7. Liashenko, V., Tumanova, V., Maryskina, T. Fizychne vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [Physical education of students of a special medical group]. Rezhym dostupu: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2170/1/ Lyashenko_Tumanova_Marisinska_konf_GI.pdf [in Ukrainian].

8. Metodychni rekomendatsii «Dykhannia v ozdorovchii fizychnii kulturi» [Breathing in health physical education] dlia studentiv usikh napriamiv pidhotovky bakalavriv dennoi formy navchannia / Uklad. B. I. Struk, T. P. Serhieieva, O. V.Pavliuk, N. V. Pavlova. Odesa : ONAKhT, 2020. 56 s. [in Ukrainian].

9. Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia u spetsialnykh medychnykh hrupakh [Features of physical education in special medical groups] : metodychni rekomendatsii / Uklad. Bieliei T. Ya. Beryslav, 2018. 51 s. [in Ukrainian].

10. Pravylne dykhannia pozbavliaie vid khvorob i prodovzhuie zhyttia [Proper breathing prevents disease and prolongs life]. Rezhym dostupu : https://www.bsmu.edu.ua/ blog/1680-pravylne-dyhana/ [in Ukrainian].

11. Shashlov, M. I. (2021) Dykhalna himnastyka yak zasib zmitsnennia zdorovia studentskoi molodi [Respiratory gymnastics as a means of improving the health of young students]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vyp.10 (141). S.135–137 [in Ukrainian].

12. Shynkarov, S. I. (2012) Fizychne vykhovannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup [Physical education of students of special medical groups]. Osvita ta pedahohichna nauka. № 5–6 (154–155). S.31–36 [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).12
УДК 796.0111: 378.147

Гладощук О.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, Україна

Чехлата Л.О.
старший викладач, кафедри фізичної культури і спорту,
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАВЛЕННЯ ДО ТІЛЕСНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Гладощук О.Г., Чехлата Л.О. Психолого-педагогічні аспекти ставлення до тілесності в студентському середовищі. Стаття присвячена одній з актуальних проблем ставлення студентської молоді до власного тіла в світлі сучасних тенденцій моди та соціальних мереж. З'являється можливість проектувати бажане тіло, використовуючи різновиди тілесних практик, фітнес технологій та в руховій активності. ***Мета дослідження*** *полягає в визначені основних чинників, що впливають на сприйняття молодіжним середовищем власної тілесності а також з'ясувати основні причини соціальної привабливості видів силового фітнесу та атлетичної гімнастики у молодіжному середовищі.* ***Матеріал і методи дослідження.*** *У ході дослідження використовувалися методи: теоретичні методи аналізу наукових джерел, психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи рухових тестів. Для визначення рівня задоволеності (незадоволеності) власним тілом та диференційованості образу власного тіла використовувався невербальний метод – тест на вказівку кольором на незадоволення власним тілом (The Color-a-Person body dissatisfaction test, CAPT).* ***Результати дослідження.*** *З учасниками психолого-педагогічного дослідження було проведено опитування з використанням невербальної методики. З метою аналізу динаміки рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості серед здобувачів вищої освіти був проведений психолого-педагогічний експеримент.* ***Висновки.*** *Аналіз динаміки морфофункціональних характеристик здобувачів вищої освіти показав, що параметри фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму залежать від стилю життя та рухової активності.*

Ключові слова: рухова активність, тілесність, силовий фітнес, студентська молодь, здоров'я.

Oleksandr Hladoshchuk, Liudmyla Chekhlata. Psychological and Pedagogical Aspects of Attitudes Towards Corporeality in the Student Environment. *The article addresses one of the pressing issues concerning students' attitudes toward their own bodies in the context of modern fashion trends and social media influence. It explores the emerging opportunity to «design» a desirable body using various bodily practices, fitness technologies, and physical activity. The aim of the study is to identify the main factors influencing young people's perception of their own physicality, as well as to determine the key reasons for the social appeal of strength fitness and athletic gymnastics among youth. Materials and Methods. The study employed the following methods: theoretical analysis of scientific literature, psychological and pedagogical observation, surveys, and motor skills testing. To assess satisfaction or dissatisfaction with one's own body and the degree of body image differentiation, a non-verbal method was used – the Color-a-Person Body Dissatisfaction Test (CAPT). Research Results. A survey using a non-verbal technique was conducted among participants of the psychological and pedagogical study. To analyze the dynamics of physical development and motor fitness among higher education students, a psychological and pedagogical experiment was carried out. Conclusions. Analysis of the dynamics of the morphofunctional characteristics of higher education students showed that the parameters of physical development and functional fitness are influenced by lifestyle and physical activity.*

Key words: *physical activity, corporality, strength fitness, student youth, health.*

Постановка проблеми. Протягом всього багатовікового періоду існування людства, тіло людини завжди було і залишається під пильною увагою митців, дослідників, філософів, теологів, медиків, психологів та педагогів. Апостол Павло

звертав увагу на важливість ставлення до тіла, говорячи: «Хіба ж не знаєте, що ваше тіло – храм Святого Духа, який живе Він у вас?» (І Кор. 6 : 19), «Є тіло звичайне, є й тіло духовне» (І Кор. 15:4.).

Феномен тіла, образ тіла, тілесності а також його роль у суспільстві трансформувалось протягом історичних факторів. Вишукані манери, постава, поведінка, рухи, протягом минулих століть, формувалися переважно у вигляді аристократичного виховання, нині вони дедалі більше шліфуються систематичними тренуваннями та тілесними практиками.

Певне відображення знайшли історико-культурні формати тіла людини, тілесності і спорту як однієї з тілесних практик. «Людське тіло – культура» утворює складну систему, яка проявляється на матеріальному, духовному, діяльнісному рівнях. В сучасних умовах технологічної революції тілесність піддається активним трансформаціям. Рефлексія тіла людини у діалектичному зв'язку природного та соціального початку, їх синергії виявляє нові можливості синтезу різних патернів, а ширше – соціокультурного конструювання тілесної людської системи [2, 36].

Сучасний стиль життя студентської молоді і не тільки студентської, не можливо уявити без соціальних мереж. Соціальні мережі - це не тільки звичне «середовище» та спосіб життя сучасної молоді, а й неосяжна за масштабами та можливостями медіа-платформа, яка визначає формування картини світу та конструювання образу майбутнього молодих людей, створює умови для формування нових соціальних практик та форм активності. Спотворена і прикрашена картина життя людей на просторах інтернет-павутиння може призводити до глибокого невдоволення собою. І, насамперед, незадоволенню своєю зовнішністю.

Аналіз літературних джерел. Як зазначав французький філософ, культуролог Бодрійяр: «У наборі споживання є об'єкт більш прекрасний, дорогоцінний, яскравіший, ніж всі інші, більш навантажений конотаціями, ніж автомобіль, об'єкт, який, проте, їх підсумовує: це – Тіло» [3, с. 167].

Сучасна молодь, здебільшого незадоволена тим, що їй дано від народження і прагне реалізувати свій проект конструювання затребуваного тіла. Тіло молодої людини стає об'єктом постійного перетворення. Побудована ціла індустрія яка допомагає йому в цьому, до якої включені фітнес-тренери, модельєри, стилісти, тату-майстри, хірурги, косметологи. Тіло людини стає предметом його презентації у виробничій, сімейній побутовій діяльності, молодіжному середовищі на основі модних тенденцій у соціальних мережах та впливає на його фізичні та психічні характеристики, прийнятої різними соціальними групами в сучасному суспільстві. Загальною вимогою є побудова підтягнутого, стрункого тіла, здатного активно виконувати всі функції що пред'являються до нього сучасним світом. Провідними практиками його створення є регулярні фізичні навантаження та раціонально збалансоване харчування.

Тілесність як філософський і соціально-психологічний феномен стала предметом дослідження О. Богучарової, В. Приходько[3, 7]. Основні теоретико-методологічні направлення цієї проблематики містяться в численних працях авторів, де досліджуються загальнотеоретичні проблеми, в яких започатковуються вивчення фізичної культури і спорту з гуманістичної світоглядної позиції. Тут слід назвати в першу чергу праці В. Білогур, А. Возного, Дольська О. [2, 4, 5]. Проблемою впливу соціальних мереж, медіа, батьків, однолітків та молодіжного середовища на тілесність і образ тіла, протягом останнього десятиліття займаються також визнані міжнародної науковою спільнотою провідні вчені (S. Grogan, T. L. Tylka, N. L. Wood-Barcalow,) [9, 10], формування стратегії та способи позитивного сприйняття образу тіла (J. D. Barry, D. Mangum, J. K. Thompson, L. M. Schaefer, F Thomas) [8; 11].

Актуальною проблемою фізичного виховання студентів є розробка і використання таких методів і засобів, які сприяли б функціональному вдосконаленню організму, підвищенню його працездатності, стійким і витривалим до сучасних умов життя. Серед таких методик основне місце займають види силового впливу та корекції тіла, це силовий фітнес та атлетична гімнастика. Оптимізація педагогічного процесу також не можлива без урахування індивідуальних особливостей тих хто займається, без підбору адекватних тренувальних дій та підбору раціонально збалансованого харчування.

Метою дослідження є визначення основних чинників, що впливають на сприйняття молодіжним середовищем власної тілесності а також з'ясувати основні причини соціальної привабливості видів силового фітнесу та атлетичної гімнастики у молодіжному середовищі.

Завдання дослідження:

1) розглянути концепцію «тілесності», «образа тіла» в роботах науковців з соціології, психології, педагогіки;
2) проаналізувати відношення до тіла в молодіжному середовищі, як до соматичної репрезентації здоров'я і краси;
3) проведення психолого-педагогічного дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось згідно Плану НДР Дніпровського державного технічного університету за темою кафедри Фізичної культури і спорту «Психолого-педагогічні основи виховання студентської молоді технічних закладів вищої освіти в процесі позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи» протягом двох семестрів 2024–2025 навчального року в два етапи. В досліджені прийняло участь 64 студентки I-IV курсів факультету економіки та соціальних комунікацій. Вік студентів, які прийняли участь у психолого-педагогічному досліджені, становив від 17 до 22 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: теоретичні методи аналізу наукових джерел, порівняння та узагальнення – для теоретичного аналізу розуміння поняття «тілесності» «образ тіла» у філософський та психологічній літературі; психолого-педагогічне спостереження – з метою з'ясування впливу соціальних мереж на ставлення молоді до власного тіла а також вмотивованості студентської молоді на досягнення успіху в діяльності; анкетування; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби) для виявлення функціонального стану здоров'я; методи рухових тестів – визначення індивідуальних рухових здібностей студентів; методи статистичної обробки даних, зокрема: вибірковий метод для якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, доведення достовірності результатів педагогічного експерименту; регресійний аналіз для визначення належних норм

індивідуальної добової рухової активності молоді. Для визначення рівня задоволеності (незадоволеності) власним тілом та диференційованості образу власного тіла використовувався невербальний метод, запропонований О. Вулей та С. Роллом – тест на вказівку кольором на незадоволення власним тілом (The Color-a-Person body dissatisfaction test, CAPT) [2, с. 174]. Опрацьовували одержані емпіричні дані програмою SPSS Version 21, застосовували адекватні методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Ми можемо по різному ставитись до інформації та відеоматеріалів, які надходять до нас з соціальних мереж, але результати соціологічних досліджень проведеного дослідницькою компанією Factum Group на замовлення інтернет-асоціації України, стверджують, частка користувачів інтернету становить 71% (22,96 млн), 65% населення мають інтернет вдома. Найактивнішими в інтернеті є молодь. Так, частка користувачів віком від 15 до 24 років становить 97%, від 25 до 34 років – 96%. Дослідження показало виражену активність респондентів у пошуку інформації щодо освіти та саморозвитку – 59,2%, майже половина студентів у рамках пошукових запитів у соціальних мережах обирає відпочинок та розвагу (47,6%). Для студентів також важлива інформація, одержувана із соціальних мереж про спорт та здоровий спосіб життя (31,8%).

Для участі в досліджені були відібрані дівчата I-IV курсів факультету економіки та соціальних комунікацій. Умовно вони були поділені на дві групи: перша група (32 студентки) – відвідують індивідуальні позааудиторні заняття в приватних тренажерних залах міста Кам'янське («Рим XX», «Urban Gym», «Призма») і друга група (32 студентки) – дівчата, які займаються в секції силового фітнесу на базі університету за програмою силової гімнастики «Hot Iron 1». Вимогою до учасників психолого-педагогічного дослідження було відвідування навчально-тренувальних занять не менше двох-трьох разів на тиждень. З учасниками психолого-педагогічного дослідження було проведено опитування з використанням невербальної методики (The Color-a-Person body dissatisfaction test, CAPT), який дозволяє визначити рівень задоволеності і незадоволеності власним тілом та диференційованість образу власного тіла. Респондентам було роздано бланки для тестування, які містять схематичні зображення фігури людини, на яких окреслено ділянки, в яких необхідно поставити конкретну оцінку того, наскільки респондент задоволений даною ділянкою тіла на основі 5-бальної шкали. Кожна бальна оцінка відповідає певному кольору.

За результатами опитування ми отримали наступні результати. Не задоволеність власним тілом 86% (55 здобувачів) респондентів, частково задоволені але з подальшою роботою над собою 11% (7 здобувачів) і тільки 3% (2 здобувача) респондентів задоволені своїм тілом (рис.1). Що стосується частин свого тіла то серед опитаних 61% респондентів невдоволені верхньою частиною тулуба (спина, груди); 86% – невдоволені животом та талією; 10% – плечі та руки; 55% – невдоволені своїми сідницями і 36% респондентів невдоволені ногами.

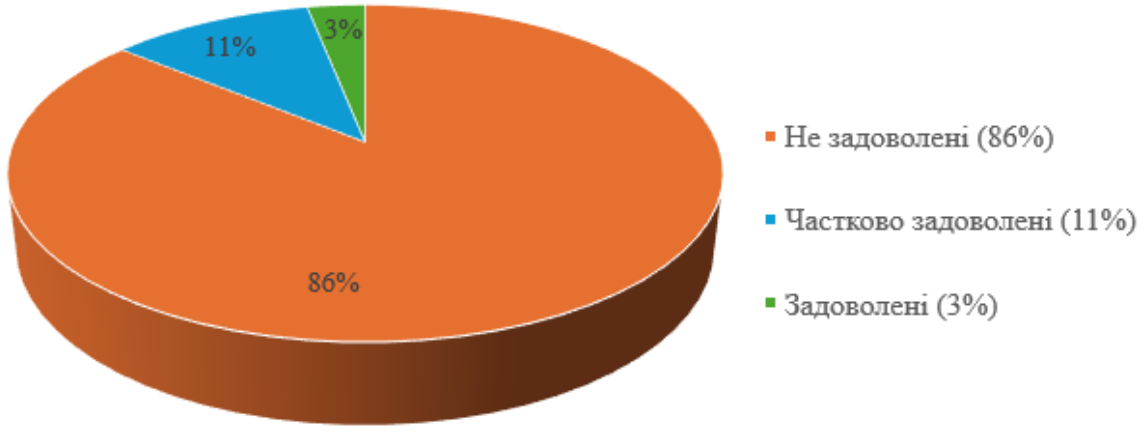


Рисунок 1. Рівень задоволеності власним тілом

Психолого-педагогічний експеримент проводився з метою аналізу динаміки рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості серед здобувачів вищої освіти. Були досліджені основні антропометричні показники та функціональні параметри дівчат. Як зазначають фахівці, окремі показники фізичного розвитку людини тісно корелюються з руховим режимом, тобто з обсягом організованої рухової активності. Вивчення параметрів фізичного розвитку здобувачів вищої освіти проводився на підставі динаміки довжини тіла, маси тіла, обвідних розмірів грудної клітки, а для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи студентів було проведено пробу Руф'є. Зіставлення отриманих середніх значень морфологічних характеристик студенток із нормативними величинами виявило їхню відповідність віковим нормам.

Таблиця 1

Динаміка морфофункціональних показників здобувачів вищої освіти

Морфофункціональні показники	Група	На початку дослідження		Завершення дослідження	
		$\bar{x}$±mx	t, p	$\bar{x}$±mx	t, p
Довжина тіла, см	I	164,4±3,4	>0,05	164,8±3,2	>0,05
	II	165,2±3,2	>0,05	165,8±3,6	>0,05
Маса тіла, кг	I	63,5±1,6	>0,05	62,7±1,8	>0,05
	II	61,4±1,2	>0,05	60,2±1,6	>0,05

Обвідні розміри грудної клітки, см	I	85,6±1,8	>0,05	87,4±1,4	>0,05
	II	84,8±1,4	>0,05	86,4±1,2	>0,05
Сила правої кисті, кг	I	18,4±0,9	<0,05	19,8±0,8	<0,05
	II	17,2±0,4	<0,05	18,0±0,5	<0,05
Сила лівої кисті, кг	I	17,8±0,6	<0,05	18,6±0,8	<0,05
	II	16,6±0,4	<0,05	17,8±0,5	<0,05
Проба Руф'є, ум.од.	I	9,8±0,8	>0,05	9,0±0,3	<0,05
	II	9,2±1,2	>0,05	8,2±0,4	<0,05

На початку констатуючого експерименту антропометричні показники у дівчат (I група) які займаються атлетичними видами фізкультурно-спортивної діяльності були наступні: довжина тіла 164,4 см, маса тіла 63,5 кг та обвідні розміри грудної клітки 85,6 см. Показники у дівчат (II група), які займаються за програмою силової гімнастики «Hot Iron 1», склали 165,2 см, 61,4 кг та 84,8 см. Порівняння значень розмірів тіла між групами не виявило достовірних відмінностей. Однак маса тіла нижча у дівчат, які займаються за програмою силової гімнастики «Hot Iron 1», у порівнянні зі студентками які займаються атлетичними видами фізкультурно-спортивної діяльності.

Протягом психолого-педагогічного експерименту динаміка коливань розмірів тіла у дівчат досліджуваних груп була рівнозначною. Так, довжина тіла в середньому збільшилася у першій групі на 0,4 см, у другій 0,6 см. Приріст відповідає нормативним показникам, пов'язаний з різними варіантами біологічного розвитку досліджуваного контингенту. Маса тіла змінювалася внаслідок динаміки компонентів тіла – переважно жирової та м'язової маси. Динаміка маса тіла у дівчат які займаються за програмою силової гімнастики «Hot Iron 1», становила (-1,2 кг), та (-0,8 кг) у групі атлетичних видів спорту. Зміни в окружності грудної клітки майже не мали певних особливостей у групах, приріст у першій групі становив 0,8 см, у другій на 0,6 см.

Результати багатьох досліджень доводять, що сила кисті корелює із силовими показниками основних м'язових груп у спортсменів та осіб, які не займаються спортом. На початку дослідження було зроблено порівняння середніх групових значень сили кисті, за результатами замірів не виявлено істотну перевагу між дівчатами обох груп. На першому етапі дослідження силових показників у дівчат, які займаються за програмою силової гімнастики «Hot Iron 1», склали правої кисті 17,2 кг та 16,6 кг лівої кисті, у дівчат, що займаються у групі атлетичними видами спорту – 18,4 кг правої кисті та 17,8 кг лівої кисті. Протягом другого етапу дослідження силові показники трохи збільшились: I група – 19,8 кг правої кисті та 18,6 кг лівої кисті; II група – 18,0 кг та 17,8 кг лівої та правої кистей відповідно. Динаміка сили правої та лівої кистей у здобувачів вищої освіти, які займаються різними видами силової та атлетичної підготовки були достовірні, що вказує на позитивний вплив тренувальних занять на силу м'язів.

Зміна частоти серцевих скорочень (ЧСС) забезпечує адаптацію системи кровообігу до потреб організму а також до умов зовнішнього середовища [6, с. 157]. Для оцінки рівня працездатності серцево-судинної системи здобувачів вищої освіти під час фізичних навантажень ми використовували пробу Руф'є. Аналіз індексу Руф'є показав, що на початку дослідження у дівчат, які займаються за програмою силової гімнастики «Hot Iron 1» він становив – 9,2; у дівчат, які займаються у групі атлетичними видами спорту – 9,8. Динаміка індексу Руф'є у дівчат досліджуваних груп була достовірною. В обох групах відзначено зниження індексу Руф'є, що дозволяє говорити про підвищення функціональних можливостей організму. При цьому у першій групі дівчат, зміна індексу Руф'є становила 0,8, тоді як у другій групі дівчат – 1,0.

Висновки. Скільки б не існувало людство, тіло людини завжди є предметом його самопрезентації у виробничій, сімейно-побутовій, дозвільній діяльності на основі моди і впливу соціальних мереж на її фізичні та психічні характеристики, прийнятої різними соціальними групами в сучасному суспільстві. Головною вимогою є конструювання підтягнутого, стрункого тіла, що здатне активно виконувати всі пред'явлені сучасним світом до нього вимоги та функції. Аналіз динаміки морфофункціональних характеристик здобувачів вищої освіти протягом річного періоду навчання показав, що параметри фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму залежать від стилю життя та рухової активності. Силове тренування позитивно впливає на фізичний статус та забезпечує прогресивний розвиток фізіологічних систем організму. Відсутність додаткових систематичних занять фізичними вправами веде до зниження силових показників та адаптаційних можливостей організму.

Перспективи подальшого дослідження. У подальшому планується проведення досліджень по визначенню ефективності впливу різних за змістом, параметрами навантажень і режимами енергозабезпечення моделей силового фітнесу на розвиток функціональних можливостей здобувачів вищої освіти.

Література

1. Білогур В.Є. Філософія розвитку спортивно-рухової активності та власної тілесності як основи здоров'я людини / В.Є. Білогур, О.В. Котова, Г.П. Суханова // Humanities Studies. 2022. Випуск 11 (88). – С. 87-98. https://doi.org/10.26661/hst-2022-11-88-09
2. Богучарова О. І. Психологія ставлення до здоров'я: парадигми, моделі, чинники розвитку: - Дис. д-ра психол. наук : 19.00.01. КНУ ім. Тараса Шевченка: Київ, 2013. 390 с.
3. Бодріяр Ж. Фатальні стратегії / Жан Бодріяр // – Львів: Кальварія. - 2010. 192 с.
4. Возний А.П. Тілесність людини як феномен її фізичного вдосконалення / А.П. Возний, І.В. Чернецький, Томашевська К.О. // Іноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VI Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 18–19 квітня 2019 р. - Суми: СумДУ, 2019. – С. 81–84 https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/77447

5. Дольська О. Тіло як цінність: історія та сучасність // Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез II Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 червня 2020 року, м. Тернопіль. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль: Вектор, 2020. С. 7-10 http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/16152?mode=full

6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – 2-ге вид. перероб. та доп. – Київ : КНТ, 2018. – 616 с.

7. Приходько В.В. Основи теоретичної філософії: навчальний посібник. – К.: ВПЦ «Київський університет», 2015. – 143с.

8. Barry J. D., Mangum D., Brown D. R., Heiser M. S., Custis M., Ritzema E., D. Bomar D., Деякі думки в коментарі до тексту та розважанні. *Faithlife Study Bible*. Bellingham, WA: Lexham Press. Electronic edition 2016. 1 Cor. 6:12–20.

9. Grogan S. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children / New York: Routledge, 2017. 214 p

10. Tylka T. L., Wood-Barcalow N. L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition // Body Image. 2015. No. 14. P. 118-129.

11. Thompson J. K., Schaefer L. M. Thomas F. Cash: A multidimensional innovator in the measurement of body image; Some lessons learned and some lessons for the future of the field // Body Image. 2019. Vol. 31. P. 198-203.

References

1.Bilohur V.YE. (2022) Filosofiya rozvytku sportyvno-rukhovoyi aktyvnosti ta vlasnoyi tilesnosti yak osnovy zdorov"ya lyudyny / V.YE. Bilohur, O.V. Kotova, H.P. Sukhanova // Humanities Studies. Vypusk 11 (88). – S. 87-98.

2.Bohucharova O. I. (2013) Psykholohiya stavlennya do zdorov"ya: paradyhmy, modeli, chynnyky rozvytku: avtoref. dys. d-ra psykhol. nauk : 19.00.01. KNU im. Tarasa Shevchenka: Kyiv, 39 s.

3.Bodriyar ZH. (2010) Fatal'ni stratehiyi / Zhan Bodriyar // – L'viv: Kal'variya. 192 s.

4.Voznyy A.P. (2019) Tilesnist' lyudyny yak fenomen yiyi fizychnoho vdoskonalennya / A.P. Voznyy, I.V. Chernets'kyy, Tomashevs'ka K.O. // Inovatsiyni tekhnolohiyi v systemi pidvyshchennya kvalifikatsiyi fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya i sportu: tezy dopovidey VI Mizhnarodnoyi naukovo-metodychnoyi konferentsiyi, m. Sumy, 18 – 19 kvitnya 2019 r. _ Sumy: SumDU, 2019. – S. 81 – 84

5.Dol`s`ka, O. (2020). Tilo yak cinnist`: istoriya ta suchasnist`. U Cinnisni oriyenty`ry` v suchasnomu sviti: teorety`chny`j analiz ta prakty`chny`j dosvid. http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/16152?mode=full

6.Kostyukevych V.M. (2018) Teoriya i metodyka sportyvnoyi pidhotovky: (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) : navchal'nyy posibnyk / V. M. Kostyukevych. – 2-he vyd. pererob. ta dop. – Kyyiv : KNT, 2018. – 616 s.

7.Prykhod'ko V.V. (2015) Osnovy teoretychnoyi filosofiyi: navchal'nyy posibnyk. – K.: VPTS «Kyyivs'kyy universytet», 143s.

8.Barry J. D., Mangum D., Brown D. R., Heiser M. S., Custis M., Ritzema E., D. Bomar D. (2016) Deyaki dumky v komentari do tekstu ta rozvazhanni. Faithlife Study Bible. Bellingham, WA: Lexham Press. Electronic edition 1 Cor. 6:12–20.

9.Grogan S. (2017) Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children / New York: Routledge, 214 p

10. Tylka T. L., Wood-Barcalow N. L. (2015) What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition // Body Image. No. 14. P. 118-129.

11. Thompson J. K., Schaefer L. M., Thomas F., Cash A. (2019) multidimensional innovator in the measurement of body image; Some lessons learned and some lessons for the future of the field // Body Image. Vol. 31. P. 198-203.