

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ
СПОРТИВНО-ІГРОВИХ ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

Виконала: студентка 2 курсу,
групи FKSb1-M16z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Штокалюк Оксана Валеріївна
Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Юрчишин Ю.В. кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	7
1.1. Місце і значення рухової активності у способі життя студентської молоді	7
1.1.1. Спосіб життя як біосоціальна категорія	8
1.1.2. Нормування рухової активності студентів	17
1.1.3. Аналіз підходів щодо організації рухової активності студентів в умовах кредитно-модульної технології навчання	23
1.2. Фізкультурно-оздоровча рухова активність у професійній підготовці студентів	20
1.2.1. Фізичне виховання у професійній підготовці студентів	36
1.2.2. Стан фізичної підготовленості сучасних абітурієнтів	42
1.2.3. Шляхи удосконалення фізичного стану студентів	45
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	53
2.1. Методи дослідження.....	53
2.2. Організація дослідження.....	56
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ	58
3.1. Чинники, що визначають необхідність використання фізичного виховання в навчальному процесі студентів	58
3.2. Зміст методики корекції фізичного стану студентів засобами баскетболу	61
3.3. Результативність впровадження авторської методики у навчальний процес студентів молодших курсів	75
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ діастол.	– діастолічний артеріальний тиск
АТ систол.	– систолічний артеріальний тиск
ВЗО	– вищий заклад освіти
ВНЗ	– вищий навчальний заклад
ЗФП	– загальна фізична підготовка
ЖЄЛ	– життєва ємність легень
м/с	– метр за секунду
мл/хв·кг ⁻¹	– міліметр за хвилину на кілограм
мм.рт.ст.	– міліметр ртутного стовпчика
ОГК	– обвідні розміри грудної клітки
СФП	– спеціальна фізична підготовка
ТТД	– техніко-тактичні дії
уд/хв.	– удар за хвилину
ЧСС	– частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою великою мірою визначають майбутнє нашої країни, тому першочерговим завданням є розробка теоретико-методичних рекомендацій саме для цього контингенту.

Сучасні надбання освітньої галузі «Фізична культура», значний іноземний досвід дозволяють дати позитивну відповідь на питання залежності розвитку, здоров'я людини від її рухової активності (М. В. Дутчак, 2009; О. Л. Благій, 2011; Д. М. Анікєєв, 2011; Ю. В. Юрчишин, 2012). Використання різноманітних форм фізичної культури в повсякденній діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, подовженню активного життя, забезпечує організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови для пізнання особистих можливостей [97, 100].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що фізичний стан студентів вищих навчальних закладів, 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 зміни показників фізичного стану [28].

На думку дослідників [30, 37, 43], сучасні організаційно-методичні підходи, що використовуються в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ), не забезпечують підвищення спеціальної фізичної підготовленості до рівня навчальних вимог і Державних стандартів. У цьому зв'язку окремі фахівці [8, 18, 23, 36] наголошують на необхідності запровадження в процес фізичного виховання студентів занять із спортивною спрямованістю. Незважаючи на вже існуючі роботи, проблема далека від вирішення, що й обумовлює необхідність подальших досліджень в напрямку вдосконалення форм організації занять фізичними вправами студентів (крім факультету фізичної культури), враховуючи їх побажання, інтереси, схильності та можливості.

Мета роботи – теоретично та експериментально дослідити ефективність корекції фізичного стану хлопців-студентів ВНЗ засобами спортивно-ігрових видів рухової діяльності в процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити стан вирішення проблеми на сучасному етапі.
2. Вивчити інтереси студентської молоді до видів рухової діяльності та форм її організації, що використовується у навчально-виховному процесі з фізичного виховання ВНЗ.
3. Розробити та перевірити ефективність методики корекції фізичного стану студентів початкових курсів ВНЗ засобами баскетболу в умовах загального навчально-виховного процесу.

Об'єкт дослідження – фізичний стан студентів вищих навчальних закладів 17-18 років.

Предмет дослідження – зміни окремих показників фізичного стану студентів у ході занять спортивно-ігровими видами рухової діяльності в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження. Для вирішення завдань використовували групу методів теоретичного та емпіричного рівнів дослідження, а саме: отримання ретроспективної інформації за допомогою літературних і документальних джерел; поточної інформації – з використанням педагогічного спостереження, педагогічного тестування, констатуючого та формуючого етапів педагогічного експерименту; анкетування; математико-статистичних методів обробки результатів досліджень.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що: встановлено особливості фізичної підготовленості молоді 17-18 років, студентів початкових курсів ВНЗ; виявлено особливості їхніх інтересів до занять фізичною культурою; теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність методики корекції фізичного стану студентів початкових курсів ВНЗ в процесі фізичного виховання, організаційно-змістові основи якої склали заняття баскетболом.

Практичне значення роботи полягає в тому, що використовуючи запропоновану методику в процесі фізичного виховання студентів початкових курсів ВНЗ можна з урахуванням їх інтересів значно підвищити фізичну підготовленість і, таким чином, сприяти підвищенню їх фізичного стану. Також, отримані результати можуть використовуватися в подальших наукових розробках, під час організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ, при підготовці фахівців із спеціальності «Фізична культура», післядипломній освіті.

Структура дипломної роботи. Роботу викладено на 77 сторінках основного тексту. Вона містить 10 таблиць і 1 рисунок. Дипломна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 105 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Вітчизняний і зарубіжний досвід свідчить, що рухова активність є основним засобом вирішення комплексу проблем, пов'язаних з розвитком та здоров'ям людини. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню життя, забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, сприяє боротьбі із шкідливими звичками, створює передумови для пізнання власних можливостей.

2. Фізична підготовленість студентів вищих навчальних закладів характеризується суттєвою неоднорідністю і загалом недостатнім розвитком, у першу чергу, фізичних якостей, прояв яких, крім того, впродовж навчання у ВНЗ суттєво зменшується.

3. Методики фізичного виховання, що сьогодні використовуються в практиці фізичного виховання студентської молоді в переважній більшості не сприяють підвищенню їх фізичної підготовленості за час навчання у ВНЗ, у тому числі до рівня вимог навчальних програм, Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. В той же час, до сьогодні не знайшла широкого застосування прогресивна форма організації занять, що передбачає їх спортивну спрямованість.

4. Результати експерименту свідчать, що основним чинником, який визначає необхідність проведення занять з фізичного виховання із спортивною спрямованістю у ВНЗ, є наявність великої кількості студентів з відхиленнями у стані здоров'я: за чотири роки навчання кількісний склад спеціальної медичної групи зріс з 7,8 % до 16,2 %; кількість гострих респіраторних захворювань, зафіксованих упродовж року, зросла на 13,7-14,2 %, серцево-судинних – на 12,7-16,1 %, порушень зору – 2,8-6,7 %.

5. Виокремлюється значна кількість студентів (48,0 %) з низькою фізичною підготовленістю, що свідчить про необхідність пошуку ефективних форм, методів і засобів фізичного виховання в процесі їх навчання у ВНЗ. При цьому, інтерес студентів до занять фізичним вихованням та сформованість в них спортивних інтересів значною мірою визначаються формами проведення таких занять: у 59,4 % студентів інтерес формується ще до вступу у ВНЗ, в 17,6 % – на першому курсі; у 18,2 % студентів 3-5 курсів спортивні інтереси ще не сформовані. Із запропонованих видів спортивно-ігрової діяльності 59,4 % обрало баскетбол. Самооцінка студентами своєї фізичної підготовленості та ступеню сформованості рухових умінь і навичок гри в баскетбол свідчить про таке: 7,9 % респондентів оцінили фізичну підготовленість як високу, 68,4 % – як середню, 22,0 % – низьку, 1,7 % – не змогли оцінити. Оцінка рухової підготовленості така: висока – 11,4 %; середня – 62,7 %; низька – 18,8 %; не змогли оцінити – 7,1 % респондентів.

6. Запропонована методика корекції фізичного стану студентів початкових курсів засобами баскетболу враховувала такі педагогічні умови: акцентована увага фізичній підготовці для досягнення норм державних вимог; спортивна спрямованість фізичного виховання; системний підхід в реалізації засобів і методів фізичного виховання; підбір і розподіл навчального матеріалу та годин на оволодіння ним; використання оптимальних параметрів фізичних навантажень та їх індивідуалізації.

7. Використання впродовж навчального року авторської методики дозволило на фоні зростання позитивного ставлення студентів до занять фізичною культурою покращити показники фізичного стану: загальна витривалість за результатами бігу 1000м покращилась на 24,4с; швидкісна витривалість в бігу 100м – на 0,6с; швидкісна сила в стрибках – на 16,1см; динамічна силова витривалість в підтягуванні – на 3,1 разів; сила кисті – на 3,6кг (права) та 5,1кг (ліва); сила м'язів-розгиначів спини – на 8,6кг ($p < 0,01 \div 0,001$). Разом з тим, у показниках ЖЄЛ, довжини, маси тіла та ОГК вірогідно значущих змін не встановлено.

В контрольній групі якісні та кількісні характеристики змін показників фізичного стану за той самий проміжок часу були значно менші.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья. Гигиена и санитария. 2004. Выпуск 2. С. 55—58.
2. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фіз. вих. і спорту. 2007. Випуск 1. С. 17–21.
3. Портнов Ю.М. Баскетбол: научно-методическое пособие. Москва: Советский спорт, 2008. 476 с.
4. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения; пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.
5. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Вол. держ. ун-т. Луцьк, 2000. – 19 с.
6. Боднар І. Р. Особиста фізична культура студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Науковий вісник Волинського державного університету. 1999. Випуск 2. С. 13-21.
7. Бубе Х., Фэк Г., Шлобнер Х., Трогаш Ф. Тесты в спортивной практике. Москва: Физкультура и Спорт, 1986. – С. 17-42.
8. Булате В. Г. Система применения двигательных нагрузок циклического характера в физическом воспитании студентов специального отделения вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Киевский нац. ун-т. Киев, 1981. – 18 с.
9. Бурханов А. И. Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов. Гигиена и санитария. 1984. Выпуск 12. С. 45-48.
10. Васильев А. А, Социально-педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности студентов во внеурочное время: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. – Московский гос. ун-т. Москва, 1982. – 20 с.
11. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок: научно-методическое пособие. Москва: Просвещение, 1991. С. 64-72.

12. Вербицкий А. Л. Совершенствование педагогического процесса в вузе. Советская педагогика. 1988. № 4. С. 75-78.

13. Верхошанский Ю. В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биодинамическими особенностями спортивных упражнений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. ГЦОЛИФК. Москва, 1963. 231 с.

14. Виленский М. Я., Внуков А. И. Формирование потребности в физическом совершенствовании у будущих учителей: методическое письмо. Москва, 1982. 12 с.

15. Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. Киев: Здоров'я, 1991. 245 с.

16. Врублевский В. П. Комплексность использования физических нагрузок, как средство укрепления здоровья. Тез. докл. Междун. науч. конф. 1994. Минск. 21 с.

17. Гавриленко В. М. Сравнительная эффективность вариантов комплектирования материала по курсу физического воспитания в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Московский государственный университет физической культуры. Москва, 1981. 23 с.

18. Гзовский Б. М. Экспериментальное обоснование методики занятий по физическому воспитанию студентов в учебных группах со спортивной направленностью: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Московский государственный университет физической культуры. Москва, 1973. - 23 с.

19. Годик М. А., Бальсевич В. К., Тимошкин В. Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. Теор. и практ. физ. культ. 1994. Выпуск 5. С. 24-32.

20. Гомберадзе К. Г. Обоснование эффективности самоподготовки как одной из форм занятий по физическому воспитанию студентов вузов. Теор. и практ. физ. культ. 1980. Выпуск 4. С. 33-35.

21. Гоншовський В. М., Фотуйма О. Я., Єдинак Г. А. Реалізація індивідуального підходу у фізичній підготовці майбутніх рятувальників:

методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський. ПП Буйницький О. А., 2009. 80 с.

22. Горбаченко К. С., Мочарський А. С. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. Молода спортивна наука України. 2007. Вип. 11. С. 99—107.

23. Гульянц А. Е. Методика круговой тренировки силовой направленности в системе физического воспитания студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. МГУФК. Москва, 1988. 27 с.

24. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За заг. ред. Зубалія М.Д. 2-е вид., перероб. і допов. Київ, 1997. 36с.

25. Дзюбалов А. В. Двигательные и организационные умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: автореф. дис... канд. пед. наук.: МГУФК. Москва, 1991. 26 с.

26. Добролинъ Э. Н., Бачериков Н. Э. Влияние занятий по физическому воспитанию на психофизиологическое состояние студентов в период обучения. Физ. культ. в науч. организации учеб. труда студентов пед. института. Москва, 1981. С.15-28.

27. Должункова И. П. Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. МГУФК. Москва, 1991. 22 с.

28. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук, з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Вол. держ. ун-т. Луцьк, 1999. 21с.

29. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. УДУФВіС. Київ, 1997. 25 с.

30. Елфимов И. Т., Синани Н. Д. К вопросу о сочетании работы по комплексу ГТО с учебными занятиями по видам спорта. Физ. восп. и спорт, тренеров, препод. и сотруд. кафедры физ. восп. и спорта МГУ им. Ломоносова. 1976. Выпуск 1. С. 49-54.

31. Ермаков В. Л. Кумулятивный эффект и устойчивость в проявлениях физической культуры студентов под воздействием упражнений разной направленности: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. МГУФК. Москва, 1984. 24 с.
32. Ермоленко В. В. Игровой метод как фактор повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию студенток основного отделения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Омский гос. ун-т. Омск, 1989. 20 с.
33. Ермолаев В. М. Зачетные требования по физическому воспитанию -на новую основу. Теор. и практ. физ. культ. 1989. Выпуск 10. С. 52-53.
34. Ефимова И. В., Булавина Т. А. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов подготовительного отделения. Мат. Межд. науч. конф. Минск, 1995. Часть 2. С. 77.
35. Ефимова И. В. Состояние здоровья и мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний. Теор. и практ. физ. культ. 1996. Выпуск 8. С. 19-22.
36. Жабин Ю. Ф., Жуковский Ю. Т. Совершенствование физического воспитания студентов в нефизкультурных вузах на основе спортивной ориентации. Теор. и практ. физич. культ. 1986. Выпуск 3. С. 19.
37. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов. Теор. и практ. физич. культ. 1993. Выпуск 7. 21 с.
38. Зайцева В. В. Проблемы оценки физического состояния человека: сб. науч. трудов под общ. ред. В.Д. Сонькина. Москва, 1991. С. 3-6.
39. Зобков В. В. Динамика физического развития студентов. Теор. и практ. физ. культ. 1988. Выпуск 7. С.14.
40. Колобов В. М. Динамика физической подготовленности студентов БМСХ в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Соверш. системы физ. восп. студенческой молодежи: тез. докл. X респуб. науч.-метод, конф. Могилев, 1985. С. 74-75.

41. Канішевський С. М., Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів : навч.-метод. посібник. Одеса: Наука і техніка, 2010. 380 с.

42. Канішевський С. М., Присяжнюк С. І., Бринзак С. С. Характеристика моделі фізичної підготовленості студентів подібних спеціальностей різних вищих навчальних закладів за профілем і розташованих у різних регіонах України. Фізичне виховання студентської молоді: Проблеми та перспективи. КНУБА, 2011. С. 155-163.

43. Кряж З. С., Нельга Н. А., Забавский Г. К. О направленности физической подготовки студенток на начальном этапе занятий различными видами спорта. Вопр. теор. и практ. физ. культ, и спорта. 1980. Выпуск 10. С. 65-69.

44. Кузьмина Н. В. Проблема отбора и профессиональной подготовки специалистов в вузах. Ленинград, 1970. 90 с.

45. Куц А. С, Леонова В. А. О развитии двигательных способностей студентов на начальном этапе обучения элементам художественной гимнастики. Тез. респуб. науч. конф. «Науч. пробл. физич. развития студентов и повышения их работоспособности». Донецк, 1984.

46. Куц А. С. Должные нормы физического развития и двигательной подготовленности взрослого населения. ВГПИ. 1993. 47 с.

47. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: монография. - Киев: Искра, 1993. 250 с.

48. Лотоненко А. В., Гостев Г. Р., Гостева С. Р., Григорьев О. А. Культура физическая и здоровье : монография. Москва: Еврошкола, 2008. 450 с.

49. Левушкин С. П., Голубев В. А., Вальцев В. В. Информативность показателей физического состояния студенческой молодежи. Проблемы профессиональной подготовки специалистов по физ. культ. и спорту. 1997. Выпуск 3. С. 187-190.

50. Линдберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. Москва: ФиС, 1971. 279с.

51. Лопатин И. П. Дифференцированный подход к физическому воспитанию в учебной деятельности студентов педагогических институтов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. МГУФК. Москва, 1983. 13 с.
52. Лукаускас Р. И. Исследование структуры тренировочного процесса, направленного на развитие физических качеств у студентов. Физич. восп. и спорт студентов. Вильнюс, 1979. С. 40-41.
53. Маглеваний А. В. Влияние физических нагрузок «до отказа» на умственную работоспособность студентов с разным уровнем двигательной активности. Физиологический журнал. 1991. Том 37. Выпуск 2. С. 98-102.
54. Макареня В. В., Зеленюк О. В. Физическое самосовершенствование студента: Метод. рекомен. для самостоятельных занятий спортивной ходьбой и бегом. Киев: КМИУАНМ, 1998. 10 с.
55. Мартиросов Е. Г. Методы исследований в спортивной антропологии. Москва: ФиС, 1982. 199 с.
56. Массовая физическая культура в вузе: учеб. пособие. Под ред. Маслякова В. А., Матяжова В. С. Москва: Высш. школа, 1991. 240 с.
57. Мартинас Ю. Р. и др. Совершенствование организации и методики занятий по физическому воспитанию студентов. Проб, соверш. физ. восп. и повышения спорт, мастерства студентов. Москва, 1980. Часть 1. С. 60-61.
58. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для инст. физ. культуры. Москва: ФиС, 1991. 528 с.
59. Мачис А. Й. Эффективность целенаправленной физической подготовленности в развитии и повышении устойчивости психических функций у студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Вильнюс, 1986. 29с.
60. Михайлов В. В., Хайкин Л. В. Организационно-методические основы поточно-круговой формы проведения учебного процесса по физическому воспитанию со студентами подготовительного отделения вуза. Теор. и практ. физич. культ. 1985. Выпуск 7. С. 42-44.

61. Михневич О. А. Мотивация к занятиям физической культурой и национальное самосознание студентов. Межд. науч. конгресс «Физ. культ., спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ». 1999. Минск: Тессей. С. 177-179.

62. Мотылянская Р. Е., Ерусалимский Л. А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. Москва: ФиС, 1980. 96с.

63. Мурза В.П., Дяченко А.П. Особливості взаємозв'язку між параметрами фізичної підготовленості та психофункціонального стану студентів-медиків. Мат. 3-ї Всеукр. наук.- практ. конф. «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». 1997. С. 46-49.

64. Мухамедалиев А. А., Асарбаева А. К. Особенности психических качеств и свойств личности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. 1987. Выпуск 4. С. 122-128.

65. Натаров В. К., Немчин Т. А. Нервно-психическое напряжение и психопрофилактика состояний здоровья студентов. Психологический журнал. 1988. Выпуск 3. С. 87-92.

66. Нестеров В. Н. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов при различных формах и направленности учебного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. ЛГУ. Ленинград, 1974. 24с.

67. Никишин А. В. Программирование циклических нагрузок в занятиях студентов с учетом их индивидуальных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1993. 27 с.

68. Носенко Е. Л., Величко Л. Ф., Скрыга А. Н. Особенности проявления эмоционального состояния студентов в их коммуникативной деятельности. Эмоциональная регуляция учебной деятельности. Москва, 1988. С. 224-227.

69. Огнистый А. В. Фізична підготовленість студентів факультету фізичного виховання. Мат. 1-ї Міжнарод. наук.-практик. конф. «Роль фізич. культ, в здоровому способі життя». ЛДМІ. 1995. Випуск 7. С. 52-54.

70. Олейник В. И., Смолякова Г. Н. Занятие на открытом воздухе -резерв повышения эффективности физического воспитания в вузе. Науч. пробл. физ.

развития студентов и повышение их работоспособности: Тез. Респ. науч. конф. Донецк, 1984. С. 80-81.

71. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. Набатниковой М. Я. Москва: ФиС, 1982. 280 с.

72. Остапчук Л. М., Савченко Р. Е., Руснак А. А., Ткач В. О. Шляхи покращення ефективності занять з фізичної культури і спорту серед студентської молоді. Мат. 1-ї Міжнарод. наук.-практ. конф.: Роль фізич. культ, в здоровому способі життя. Львів: ЛДМІ, 1995. С. 54-55.

73. Пастушенко Г. А., Юрченко В. И. Эффект самоподготовки студентов и роль дифференцированной оценки по физвоспитанию. Теор. и практ. физ. культ. - 1980. Выпуск 2. С. 47-49.

74. Пеньпин А. С. Из опыта работы над повышением эффективности физической подготовленности студентов. В кн.: Науч. основы физич. восп. студентов педагогических институтов. 1975. Выпуск 4. С. 37-38.

75. Вусатюк М. А. Фізична культура як засіб формування психічних аспектів здорового способу життя. Роль фізичної культури в здоровому способі життя. 1995. Випуск 1. С. 12-13.

76. Петров Ю. В. Активизация методов физического воспитания студентов технического вуза на основе повышения эффективности типологических проявлений ВНД: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1983. 24 с.

77. Петровский В. В. О физиологических основах рационального режима чередования упражнений и отдыха в спортивной тренировке: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. КГУ. Киев., 1979. 24 с.

78. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека: методические рекомендации. Киев: Здоровье, 1986. 252 с.

79. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека: методические рекомендации. Київ: Здоров'я, 1989. 164с.

80. Поташнюк Р. З. Соціально-економічна сутність здоров'я: навчально-методичний посібник. Луцьк, 1995. 92с.

81. Розенфельд Ю. П. Методика подготовки студенток к сдаче норм ГТО: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. МГУ. Москва, 1988. 24 с.
82. Рябцев В. М., Токер Д. С. Комплексная оценка физической подготовленности студентов по результатам контрольных упражнений. Теор. и практ. физич. культ. 1988. Выпуск 3. С. 11-13.
83. Свиргунец Е. М. Пути повышения эффективности произвольного внимания студентов средствами физической культуры и спорта: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. КПИ. Киев, 1981. 24с.
84. Селеверстова Д. Н., Федорищева Е. Н. Некоторые пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию. Теор. и практ. физич. культ. 1976. Выпуск 12. С. 38-40.
85. Сердюковская Г. Н. Роль биологических и социальных факторов в формировании растущего организма: методическое пособие. Москва: Медицина, 1979. 72 с.
86. Слостенин В. А. Пути повышения эффективности физического воспитания студентов педагогических институтов. В кн.: Науч. основы физич. восп. студентов педагогических институтов. 1975. Вып. 4. С. 158-160.
87. Снастин Э. М. Эффективность физического воспитания студентов подготовительного отделения в зависимости от соотношения материала учебной программы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – ГУФВС. Киев, 1982. 24 с.
88. Соколов В. А. Сущность, структура и содержание социально-педагогических факторов, детерминирующих физкультурную активность молодежи: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.02. ГУФВС. Киев, 1991. 51 с.
89. Соколов В. Н. Социально-психологический портрет молодежи Украины и вопросы моделирования её физического воспитания. Мат. Міжн. наук. симпозиуму «Фізична підготовленість та здоров'я населення». 1998. С. 18-20.
90. Соловьев Г. М. Особенности концентрированного и рассредоточенного вариантов распределения программного материала по физическому воспитанию студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. МГУФК. Москва, 1991. 23с.

91. Соловьева С. А., Погудин С. М., Долганова И. В. Значение диагностики индивидуальных особенностей студентов высших учебных заведений физической культуры для повышения качества их профессиональной подготовки. Теор. и практ. физич. культ. 1997. Выпуск 12. С.36-41.

92. Ставицкая А. Б., Арон Д. И. Методика исследования физического развития детей и подростков. Москва: Медицина, 1959. 75с.

93. Топаасиа В. Н. Исследование динамики физической подготовленности и спортивных интересов студентов подготовительного отделения: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. Тарту, 1981. 25 с.

94. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности: учеб. издан. - Киев: Олимпийская литература, 1997. 504 с.

95. Філіппов М. М., Цирульников В. А. Фізіологія людини : навч. посібник. Київ: МАУП, 2011. 286 с.

96. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности: научное пособие. Москва: ФиС, 1991. 176 с.

97. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації»: Указ президента України від 1 вересня 1998 р., № 963/98.

98. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Східноєвропейський національний ун-т імені Лесі українки/ Луцьк, 2011. 19 с.

99. Шинкарюк А. І. Розвиток моторики і психіки : проблема активності та свободи : монографія. Кам'янець-Подільський : КПДУ, 2002. 200 с.

100. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посібник Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

101. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Національний ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2012. 224 с.

102. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. Випуск 4. С. 118-123.

103. Armstrong N. Paediatric exercise science and medicine : eds. Oxford : Oxford University Press, 2000. 387 p.

104. Bouchard C., Blair S. N., Haskell W. L. Physical activity and health Champaign, IL. : Human Kinetics, 2007. 410 p.

105. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory. Human Movement. Warsaw : Versita, 2008. P. 134–141.