

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
факультет фізичної культури
кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми «ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ ДО
СИСТЕМАТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ
ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FKSb1-M16,
017 Фізична культура і спорт
Кучер Сергій Васильович
Керівник: Єдинак Г. А., доктор наук з
фізичного виховання та спорту, професор
Рецензент Гоншовський В. М., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2018

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ПЕРЕДУМОВИ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ.....	8
1.1 Методичні підходи до вдосконалення фізичної підготовленості юнаків 15-17 років.....	8
1.2 Ефективність занять з фізичної культури в розвитку рухової активності старшокласників на сучасному етапі.....	12
1.3 Фізіологічні та гігієнічні засади занять силовими вправами.....	24
1.4 Педагогічні засади розвитку силових якостей.....	31
1.4.1 Періодизація розвитку силових якостей.....	31
1.4.2 Організаційно-методичні особливості розвитку силових якостей.....	35
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
2.1 Методи досліджень.....	41
2.2 Організація дослідження.....	44
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ.....	45
3.1 Динаміка показників фізичної підготовленості.....	45
3.2 Структура зміни фізичної підготовленості.....	48
3.3 Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості.....	53
3.4 Положення методики розвитку силових якостей юнаків.....	62
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ.....	85

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ — артеріальний тиск

ЗВО — заклад вищої освіти

МТ — максимальний тест

ЧСС — частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні надбання теорії методики фізичного виховання, значний іноземний досвід дозволяють дати позитивну відповідь на питання залежності розвитку, здоров'я людини від її фізичної активності. Використання різноманітних форм фізичного виховання в повсякденній діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, подовженню активного життя, забезпечує організацію повноцінного дозвілля, боротьбу зі шкідливими звичками, створює умови для пізнання особистих можливостей [55; 81].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що фізичний стан студентів закладів вищої освіти (ЗВО), крім факультетів «Фізичної культури», характеризуються великою неоднорідністю та недостатнім, у переважній більшості, розвитком фізичних якостей [43; 47]. Причому, від 1 до 4 курсу чітко виокремлюється негативна тенденція змін фізичного стану учнів [28]. На думку дослідників [30; 37; 43], сучасні організаційно-методичні підходи, що використовуються в процесі фізичного виховання у ЗВО, не забезпечують підвищення спеціальної фізичної підготовленості до рівня навчальних вимог і стандартів. У зв'язку з цим фахівці [8; 18; 23; 36] наголошують на необхідності запровадити у процес фізичного виховання студентів заняття зі спортивною спрямованістю.

Незважаючи на вже наявні дослідження, проблема є далекою від розв'язання. Це зумовлює необхідність проведення подальших досліджень у напрямі вдосконалення форм організації занять з фізичного виховання студентів (крім факультету фізичної культури), враховуючи їхні побажання, інтереси, схильності та можливості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2015-2019 рр. проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології

фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді». Роль автора, як співвиконавця теми, полягала у визначенні показників фізичної підготовленості юнаків 15-17 років, які були учнями медичного коледжу, а також положень щодо їхніх занять атлетичною гімнастикою.

Мета роботи — теоретично та експериментально визначити умови для залучення студентів медичного коледжу до фізичної активності.

Досягнення мети забезпечували вирішенням таких **завдань**:

1. За даними літературних джерел дослідити передумови розвитку силових якостей юнаків 15-17 років у процесі фізичного виховання.

2. Вивчити динаміку і структуру фізичної підготовленості юнаків 15-17 років, які є студентами медичного коледжу при використанні традиційного підходу до формування змісту і реалізації фізичного виховання.

3. Визначити умови для залучення студентів медичного коледжу до фізичної активності у вільний час, використовуючи заняття атлетичною гімнастикою.

Об'єкт дослідження — фізична активність студентів медичного коледжу.

Предмет дослідження — заняття атлетичною гімнастикою як складова фізичної активності та засіб залучення до неї студентів медичного коледжу.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс адекватних методів дослідження, зокрема такі: із загальнонаукових – аналіз, узагальнення, систематизація інформації літературних джерел; педагогічних – спостереження, тестування та експеримент, а саме констатувальний; математичної статистики.

Наукова новизна роботи:

– уперше одержано дані про структуру і взаємозв'язки показників фізичної підготовленості юнаків 15-17 років при використанні традиційного

підходу до формування змісту і реалізації їх фізичного виховання у медичному коледжі;

– доповнено дані про особливості динаміки показників фізичної підготовленості сучасних 15-17-річних юнаків, які є учнями ЗВО 1-2 рівнів акредитації;

– доповнено дані про методику залучення студентів медичного коледжу до фізичної активності в процесі фізичного виховання.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть скласти основу для вдосконалення: підходів до формування змісту фізичного виховання і його реалізації у ЗВО 1-2 рівнів акредитації для залучення студентів медичного коледжу до систематичної фізичної активності у позааудиторний час; методики залучення юнаків 15-17 років до означеної активності на заняттях з фізичної культури. Одержані дані також можуть бути використані під час читання лекцій, проведення семінарських занять зі студентами факультету фізичної культури, вчителями фізичної культури у процесі їхньої післядипломної освіти.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 98 сторінках, з яких 76 – основного тексту, що містить 6 таблиць. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 81 використаного літературного джерела та додатків.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що однією з важливих умов занять фізичними вправами для розвитку силових якостей є суворе дотримання фізіолого-гігієнічних і педагогічних засад цього процесу. До перших належать: зміни функціональних характеристик організму під впливом фізичних навантажень, склад та режим харчування, режим дня, лікарський і самостійний контроль. Педагогічні засади ґрунтуються на віковій періодизації розвитку силових якостей в юнаків 15-17 років й організаційно-методичних особливостях цього процесу. Водночас, недостатньо досліджень, спрямованих на виявлення особливостей розвитку показників фізичної підготовленості та використання їх на заняттях з атлетичної гімнастики для залучення студентів медичного коледжу до систематичної фізичної активності.

2. Одним із провідних завдань фізичного виховання старшокласників у школі є розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток у них основних фізичних якостей і природних здібностей. Саме у зв'язку із зазначеним необхідно розглядати розвивальний ефект занять з фізичної культури учнів старшої школи, а оцінювати його за даними використання існуючих педагогічних тестів й комплексу функціональних проб, зокрема визначенням рівня розвитку кожного показника, що характеризує компоненти рухової активності юнаків і дівчат, але передусім розвитку фізичних якостей, працездатності, функціональних можливостей. Інформація літературних джерел засвідчує також недостатню ефективність занять з фізичної культури в розвитку компонентів рухової активності хлопців, які є учнями старшої школи. Результат зумовлений комплексом причин, деякі пов'язані з невідповідністю використовуваних підходів до організації, формування, реалізації змісту занять з фізичної культури вимогам і викликам сьогодення, а також несформованістю

мотивації до фізичної активності на рівні систематичної реалізації цієї активності в різних формах, а саме щодня протягом, щонайменше однієї години за умови оптимальних параметрів фізичного навантаження.

3. Використання у процесі фізичного виховання чинного змісту призводить до зменшення тренувального ефекту занять на фізичну підготовленість студентів медичного коледжу в 1-2 роки навчання, крім швидкісної сили у метаннях, які щорічно зростають, а достовірної позитивної зміни з усіх 14 показників зазнає відповідно 8 і 7, негативної — по 2, на досягнутому рівні залишається розвиток 4 і 5.

4. Використання протягом двох перших років навчання у медичному коледжі чинного змісту фізичного виховання зумовлює зміну структури фізичної підготовленості юнаків 15-17 років. Упродовж першого року навчання така структура на 55,7 % зумовлюється зміною швидкісної сили м'язів нижніх кінцівок, м'язової сили, швидкості, координації в циклічних локомоціях і частоти рухів, на 44,3 % — іншими невстановленими чинниками. Упродовж другого року структура зміни на 61,8 % зумовлюється зміною швидкісно-силової витривалості, координації в циклічних локомоціях, рухливості в попереку і плечових суглобах, швидкісною силою м'язів нижніх кінцівок, на 38,2 % — іншими невстановленими чинниками.

5. Зміна показників фізичної підготовленості юнаків відзначається статистично значущими взаємозв'язками: у перший рік навчання — слабкі, але позитивні максимальної частоти рухів, швидкісної сили в метаннях, координації в балістичних рухах на дальність від зростання абсолютної м'язової сили юнаків. Із покращенням рухливості у попереку покращується вияв швидкісних якостей ($r = -0,200$), швидкісної витривалості ($r = -0,200$), координації в циклічних локомоціях ($r = -0,220$), але знижується вияв координації в балістичних рухах на дальність провідною рукою ($r = -0,160$). У другий рік навчання покращується незначна кількість фізичних якостей, а зумовлено покращення слабкою, але надійною позитивною залежністю від зростання швидкісної сили. Значною кількістю надійних статистичних

взаємозв'язків із зміною інших показників відзначається зміна абсолютної м'язової сили, загальної витривалості і більшості досліджуваних видів координації.

6. Ураховуючи фізіолого-гігієнічні, теоретико-методичні дані та дані експерименту розроблено методику силової підготовки юнаків 15-17 років у процесі навчання в медичному коледжі, спрямовану на їх залучення до систематичної фізичної активності в позааудиторний час. Провідними у методиці є науково обґрунтований зміст, розподіл його впродовж навчального року, засоби, методи і параметри навантажень для різних форм занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В. Г., Алабин А. В., Бизин В. П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков: Основа, 2013. 244 с.
2. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2014. 44 с.
3. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
4. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібник. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2007. 384 с.
5. Афанасенко В. В., Черкесов Т. Ю., Пискунова Е. В., Черкесова В. П. Системный подход к образованию и оздоровлению детей. Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2007. № 4. С. 15-17.
6. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека: монография. Москва: Теория и практика физ. культуры, 2009. 218 с.
7. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 528 с.
8. Белов В. И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. Харьков, 2009. С. 87-103.
9. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2004. 23 с.

10. Бекас О. О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: автореф. дис... канд. біолог. наук: 03.00.13. НУ імені Т. Шевченка. Київ, 2001. 16 с.
11. Бахрах И. И., Федоров Р. Н. Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов. Смоленск: СГУФК, 2009. 168 с.
12. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность : проблемы и пути решения. Теорія і методика фіз. вих. і сп. 2007. № 1. С. 3-7.
13. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. Москва: Академия, 2003. 240 с.
14. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии): монография. Москва: Теория и практика физической культуры, 2002. 270 с.
15. Волков В. Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
16. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. 2006. № 2. С. 25-28.
17. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодёжи. Варшава: Академия физической культуры, 2011. 44 с.
18. Герасимчук А. Ю., Ужеліна О. М. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою. Вісник Чернігівського державного пед. у-ту ім. Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. 2006. Вип. 35. С. 440-442.
19. Глазирін І. Д. Основы дифференціованого фізичного виховання: монографія. Черкаси: Відлуння, 2003. 352 с.
20. Григор'єв В. І., Третьяков М. О. Фізичне виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання: підручник за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 155-173.
21. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и

- спортом: автореф. дис.... докт. пед. наук: 13.00.04. ГЦОЛИФК. Москва, 1989. 38 с.
22. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олімп. л-ра, 2002. 294 с.
 23. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. Київ: Здоров'я. 1981. 116 с.
 24. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте. Москва: СпортАкадемПресс, 2000. 120 с.
 25. Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 400 с.
 26. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск.: Нар. Асвета. 2007. 188 с.
 27. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 127 с.
 28. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За ред. М.Д.Зубалія. Київ, 1995. 36 с.
 29. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Молода спортивна наука України. 2011. Вип. 15, Т. 2. С. 47-51.
 30. Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. Москва: Владос, 2016. 321 с.
 31. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 116-119.
 32. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. Вісник Чернігівського національного педагогічного

- університету. Пед. науки. Фіз. виховання та спорт. 2014. Вип. 118(3). С. 109-113.
33. Єдинак Г. А., Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. 2012. № 4. С. 27-33.
 34. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.
 35. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посібник. Львів: ЛДУФК, 2009. 120 с.
 36. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Луцьк: Надстир'я, 1994. 149 с.
 37. Зайцева В. В. Методологія індивідуального підходу в оздоровительній фізичній культурі на основі сучасних інформаційних технологій: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04; 03.00.13. НИИФДИП РАО. Москва, 1995. 41 с.
 38. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” від 18 червня 1999 року за № 770 XIV.
 39. Іващенко О. В. Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.02. Чернігівський національний педагогічний ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 40 с.
 40. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования: науч.-метод. пособие. Москва: Сов. спорт, 2010. 296 с.
 41. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

42. Коробейников Г. Психофизиология деятельности человека: монография. Saarbrucken: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. 126 с.
43. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням . Молода спортивна наука України. 2011. Вип. 15, Т. 2. С. 106-109.
44. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
45. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: автореф. дис.... д-ра. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2000. 41 с.
46. Круцевич Т. Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів, слухачів курсів підвищ. кваліфікації викл. фіз. виховання. Київ, 2001. 24 с.
47. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками. Наука в олимпийском спорте. 2002. № 1. С. 23-29.
48. Кузнецов В. С. Силовая подготовка детей школьного возраста. Москва: НЦ Энас, 2012. 124 с.
49. Кузьмин В. А. Система управления силовой подготовкой юношей старших классов (15-17 лет) на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: автореф. дис...канд пед. наук: 13.00.04. ЛНУ. Львів, 2006. 22 с.
50. Куц О. С. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. Київ, 1997. 17 с.
51. Куц О. С. Невирішені проблеми фізичного виховання школярів на перехресті віків. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 2-3. С. 14-15.

52. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва: Дивизион, 2006. 290 с.
53. Мазур В. А. Технологія залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. у-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2015. 20 с.
54. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Свасьєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 246 с.
55. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. Київ: Євролінія, 2002. 320 с.
56. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и спорт ; СпортАкадемПресс, 2008. 544 с.
57. Мосейчук Ю. Ю. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2009. 20 с.
58. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України за № 757 від 14 листопада 2003 р. Київ, 2003. 44 с.
59. Нізоль Е., Шиян О., Сливка Є., Наконечний Ю. Особливості рівня рухової активності юнаків-студентів з урахуванням профілю навчання. Молода спортивна наука України. 2012. Випуск. 16, Т. 2. С. 127-132.
60. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.09. Ін-т психології і педагогіки НАПН України. Київ, 2003. 53 с.
61. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир; УКЦентр, 1999. 336 с.

62. Остафійчук Я. Ф. Формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2014. 20 с.
63. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімп. л-ра, 2001. 439 с.
64. Сонькин В. Д., Левушкин С. П. Проблема оптимизации физического состояния школьников средствами физического воспитания. Физиология человека. 2009. Т. 35. № 1. С. 67-74.
65. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.
66. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с.
67. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2011. 20 с.
68. Хоули Е. Т., Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ: Олімп. л-ра, 2004. 376 с.
69. Язловецький В. С. Фізіологічні основи фізичного виховання: навч. посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. 164 с.
70. Яшанин Я., Войнар Ю., Яшанин Н., Скурвидас А. Биологические основы оптимизации тренировочных нагрузок. Наука в олимпийском спорте, 2002. № 1. С. 54-60.
71. Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
72. Brehm, B. A. (2004). *Successful fitness motivation strategies*. Windsor: Human Kinetics.
73. Hopper, C., Fisher, B., Munoz, K. D. (2008). *Physical activity and nutrition for health*. Champaign: Human Kinetics.

74. Murray, T. D., Eldridge, J., Kohl, H. W. (2017). *Foundations of Kinesiology: A Modern Integrated Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
75. *Physical education for lifelong fitness: the physical best teachers guide* (2005). American Alliance for health, physical education, recreation and dance. NY.
76. *Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people* (2013). Bournemouth & Poole physical education, sport and physical activity strategy. – Режим доступа : <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>.
77. Rowland, T. (2005). *Children's exercise physiology*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
78. Sands, R. R. (2012). *The anthropology of sports and human movement: a biocultural perspective*. Ed. by R. R. Sands, L. R. Sands. London: Lexington Books.
79. Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2011). *Research methods in physical activity*. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
80. Wilmore, J. H., Costill, D. L., Kenney, L. W. (2012). *Physiology of sports and exercise*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
81. Wuest, D. A., Bucher, Ch. A. (2005). *Foundations of physical education and sport*. Mosby: Year Book Inc.