

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: «ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ  
ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ»

Виконала: студентка 2 курсу,  
групи FКb1-M16  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)

Баранова Олександра Анатоліївна

Керівник: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Стасюк І.І., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ .....	3
ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ .....	7
1.1. Місце та значення фізкультурно-оздоровчої рухової активності у способі життя студентської молоді .....	7
1.2. Сучасні теорії управління довільними рухами .....	19
1.3. Роль сенсорних систем і міжсенсорних сполучень в управлінні руховою діяльністю спортсменів .....	23
1.4. Сучасні погляди на методика формування рухових навичок у бойових мистецтвах .....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	38
2.1. Методи дослідження .....	38
2.2. Організація дослідження .....	45
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗА ДВА РОКИ ЗАНЯТЬ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З ТХЕКВОНДО .....	46
3.1. Динаміка адаптаційних реакцій серцево-судинної системи хлопців до фізичних навантажень упродовж експерименту .....	47
3.2. Динаміка активності деяких сенсорних систем у хлопців упродовж експерименту .....	50
3.3. Динаміка показників фізичної підготовленості хлопців упродовж навчання .....	54
ВИСНОВКИ .....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	69

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АТ діастол.	– діастолічний артеріальний тиск
АТ систол.	– систолічний артеріальний тиск
ВЗО	– вищий заклад освіти
ЕГ	– експериментальна група
ЗФП	– загальна фізична підготовка
ЖЄЛ	– життєва ємність легень
ЖІ	– життєвий індекс
ЗСЖ	– здоровий спосіб життя
ІР	– індекс Робінсона
ІРД	– індекс Руф'є-Діксона
КГ	– контрольна група
НС	– нервова система
СІ	– силовий індекс
ЧСС	– частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Дослідження останніх років, присвячені руховій активності різних соціально-демографічних груп населення, знайшли досить широке висвітлення в роботах вітчизняних та іноземних фахівців. Їх результати дали змогу встановити деякі закономірності та взаємозв'язки рухової активності з фізичним станом досліджуваних. Разом з тим, вони були спрямовані на вивчення окремих питань проблеми, переважно, у сфері професійно-прикладних, вікових і статевих її аспектів. Значно менше досліджень, пов'язаних з вивченням зазначених питань з урахуванням регіональних особливостей, що розглядають взаємозв'язок різних за змістом видів фізкультурно-спортивної та оздоровчої рухової активності, включаючи її рекреаційну спрямованість в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ).

З іншої сторони, переважна більшість наявних робіт має констатуючий характер, вони лише фрагментарно й поверхнево досліджують питання, пов'язані з визначенням перспективності різних видів рухової активності (в тому числі конкретних видів фізичних вправ) для забезпечення раціональних параметрів рухової діяльності студентів того або іншого вищого навчального закладу.

Методичні аспекти проблеми, пов'язані із змістовим забезпеченням самостійних занять досліджувалися паралельно, тобто без урахування змісту різних режимів рухової активності та наявних регіональних особливостей. Але відомо, що саме вони є визначальними у формуванні в студентів мотивації до занять фізкультурно-спортивною й оздоровчою руховою діяльністю. Водночас, урахування побажань студентів є дуже важливим, оскільки при обмеженому виборі форм і видів фізкультурно-спортивних і оздоровчих занять, без опори на конкретні інтереси студентів, – значно знижується чисельність залучених до таких занять.

Отже, враховуючи важливу роль студентства у забезпеченні прогресу суспільства в цілому, а також умови зниження їхньої рухової активності (у тому числі фізкультурно-спортивної та оздоровчої), виникає потреба у розробці теоретико-методичних рекомендацій, пов'язаних з організацією і проведенням занять фізичними вправами. В якості одного із змістів рухової діяльності для таких занять пропонується боротьба тхеквондо, що сьогодні є одним з популярних серед школярів та студентської молоді видів єдиноборств.

**Мета** – експериментально обґрунтувати методику формування рухових навичок тхеквондо в режимі оздоровчого тренування студентів на етапі базової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретичний аналіз формування рухових навичок тхеквондо з позицій сучасної фізіології.
2. Встановити значущість сенсорних функцій у формуванні навичок тхеквондо.
3. Перевірити ефективність формування рухових навичок тхеквондо в режимі оздоровчого тренування студентів на етапі базової підготовки.

**Об'єкт дослідження** – фізичний стан студентів, які займаються тхеквондо.

**Предмет дослідження** – параметри фізичного стану студентів у ході занять тхеквондо.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань застосовувались наступні методи дослідження: на теоретичному рівні – аналіз і синтез, індукція і дедукція, узагальнення наукових і науково-методичних літературних джерел; на емпіричному рівні – збір поточної інформації з використанням таких методів і методик: педагогічне спостереження, констатуючий педагогічний експеримент, метод контрольних іспитів, методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи:**

- визначено роль координаційних здібностей і сенсорних функцій у формуванні рухових навичок у прийомах тхеквондо;
- доповнено наукові знання про специфічні закономірності формування рухових навичок у тхеквондо;
- з урахуванням отриманих результатів розроблено зміст тренувальних занять з тхеквондо, що передбачають формування спеціальних навичок студентів з використанням оздоровчих параметрів фізичних навантажень на початковому етапі.

#### **Практичне значення:**

- розроблено методику оцінки технічної підготовленості студентів з боротьби тхеквондо;
- розроблено модель спеціальних занять з формування рухових навичок тхеквондо на основі удосконалення координаційних здібностей з використанням оздоровчих параметрів фізичних навантажень;
- отриманий теоретико-емпіричний матеріал може бути використаний під час організації навчального процесу у групах загальної фізичної підготовки, секціях з тхеквондо, для розробки програм покращення фізичного стану студентської молоді за допомогою занять тхеквондо, курсах підвищення кваліфікації інструкторів.

**Структура дипломної роботи.** Роботу викладено на 68 сторінках основного тексту. Вона містить 4 таблиці та 10 рисунків. Дипломна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 112 використаних літературних джерел.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури свідчить про майже повну відсутність досліджень, пов'язаних з початком занять тхеквондо на етапі юнацького віку в умовах вищих навчальних закладів, а тим більше – із застосуванням оздоровчих параметрів тренувальних навантажень.

2. Встановлено, що функціональний рівень сенсорних систем та їх взаємозв'язків відзначається нерівномірністю розвитку, а динаміка цього рівня чітко відображає вплив на нього систематичних занять фізичними вправами. Також встановлено, що на початкових етапах спортивні тренування висувають підвищені вимоги до функціональних можливостей сенсорних систем, які забезпечують аналіз інформації з довкілля та необхідний пристосувальний ефект до умов реального двобою. При цьому, рівень чутливості забезпечує мозок не тільки інформацією у момент двобою про результати рухової діяльності, але й передбачає можливі дії супротивника. Тому визначення цих закономірностей у хлопців 17-19 років на етапі початкової спортивної підготовки дає можливість в ході занять моделювати різні екстремальні ситуації, встановлюючи необхідні рівні активності сенсорних систем для забезпечення адекватної рухової діяльності.

3. Рухові навички тхеквондо – складнокоординовані рухи, що формуються на основі координаційних здібностей хлопців. За даними спеціальної літератури встановлено, що в процесі управління руховими актами різні сенсорні функції по чергово відіграють провідну роль. Результати нашого експерименту свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють розвитку сенсорних функцій, які забезпечують розвиток координаційних здібностей. У свою чергу, сенсорні функції необхідно розвивати спеціальними вправами, формуючи таким чином специфічні відчуття (дистанції, покриття підлоги, швидкості і сили рухів), які забезпечують адекватну реакцію на дії супротивника.

4. Використання впродовж двох навчальних років авторської та традиційної методик спортивної підготовки початківців з тхеквондо призвело до змін у них адаптаційних реакцій серцево-судинної системи на фізичні навантаження. Разом з тим, величини працездатності за індексом Руф'є-Дікінсона свідчили, що функціональний стан серцево-судинної системи хлопців контрольної групи після першого семестру покращився на 17,94%, після другого – на 20,5, третього – 24,35, четвертого – на 29,48%, в той час як в експериментальній – відповідно на 14,28%; 22,07%; 37,66% і 58,44% і був вірогідно кращий в експериментальній групі.

5. У ході експерименту встановлено зміни активності деяких сенсорних систем хлопців експериментальної та контрольної груп. Разом з тим, використання в експериментальній групі оздоровчих параметрів фізичних навантажень, які обумовили більший акцент на техніку виконання вправ, а отже – більше залучення в роботу вестибулярного апарату, призвело до зростання на 12,27% вестибулярної стійкості, в той час як в контрольній групі (використання великих, субмаксимальних і максимальних навантажень) – тільки на 8,22% ( $p < 0,001$ ). Покращення рухової функції у прямій ході із заплющеними очима в контрольній групі склало 17,0%, в експериментальній – 24,88% ( $p < 0,001$ ). Також, в останніх на більшу величину зросли показники чутливості рухової сенсорної системи, а саме точного сприйняття просторових та точного диференціювання силових параметрів руху. Вірогідно не відрізнялися між собою позитивні зміни у здатності до довільного напруження і розслаблення м'язів, точності рухів та спеціальної працездатності.

6. Використання експериментальної методики порівняно з традиційною сприяло більш вираженому зростанню фізичних здібностей студентів. Так, в експериментальній групі покращення всіх досліджуваних координаційних проявів було вірогідно більшим порівняно з контрольною, за винятком координації при виконанні ударів руками в упорі лежачи, зростання якої склало відповідно 14,7% та 21,9% ( $p < 0,001$ ).

Швидкісно-силова та спеціальна силова витривалість хлопців експериментальної групи в усіх досліджуваних показниках покращувалася впродовж кожного семестру, в той час як у контрольній групі – зростання змінювалося стабілізацією або зменшенням результатів. Також, темпи їхнього приросту у представників експериментальної групи були вірогідно вищі порівняно з контрольною, що свідчить про перевагу експериментальної методики над традиційною.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов М. С., Жуков М. М. Морфофункциональные показатели студентов и их зависимость от двигательной активности. Теор. и практ. физ. культуры. 1985. № 2. С.32.
2. Акопян С. С. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое состояние взрослого мужского населения Армении: автореф дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Московский государственный университет. Москва, 1995. 22 с.
3. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем. Научное пособие. Москва: Наука, 1980. 197 с.
4. Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность. Теор. и практ. физ. культ. 1988. № 4. С. 29-31.
5. Арутюнян Л. А. Совершенствование образа жизни личности как социальная задача: проблема постановки и реализации целей: автореф. дис... док. филос. наук: 13.00.12. Московский государственный университет. Москва, 1985. 45 с.
6. Астанова Е. В. О некоторых тенденциях в развитии физической активности студентов педагогического вуза. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: Социологические аспекты. 1990. Вып. 1. С. 45-51.
7. Ахтариева Л. Г. Особенности психологической подготовки студентов к профессионально-педагогической деятельности: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Ленинград, 1978. 16 с.
8. Бальсевич В. К., Запорожанов В. П. Физическая активность человека: методическое пособие. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
9. Белоус В. А. Формирование высокой духовности курсантов военно-физкультурного вуза в условиях реформирования высшей военной школы:

автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Военный институт физической культуры. Москва, 1998. 21 с.

10. Білоус В. Т., Шамрай В. О., Суббот А. І., Месь А. В. Фізична підготовка: посібник – Ірпінь: Академія ДПС України, 2001. 131 с.

11. Бирюков А. В. Тейквондо: Эффективная боевая система нападения и защиты. Москва: РИПОЛ классик, 2004. 192 с.

12. Бернштейн Н. А. К вопросу о природе и динамике координационной функции. Ученые записки МГУ, 1945. Вып. 90. С. 30.

13. Болобан В. Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: дисс... докт. пед. наук: 13.00.04. Киевский национальный университет имени М.П. Драгоманова, 1990. 40 с.

14. Бретз Кароль. Устойчивость равновесия тела человека: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04. Украинский государственный университет физической культуры. Киев, 1997. 39 с.

15. Булгакова Н. Ж., Чеботарев И. В. Возрастные закономерности физического развития, определяющие содержания занятий физическими упражнениями. Человек, здоровье, физ. культ. и спорт в изменяющемся мире: Мат. VII науч. конф. по проблеме физ. воспит. учащихся. Коломна, 1997. С. 20-23.

16. Бурханов А. И. Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов. Гигиена и санитария. 1984. № 12. С. 45-48.

17. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок. Москва: Просвещение, 1991. С. 64-72.

18. Вдовиченко В. Б. Воспитательная роль физической подготовки в учебных заведениях МВД СССР. Горький, 1989. С.8-12.

19. Вельмякин В. Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. Рязань, 1993. 172 с.

20. Верхошанський Ю. В. Організація складних двигательних дій у спортсменів. Наука в олімпійському спорті, 1998. №3. С.8-13.

21. Виленский М. Я., Каповский Г. К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования. Теор. и практ. физ. культ. 1984. № 10. С. 39-42.

22. Гил К. Основы тэквондо. (Пер. с нем. А. Гарькавого). Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 272 с.

23. Громько З. З., Хасин Л. А., Валуев В. А. и др. Комплексная оценка физической подготовленности студентов ИФК. Мат. Всерос. науч.-практ. конф. «Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века». Москва, 1994. С. 28-29.

24. Давиденко О. В., Єднак В. Д. Характеристика параметрів фізичної працездатності студентів основного відділення вузу. Мат. Всеукр. наук, конф.: Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. Київ-Тернопіль, 1997. С. 157-159.

25. Дегтярева Е. И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и России: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Московский гос. ун-т физ. культ. Москва, 1998. 22 с.

26. Должункова И. П. Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения: автор. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Московский гос. ун-т физ. культ. Москва, 1991. 22 с.

27. Долинский В. Н. Управление статодинамической устойчивостью гимнаста в условиях подвижной опоры: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.08. Киев, 1987. 14 с.

28. Душанин С. А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле. Киев, 1986. 47 с.

29. Ермолович Г. П. Население, преступность и полиция в США. СПб., 1997. С. 32-67.

30. Ефимова И. В. Состояние здоровья и мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний. Теор. и практ. физ. культ. 1996. № 8. С. 19-22.

31. Жабин Ю. Ф., Жуковский Ю. Т. Совершенствование физического воспитания студентов в нефизкультурных вузах на основе спортивной ориентации. Теор. и практ. физич. культ. 1986. № 3. С. 19.

32. Жолдак В. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. Москва: МОГИФК, 1992. 251 с.

33. Жуковский В. В. Боевые ножи. Москва: ЗАО Издательский дом «ГЕЛЕОС», 2000. 160с.

34. Заблоцкий З. П. Комплексные вариативные статические нагрузки как метод интенсификации физического воспитания: автореф. дис, ... канд. пед. наук: 13.00.04. Ленинград, 1988. 19 с.

35. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини. Луцьк: Настир'я, 1993. С. 67-77, 84.

36. Зубцов Р. Г. Исследование особенностей скоростно-силовой подготовленности студентов в процессе учебного года. Теор. и практ. физ. культ. 1982. № 11. С. 68-70.

37. Иванов-Катанский С. А. Техника борьбы в одежде. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 368с.

38. Иванова О. А., Поддубная Ж. В. Все о стретчинге. Москва: Национальная школа аэробики, 1991. 32 с.

39. Канішевський С М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студента. Київ: ІЗМН, 1999. 270 с.

40. Карпман В. Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.

41. Катуков Ю. В. Шорин Г. А. Роль вестибулярного анализатора в двигательной деятельности спортсмена: учебное пособие. Челябинск: ГИФК. Омск, 1990. 38 с.

42. Ким С. Тэквондо: Ча Ен Рю – естественный путь Пер. с англ. Е. Гупало. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. 480 с.
43. Ключников Е. Ю. Программа и методические рекомендации для учащихся ДЮСШ и спортивных секций тэквондо. Ульяновск, 1994. 87 с.
44. Козлов В. И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. М.-Малаховка, 1995. 16 с.
45. 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.
46. Колосовская Л. А., Левина Е. П, Куликовский С. П. Формирование интереса к самостоятельным занятиям физической культурой студентов-медиков. Межд. науч. конгресс "Физич. культ, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ. Минск: Тессей, 1999. С. 184-186.
47. Крестовников А. Н. Роль проприоцептивной чувствительности при реакции у человека. Нейрофизиология, 1986. Т. 18. № 6. С. 779-787.
48. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 1999. 230 с.
49. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография. Киев: Искра, 1993. 255 с.
50. Лабский В. М. Социологический анализ физической культуры будущих инженеров. Здоровье студентов. Вып. 1. Москва-Харьков, 1990. С. 10-43.
51. Лищенко В. С., Яровой В. И. Оптимизация объемов тренировочной нагрузки студентов при подготовке к сдаче легкоатлетических нормативов комплекса ГТО IV ступени. Проб. сов. физ. восп. и повышения спорт, мастерства студентов: Мат. Всесоюз. науч. конф. М., 1980. Ч. 2. С. 10-11.

52. Лотоненко А. В. Эффективность средств и методов повышения физической работоспособности студентов: автореф. дис... канд пед. наук: 13.00.04. Вильнюс: Военный гос. ун-т физ. культ., 1981. 23 с.

53. Лучихин П. А. Постурография - возможности и перспективы использования в оториноларингологии. Вестник оториноларингологии, 1997. № 1. С. 19-23.

54. Лях В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект. Теория и практика физической культуры. 1991. № 3. С. 31-35.

55. Ляхович А. В. Новые подходы к формированию здорового образа жизни студентов в вузах различного профиля. Здоровый образ жизни и физ. культ. студентов: Социологические аспекты. Москва-Харьков, 1990. Вып. 1. С. 84-85.

56. Маглеваный А. В. Влияние физических нагрузок "до отказа" на умственную работоспособность студентов с разным уровнем двигательной активности. Физиологический журнал. 1991. Т. 37. №2. С. 98-102.

57. Магльований А. В., Матяжова А. В. Комплексна методика оцінки функціонального стану систем організму та працездатності студентів. Мат. 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф.: Роль фіз. культ. в здоровому способі життя. Львів, 1995. С. 120-121.

58. Мазниченко В.Д. Обучение движениям. Теория и методика физического воспитания. Москва: Физкультура и спорт, 1987. Гл.V. С. 136-168.

59. Мазуркевич В. И., Арсеньев Е. Н. Дозирование физических нагрузок в процессе физического воспитания на основании определения адаптационных возможностей организма студентов. Межвуз. сб.: Педагогическое и медико-биологическое обоснование физического воспитания студентов. Красноярск, 1990. С. 33-35.

60. Макареня В. В., Зеленюк О. В. Физическое самосовершенствование студента. Метод. реком. для самостоятельных занятий спортивной ходьбой и бегом. Киев: КМИУАНМ, 1998. 10 с.

61. Малка Г.В. Исследование влияния дозированной физической нагрузки на выраженность вестибуло-сенсорных реакций. Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе: Междунар. Сб.научно- метод.работ. Белгород, 1996. С. 134-139.

62. Маломужев И. М. Методика применения регулярных беговых тренировок в подготовке студентов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1991. 20 с.

63. Медведев А. Н. Бой при ограниченных возможностях. Учебное пособие для В.С., ВМФ, правоохранительных структур и служб безопасности. Москва: ВОСХОД, 1998. 272 с.

64. Методические рекомендации по развитию йога везде и в любое время. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 240 с.

65. Мухамедалиев А. А., Асарбаева А. К. Особенности психических качеств и свойств личности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом. Сб. науч. статей: Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Алма-Ата, 1987. С. 122-128.

66. Насонова Л. Аэробика плюс атлетизм - это и есть шейпинг. Физ. культ. в школе. 1996. № 7. С 19-20.

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

68. Нифонтова Л. Н., Павлова Г. В. Физическая культура для людей занятых малоподвижным трудом. Москва: Сов. спорт, 1993. 48 с.

69. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001. 239 с.

70. Пархомович Г. П. Факторы устойчивости. Равновесие тела. Основы классического дзюдо. Пермь: Урал-Пресс ЛТД, 1993. С. 22-43.

71. Передельский А. А. Тэквондо как система боя. Люберцы, 1995. 121 с.
72. Платонов В. Н., Булатова М. М. Координация спортсмена и методика ее совершенствования. Киев: КГИФК, 1992. 54 с.
73. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 1995. 320с.
74. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. С. 218, 247-284.
75. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература., 2004. 807 с.
76. Плиско В. И. Формирование у сотрудников устойчивого психомоторного состояния к внешним проявлениям опасности. Киев: РИО МВД Украины, 1991. 128 с.
77. Площинський Г.В. Проблемне навчання як засіб удосконалення фізичної підготовки курсантів військово-навчальних закладів: Автореф. дис...к. п. н.: 20.02.02. – Хмельницький, 1996. – 20 с.
78. Площинський Г. В., Мозолев О. М. Суть спеціальної направленості фізичної підготовки в Прикордонних військах України. Хмельницький, 1997. С. 24-27.
79. Попенченко В. В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: Метод. пособие для преподавателей вузов. Москва: Высшая школа, 1979. 125 с.
80. Раимова З. Н. Готовность студентов к самоорганизации здорового способа жизни средствами физической культуры: автореф. дисс... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1993. 24 с.
81. Реблиц Г. Задачи и содержание физического воспитания в вузах ГДР. Вопросы физического воспитания студентов. Ленинград, 1978. 96 с.
82. Ровний А. С. Взаємодія сенсорних систем при відтворенні рухів спортсменів в умовах дефіциту часу. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков. 1998. №1. С. 19-26.

83. Ровний А. С. Формування системи сенсорного контролю точнісних рухів спортсменів: дис. д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2000. 395 с.
84. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків: ХаДІФК, 2001. 220 с.
85. Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии. Москва: Воениздат, 1941. 128 с.
86. Рябцев В. М., Токер Д. С. Комплексная оценка физической подготовленности студентов по результатам контрольных упражнений. Теор. и практ. физич. культ. 1988. С. 11-13.
87. Санг Х. К. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов на Дону: Феникс, 2003. 240 с.
88. Сенчуков Ю. Ю. ДА-ЦЗЕ-ШУ – искусство пресечения боя. – Минск: Современное слово, 1998. 352 с.
89. Сенчуков Ю. Ю. ДА-ЦЗЕ-ШУ – искусство пресечения боя. – 2-е издание. Минск: «Современное слово», 2000. 352 с.
90. Сергієнко Ю. П., Петунін О. В. Математичне моделювання взаємодії фізичних якостей та швидкості оволодіння руховими навичками. К., 1973. С. 44-47.
91. Скерневичюс Б. А., Скерневичюс И. П., Вашвила Ч. А. О совершенствовании методики занятий по физическому воспитанию со студентами подготовительного отделения. Теор. и практ. физич. культ. 1975. № 7. С. 53-55.
92. Соколов И. А. Основы тэквондо. Москва: Советский спорт, 1994. 232 с.
93. Сон Д. С., Кларк Р. Дж. Тэквондо. Базовый курс. Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 384 с.
94. Сотников И. В. Статокинетическая помехоустойчивость и ее развитие у юных футболистов в группах начальной подготовки: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. ГЦОЛИФК. Ленинград, 1991. 25 с.

95. Спортивная метрология. Под ред. Ю. И. Смирнова, М. М. Полевщикова. Москва: Изд. центр «Академия», 2000. 232 с.
96. Талишев Ф. М. Влияние спортивной специализации на чувствительность двигательного анализатора. Матер. 8-ой научн. конфер. по вопр. морфол. физиол. и биохим. мышечной деятельности. Москва: ФиС, 1964, С. 254-255.
97. Тарас А. Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. Минск: Харвест; 2000. 592 с.
98. Тарас А. Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие. Минск: ООО «Издательство АСТ», 2000. 215 с.
99. Таэквондо / Пер. на русский язык АО «ТКД», 1993. 1988. 763 с.
100. Ткачук В. Г., Хаджинов В. А. Адаптация двигательной сенсорной системы борцов различной квалификации. Управление процессом адаптации организма спортсменов высокой квалификации: Сб. научи, трудов. К., 1992. С. 111-121.
101. Тропп И. и др. Тренировка проприорецепции и координация в профилактике травм. Спортивные травмы. Киев: Олимпийская литература, 2002. С.234-245.
102. Фомин Н. А., Вавилов Ю. М., Физиологические основы двигательной активности. Москва: Физкультура и спорт, 1991. С. 17-26.
103. Хайес С., Хацуми М., Методика тренировок ниндзя. Москва: ООО «Слово», 1994. 128 с.
104. Хайес С. Ниндзюцу. Боевое искусство невидимого воина. Пер. с англ. яз. А.Дробышева. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 1999. 320 с.
105. Щепетильников В.Б. Методика проведения аттестаций на ученические степени с 10-го по 1-й кып в системе тэквондо (ВТФ). Ульяновск, 1996. 91 с.

106. 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.

107. American College of sport medicine. The recommended quantity of exercise for developing and main training cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Med. Sci. Sports Exercise*. 1990. № 4. P. 265-274.

108. Bompa T. O. *Periodization of strength. The new wave in strength training*. Veritas Publishing Inc., 1995. P. 279.

109. *Fitness in business*. 1988. № 9. P. 54.

110. Hargreavse J. *Sporting females*. N.-Y., 1994. 246 p.

111. James F. Physical activity cridilines for adolescence. *Specials issue of paediatric exercise science*. 1994. Vol. 6 (4). P. 17-28.

112. Komi P. V. *Stretch-Shortening Cycle*. In: *Strength and Power in Sport*. – Oxford: Blakwell Scientific Publications. 1991. P. 169 – 179.