної статті пояснюється важливість занять фізичними вправами для здоров'я людини, а також проаналізовано позитивні сторони впливу фізичних вправ та навантажень на діяльність людини та її психологічний стан.*

*Доведено, що фізична культура є активним відпочинком для студентів, після їх розумової працездатності та більшою мірою впливає на їх психологічне благополуччя.*