

// Problemy osvity: nauk.-metod. zb./ Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy, Instytut innovatsiinykh tekhnolohii i zmistu osvity. - Vyp. 48. – S. 161-167.

8. Skorovarova T.,(2004). Kulturno-moralnyi aspekt zaluchennia studentiv do samostiinykh zaniat z fizychnoi kultury i sportu // Molod, osvita, nauka, kultura i natsionalna svidomist: zb. mater. VII Vseukr. nauk.-prakt. konferentsii, 15-16 kvit. 2004 r.: u 7t. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy [ta in.]; red. kol. Andrushchenko V.P. [ta in.]. - K., 2004. - T.1.- S.317-320.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).105
УДК: 792.82-057.875

Чупрун Н.,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Кравченко Т.
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
«Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав, Україна

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ТА ФІЗИЧНОГО СТАНІВ У СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Встановлено, що збільшення психоемоційної напруги студентів пов'язане з підвищенням розумового навантаження. Перспективним кроком у вирішенні даної проблеми є використання у процесі фізичного виховання студенток популярних видів рухової активності. Завдання роботи – обґрунтувати особливості організації занять з хореографії зі студентками з метою корекції їх психофізичного стану. Проаналізовано чинники адаптації студентів до нових умов життя. Установлено, що тонус і працездатність головного мозку оптимізуються коли скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергуються з розтягуванням і розслабленням. Такий режим рухів спостерігається під час виконання вправ різних видів хореографії. Визначено основні принципи побудови занять з хореографії зі студентками з метою корекції їх психоемоційного та фізичного станів.

Ключові слова: хореографія, студент, психоемоційний стан, фізичний стан.

Наталія Чупрун, Тат'яна Кравченко. Коррекция психоэмоционального и физического состояния студенток средствами хореографии. Установлено, что увеличение психоэмоционального напряжения студенток связано с повышением умственной нагрузки. Перспективным шагом в решении данной проблемы является использование в процессе физического воспитания студенток популярных видов двигательной активности. Задача работы - обосновать особенности организации занятий по хореографии со студентками с целью коррекции их психофизического состояния. Проанализированы факторы адаптации студенток к новым условиям жизни. Установлено, что тонус и работоспособность головного мозга оптимизируются когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с растяжением и расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время выполнения упражнений разных видов хореографии. Определены основные принципы построения занятий по хореографии со студентками с целью коррекции их психоэмоционального и физического состояний.

Ключевые слова: хореография, студент, психоэмоциональное состояние, физическое состояние.

Chuprun Natalia. Theoretical fundamentals of aerobics training with students for correction of their psychophysical condition. It is established that increase of psychoemotional stress of students is connected with increase of mental load. A promising step in solving this problem is the use of popular types of motor activity in the process of physical education of students. The task of the work is to substantiate the peculiarities of the organization of aerobic training classes with students in order to correct their psychophysical condition. The factors of adaptation of students to the new conditions of life are analyzed. It has been established that the tone and performance of the brain are optimized when the contraction and strain of different muscle groups rhythmically alternate with stretching and relaxation. Such a mode of movement is observed during the exercise of various types of aerobics. The basic principles of constructing aerobic training classes with students in order to correct their psychophysical state are determined.

Conclusions. Thus, our analysis of scientific and methodological literature shows that during training, and especially the examination session, students experience strong psycho-emotional stress, they have increased heart rate and blood pressure, often students suffer from insomnia, loss of appetite, many students have hand tremor. physical activity sharply decreases, the mode of day and food is partially broken. The analysis of the problem allows to define mental states as a relatively stable holistic structural organization of mental components, which plays the role of active interaction of the individual with the external environment, represented by a particular situation under certain conditions in a certain period of time.

Choreography classes have a positive effect on psycho-emotional and physical states - they help to strengthen health and relieve excessive psycho-emotional stress. The above allows us to conclude that there is a need to find ways to regulate the psychophysical condition of students by means of health choreography.

Key words: student, psychophysical condition.

Постановка проблеми. Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. За останні роки спостерігається збільшення психоемоційної напруги студентів, яке пов'язане з підвищенням розумового навантаження в процесі навчально-пізнавальної діяльності. Психоемоційний стан студентів під час навчального року зазнає змін у відповідності до обсягу

навчального навантаження (В.Л. Волков, 2010; А.О. Ковтун, 2010).

Одним із першочергових завдань фізичного виховання сучасних студентів є необхідність освоєння культури рухової активності у всіх її проявах, актуалізованих в якісній навчальній та професійній діяльності (Т.Ю. Круцевич, 2010; О.І. Подлесний, 2010; О.Т. Мазурчук, 2012). Перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі фізичного виховання студентів популярних видів рухової активності (І.Г. Виноградов, 2008; Л.П. Пилипей, 2011; Н.В. Петренко, 2012; О.М. Карасьова, 2012; О.Є. Черненко, 2012; Т.Е. Ковшура, 2012).

Одним із факторів, які сприяють підвищенню ефективності процесу фізичного виховання в ВЗО є урахування індивідуальних потреб та інтересів студентської молоді. Сучасні види та течії хореографії стають надзвичайно популярними серед дітей та молоді. Сьогодні це мистецтво об'єднує в собі класичний танець й елементи акробатики, пластику і міміку, народні тенденції та сучасні ритми, великого значення набуває психологічний настрій та індивідуальність виконання. Окрім високої емоційної привабливості, відповідні заняття за умови оптимальних фізичних навантажень здатні викликати потужний оздоровчий ефект.

Все вище викладене свідчить про необхідність пошуку шляхів корекції психоемоційного та фізичного станів студенток у процесі занять хореографією, що визначає актуальність нашої роботи.

Аналіз останніх публікацій. Проблемам впливу занять аеробікою на різні показники фізичного розвитку та здоров'я людини присвячено наукові праці О. Бурдигіної (2003) Л. Костюніної (2006), О. Лошенко О.(2007), І. Степанової (2007) та ін. Під впливом занять оздоровчою аеробікою досліджували динаміку морфофункціональних показників студенток С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова (2011). О. В. Соколовою і М. В. Маліковим (2010) досліджені та відзначені суттєві зміни основних показників системи зовнішнього дихання: зростання життєвої ємності легень, збільшення стійкості до гіпоксії.

Мета роботи - обґрунтувати особливості організації занять з оздоровчої хореографії зі студентками з метою корекції їх психофізичного стану.

Результати дослідження. Науковці зазначають, що кожний третій студент страждає зниженим рівнем настрою, відчуває порушення у психологічній сфері (збудливість нервової системи, втрата емоційного контролю, безсоння, страх, труднощі зосередження) (О. Баклицька, Р. Сірко, 2006; І.В. Волженцева, 2006; М.С. Гончаренко, 2006; С.А. Шмелева, 2010; Н.В. Гула, 2014; Н.Ю. Довгань, Л.Б. Биковська, М.Ю. Короп, О.М. Копилов, 2014; О.Б. Ігумнова, 2015; У.В. Іскра, К.Ю. Слюсар, В.І. Коваленко, 2015; Н. Семенова, А. Магльований, 2015; О.М. Бельорін-Еррера, І.О. Корженко, М.А. Удовенко, 2017).

Більшість студентів під час навчання у ВЗО перебувають в юнацькому віці. Конкретний зміст юності як вікового етапу розвитку людини визначається, передусім, соціальними умовами. Саме від соціальних умов залежать становище молоді людини в суспільстві, обсяг знань, якими їй належить оволодіти і якими вона має нагоду оволодіти, доступність культурних цінностей, характер соціального оточення, спілкування і низка інших факторів [2, с. 15]. Для юнацького віку характерне налагодження взаємодії різних ланок фізіологічних систем, а також взаємовідношення органів і систем. Відбувається це при різноманітній діяльності, коли формуються стереотипи фізіологічних реакцій на численні і різноманітні зміни зовнішніх умов і внутрішнього стану [3, с. 255]. На фоні повільного темпу зростання у юнаків і дівчат виробляється здібність до підтримки стаціонарних станів, фізіологічна регуляція спрямована на найекономініше використання функціональних резервів організму. Збільшені об'єми цих резервів створюють сприятливі умови для опрацювання оптимальних схем регуляції фізіологічних процесів. Це і навчання, і суспільно корисна праця, і спорт [3, с. 128].

Студентам складно адаптуватися до навчання у Вузів, адже вчорашні школярі потрапляють в нові умови навчальної діяльності, нові життєві ситуації, що супроводжується істотною перебудовою психічних і фізіологічних станів. При цьому адаптація протікає на декількох рівнях: дидактичному (пристосування до нової системи навчання), соціально-психологічному (входження в новий колектив – навчальний, гуртожитки) і професійному (ухвалення цінностей майбутньої професійної діяльності, орієнтації на них). До 35% студентів страждають дезадаптаційним синдромом [6, с.79].

Під впливом навчально-трудої діяльності працездатність студентів зазнає змін, які виразно спостерігаються протягом дня, тижня, впродовж кожного півріччя і навчального року в цілому. Тривалість, глибина і спрямованість змін визначаються функціональним станом організму перед початком роботи, особливостями самої роботи, її організацією та іншими причинами.

В результаті аналізу літературних джерел В. Хлопецьким [10] було виявлено, що психічний стан студенток залежить від адаптаційно-мотиваційних, емоційно-вольових та особистісно-поведінкових чинників. Ці дані підтверджені й у іншими вітчизняними та зарубіжними вченими (Т.В. Куренна, 2012; О. Андрєєва, У. Катерина, 2014; Т.А. Глоба, 2015; Д.В. Пятницка, 2015; Н. Семенова, А. Магльований, 2015; С. Ільченко, 2016, 2017; А.А. Оплетин, 2017; О.А. Томенко, 2018; L.N. Dyrbye, M.R. Thomas, T.D. Shanafelt, 2005; Acevedo Edmund, 2012; S. Lapkin, T. Levett-Jones, C. Gilligan, 2015; I. Revutskaya, 2018). Аналіз наукової літератури показав, що можна використовувати такі методи усунення негативних психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності, як регуляція за допомогою іншої емоції (І.В. Волженцева, 2006; Ю.А. Алексєєва, 2012; S. Lapkin, T. Levett-Jones, C. Gilligan, 2015), когнітивна регуляція (Г.В. Коробейников, 2009; О.Б. Ігумнова, 2010; Т.В. Куренна, 2012; Н.В. Гула, 2014), моторна регуляція (В.С. Гуменний, 2014; Н.Ю. Довгань, Л.Б. Биковська, М.Ю. Коропта та ін., 2014; С.С. Ільченко, 2016, 2017; А.А. Оплетин, 2017; Т.П. Кравченко, 2018 та ін.). Більше половини студенток (55,43 %) згідно з результатами самооцінки соціально-психологічної адаптації мають високий рівень за всіма досліджуваними інтегральними показниками, більше третини (37,21 %) – достатній рівень і тільки 7,11% – низький. Таким чином, результати проведеного дослідження показують, що в цілому адаптація студенток до умов життєдіяльності в університеті практично відбулася у переважної більшості опитаних. Щодо показника інтегративного емоційного інтелекту, то більшість опитуваних (69,38 %) мають низький рівень його розвитку, а третина (30,62 %) – середній. Це означає, що більшість студенток не здатна розуміти емоції й регулювати їх з метою збереження свого психічного здоров'я, душевної гармонії та високої якості особистого життя. 24,42 % студенток мали одночасно високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що засвідчує про деякі

проблеми їх особистісного розвитку і, в свою чергу, негативно впливає на оволодіння професійними вміннями та навиками, перешкоджає формуванню позитивної установки на майбутню діяльність. За шкалою самоконтролю 41,47% і 32,95% студенток мають низький та середній рівні відповідно. Трохи більше чверті мають високий рівень самоконтролю з середнім значенням 10,47 ($S = 0,50$) бала, що свідчить про надконтроль над власною поведінкою, обмеження власної спонтанності дій, що може стати причиною внутрішньої напруженості. Показники вольової саморегуляції відповідають середньому рівню – 12,38 ($S = 4,73$) бала з 24 максимально можливих, що вказує на деяку емоційну зрілість, самостійність, активність та незалежність. Більшість студенток (78,29 %) у цілому намагаються рефлексувати власні мотиви, контролювати свої вчинки та характеризуються соціально-позитивною спрямованістю, проте 21,71 % мають проблеми з рефлексією та самоконтролем. Схильними до депресії (субдепресивний стан або стан маскованої депресії) виявилось 8,91 % студенток, для 32,95 % студенток характерна легка депресія ситуативного або невротичного ґенезу. У студенток середнє значення самопочуття становило 39,79 ($S = 7,62$) бала, що значно нижче середнього бала шкали і свідчить про зниження комфортності, підвищення тривожності у студенток, можливий стан втоми й апатії. Показники активності і настрою були вищими за середнє значення та становили 45,30 ($S = 7,48$) бала і 45,04 ($S = 6,67$) бала відповідно. Однак, при максимальному значенні 70 балів вони є достатньо низькими, що вказує на дещо підвищену збудливість студенток, яка заважає їм реально оцінювати події, що відбуваються, і ефективно прогнозувати свої можливості. Як свідчить аналіз мистецтвознавчої та педагогічної літератури специфіка хореографічного мистецтва визначається його багатограним впливом на людину, що обумовлено самою природою танцю як синтетичного виду мистецтва. Впливаючи на розвиток емоційної сфери особистості, удосконалюючи тіло людини фізично, виховуючи через музику духовно, хореографія допомагає набути впевненості у власних силах, дає поштовх до самовдосконалення, до постійного розвитку. На різних етапах свого розвитку людинство постійно зверталось до танцю як до універсального засобу виховання тіла й душі людини – засобу гармонізації виховання особистості.

Зв'язок рухів з розумовою діяльністю характеризують наступні закономірності. В період напруженої розумової праці у людей звичайно спостерігається зосереджений вираз обличчя, стислі губи, напружена шия, відмічено, що чим складніша задача, яку доводиться вирішувати, тим вища напруга м'язів. Таким чином, нервова система прагне зберегти працездатність. Тонус і працездатність головного мозку підтримуються протягом тривалих проміжків часу і оптимізуються в тих випадках, коли скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергуються з розтягуванням і розслабленням. Такий режим рухів спостерігається під час ходьби, бігу, пересування на лижах, ковзанах, а також багатьох інших фізичних вправ, виконуваних з помірною інтенсивністю. Не менш важливий і стан мускулатури людини, яка «допомагає» нервовій системі справлятися з інтелектуальними навантаженнями. Перевтомлений мозок як би мобілізується для боротьби з втомою. Тому для успішної розумової роботи необхідний не тільки тренований мозок, але і треноване тіло [6, с. 80].

Необхідно наголосити і про такий суб'єктивний психологічний чинник, як природність і фізіологія фізичних вправ, які ніколи не сприймаються людиною як щось нав'язане їй, як вторгнення в природні механізми її тіла. Слід враховувати і емоційний чинник. Оптимально дозоване м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створюючи стійкий бадьорий настрій, який служить найсприятливішим фоном для розумової діяльності і важливим профілактичним засобом проти перевтоми. Для того щоб зацікавити студентів цілеспрямовано займатися фізичною культурою, необхідно використовувати сучасні напрямки фізичної культури, застосовувати нові методики ведення занять. Для досягнення поставленої задачі необхідно застосовувати в навчальному процесі різні форми фізичного виховання, в тому числі програми з хореографії, основу яких складають: базова хореографія, танцювальна та силова. Ці захоплюючі та корисні заняття оздоровчою фізичною культурою здатні збільшити емоційний фон, щільність і ефективність процесу навчання. Заняття з такою спрямованістю може отримати найбільш високий рейтинг серед студенток. Можливостям використання різних форм оздоровчої хореографії в навчальному процесі студенток вищих навчальних закладів присвячено дослідження Т.А. Кохан, Т.Г. Вялікіної, К.В. Попової, О.Ю. Фанигіної, О. В. Старкової, О.В. Трофімової, О.Є. Черненко та інших. Як свідчать результати наукових досліджень, одним з провідних мотивів при виборі того чи іншого виду спорту або системи фізичних вправ у дівчат-студенток є корекція недоліків статури. Тому, на наш погляд заняття оздоровчою аеробікою значно підвищить інтерес дівчат до фізичного виховання. До того ж, цінність таких занять полягає в тому, що вони комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну систему, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал [7, с.82].

Сучасна хореографія це динамічна структура, яка стрімко розвивається, і налічує більше 200 напрямів. Фізичне тренування будується на загальних дидактичних принципах, що властиві будь-якому педагогічному процесу: свідомості й активності, наступності, міцності, наочності, систематичності. Разом з тим, воно має і специфічні принципи: індивідуалізації, безперервності, раціональності фізичних навантажень, лікарського контролю і самоконтролю. Здійснення його припускає докладні, попередні і поточні консультації в лікаря, регулярний самоконтроль за допомогою доступних методик [4, с. 13].

Вибір режиму занять залежить від особистих можливостей кожної студентки, її рівня тренуваності та індивідуальних цілей. Якщо студент віддає перевагу заняттям, які тривають 20–25 хв., то кількість таких занять повинна бути 5–6 разів на тиждень. Найбільший ефект будуть мати заняття, що тривають 40–60 хв. не менше 3 разів на тиждень.

Використання засобів хореографії, переважно, в зоні помірної потужності (в середньому, не більш 70% від максимальної інтенсивності навантажень) вигідно вирізняються від традиційних засобів фізичної підготовки студентів ВЗО. При цьому, робота виконується в темпі музичного супроводу, що досягає 130–150 музичних акцентів за хвилину, а музика являється своєрідним стимулятором, що дозволяє працювати, не помічаючи втоми. Однак ватро наголосити, що в цьому і є небезпека передозування фізичного навантаження [4, с.14]. Обов'язковим для кожного заняття є контроль стану здоров'я студенток для надання відповідного навантаження, яке можна контролювати кількістю повторень вправи, амплітудою рухів, інтервалом, характером відпочинку та інше [1,4,7,9].

Модель процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів засобами хореографії розробили І. Губіна, О.Гусляєва, В. Шахов (2011). Дана модель може бути фундаментальною при плануванні занять з хореографії зі студентками з метою корекції їх психофізичного стану. Оздоровчий, відновлювальний ефект досягається через емоційну розрядку. Заняття з хореографії мають високу емоційність, що створює позитивний психологічний фон, ліквідують монотонність, сприяють виділенню гормонів дофамін і серотонін. Характер фізичного тренування на заняттях з хореографії, дозволяє тривалий час концентрувати увагу на певних м'язових групах чи активних на даний момент частинах тіла, тим самим формується умовно рефлексорний навик - основа психофізіологічного аутотренінга.

Висновки. Таким чином, проведений нами аналіз науково-методичної літератури свідчить, що в період навчання, і особливо екзаменаційної сесії, студенти відчувають сильне психоемоційне напруження, у них підвищуються показники ЧСС та артеріальний тиск, часто студенти страждають від безсоння, втрати апетиту, у багатьох студентів спостерігається тремор рук, різко зменшується фізична активність, частково порушується режим дня і харчування. Проведений аналіз за проблемою дає змогу визначити психічні стани як відносно стабільну цілісну структурну організацію компонентів психіки, яка виконує роль активної взаємодії індивіда з зовнішнім середовищем, представленим конкретною ситуацією за певних умов у певний проміжок часу, в якій відбитий зв'язок поведінки та переживання.

Заняття хореографією позитивно впливають на психоемоційний та фізичний стани - дозволяють зміцнити здоров'я і зняти надмірну психоемоційну напругу. Вище сказане дозволяє зробити висновок, що існує необхідність пошуку шляхів регулювання психофізичного стану студентів засобами оздоровчої хореографії.

Перспективи подальших розвідок полягають у перевірці ефективності занять оздоровчою аеробікою для корекції психофізичного стану студенток.

Література

1. Беляева П.В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток / П.В. Беляева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. - № 12. – С. 15-17.
2. Возрастная физиология / Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. - М. : Академия, 2003. – 416 с.
3. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. - №. 2 (10), 2010. – С.50-54
4. Зинченко Н.Н. Моделирование физических нагрузок в оздоровительных занятиях аэробикой со студентками : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. Н. Зинченко. – Киев, 2013. – 19 с.
5. Мартинова Н. П. Нові види хореографії як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів / Н.П. Мартинова // Слобожанський науково – спортивний вісник, 2014 - №1 (39). – С. 62 – 65.
6. Практикум з хореографії / Уклад. : Н.І. Турчина, С.В. Оржеєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян. Ю.О. Воробйова. – К. : Вид-во НАУ, 2012. – 32 с
7. Синиця С. Динаміка морфологічних показників студенток під впливом занять оздоровчою аеробікою / С. Синиця, Л. Шестерова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 78–83.
8. Толмачова С.Є. Оздоровча хореографія та фітнес : методичні рекомендації / С.Є. Толмачова, Ю.В. Полухін, Н.В. Градусова – Славутич, 2009. – 60 с.
9. Школа О.М. Теорія та методика навчання : хореографія / О.М. Школа, І.М. Журавльова. — Х. : ФОП Бровін О.В. — 2014. — 265 с.
10. Khlopetskyi V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem. Journal of Education, Health and Sport, 2017;7(2):859-70. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686>

Reference

1. Beliaeva P.V. (2009). "Yntehralnaia kompleksnaia systema otsenky vliyaniya zaniatyi aэробykoй na orhanyzm studentok". Pedahohika, psykholohiia ta medyko-bioloхichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : naukovyi zhurnal za redaktsiieiu prof. Yermakova S.S. – Kharkiv : KhDADM (KhKhIII), - № 12. – S. 15-17.
2. Bezrukykh M.M., Sonkyn V.D., Farber D.A.(2003), "Vozrasnaia fyzyolohyia". : Akademyia., – 416 s.
3. Zavydivska N., Opolonets I. (2010), "Shliakhy optymizatsii fizkulturno-sportyvnoi diialnosti studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv". Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prats. - №. 2 (10),– S.50-54
4. Zynchenko N.N. (2013), "Modelyrovanye fizycheskykh nahruzok v ozdorovytelnykh zaniatyakh aэробykoй so studentkamy". – Kyev,– 19 s.
5. Martynova N. P. (2014), "Novi vydy khoreohrafii yak zasib rozvytku rukhovyykh yakosteй studentok vyshchyykh navchalnykh zakladiv" Slobozhanskyi naukovo – sportyvnyi visnyk, - №1 (39). – S. 62 – 65.
6. Praktykum z khoreohrafii / Uklad. : N.I. Turchyna, S.V. Orhieieva, O.S. Kharun, V.V. Khachatrian. Yu.O. Vorobiova (2012). – K. : Vyd-vo NAU., – 32 s
7. Synytsia S. (2011), "Dynamika morfofunktsionalnykh pokaznykiv studentok pid vplyvom zaniat ozdorovchoiu aэробikoiu". Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, – № 3. – S. 78–83.
8. Tolmachova S.Ie.(2009), "Ozdorovcha khoreohrafiiia ta fitnes : metodychni rekomendatsii"– Slavutych, 2009. – 60 s.
9. Shkola O.M.(2014), "Teoriia ta metodyka navchannia : khoreohrafiiia"— Kh. : FOP Brovin O.V. — 265 s.
10. Khlopetskyi V, Kuryliuk S.(2017), "Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem". Journal of Education, Health and Sport, 2017;7(2):859-70. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686>