

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

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ  
СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Виконав: студент 2 курсу,  
групи FКb1-M16z  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Матвієнко Роман Русланович  
Керівник: Мисів В. М., 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. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	7
1.1 Управління соматичним здоров'ям людини як педагогічна проблема ...	8
1.2 Шляхи оптимізації оздоровчого фізичного тренування дорослого населення .....	13
1.3 Норми рухової активності та адекватність обсягу фізичного навантаження рівню здоров'я дорослого населення .....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	36
2.1 Методи дослідження .....	36
2.2 Організація дослідження .....	42
РОЗДІЛ 3 ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ .....	44
3.1 Соціально-психологічний статус студентської молоді .....	44
3.2 Динаміка рухової активності .....	48
3.3 Самооцінка студентами стану здоров'я .....	53
3.4 Характеристика морфофункціональних показників .....	56
3.5 Оцінка рівня соматичного здоров'я .....	59
3.6 Характеристика фізичної підготовленості .....	61
РОЗДІЛ 4 ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ .....	67
ВИСНОВКИ .....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АТ діастол.	–	діастолічний артеріальний тиск
АТ систол.	–	систолічний артеріальний тиск
ВЗО	–	вищий заклад освіти
ЕГ	–	експериментальна група
ЖЄЛ	–	життєва ємність легень
ЖІ	–	життєвий індекс
ЗСЖ	–	здоровий спосіб життя
ІР	–	індекс Робінсона
ІМС	–	індекс міцності статури
ІП	–	індекс пропорційності
ІРА	–	індекс рухової активності
КГ	–	контрольна група
КРЕ	–	критерій резерву та економізації
ккал	–	кілокалорії
КП	–	коефіцієнт пропорційності
МРФВС	–	Міжнародна рада з фізичного виховання і спорту
ОГК	–	Об'єм грудної клітини
РІ	–	індекс Руф'є
СІ	–	силовий індекс
м/с	–	метр за секунду
мл/хв·кг <sup>-1</sup>	–	міліметр за хвилину на кілограм
мм.рт.ст.	–	міліметр ртутного стовпчика
ск/хв.	–	скорочень за хвилину
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
LCMC	–	London Consulting & Management Company

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сьогодні відбувається активний пошук нових підходів до фізичного виховання для підвищення якості вирішення його завдань в аспекті підготовки студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) до професійної діяльності зокрема та активної життєдіяльності взагалі.

Аналіз спеціальної літератури [22, 37, 38, 43, 79] свідчить, що підходи до організації фізичного виховання у ВНЗ недостатньо ефективні в аспекті вирішення завдань цього процесу. За останніх десять років методика проведення навчальних занять у ВНЗ особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам і запитам суспільства. Зокрема фізичне виховання у ВНЗ недостатньо ефективне у зменшенні дефіциту рухової активності студентів, – протягом навчання у ВНЗ чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі [79]. Проте для якісного навчання й оволодіння професією та життя в умовах негативного впливу навколишнього середовища, студентам необхідно мати значні резерви здоров'я.

Дослідження [7, 15, 62] доводять, що збільшити резерви здоров'я допомагає оптимальне за параметрами і систематичне за тривалістю фізичне навантаження. Водночас останні недостатньо зорієнтовані на всебічний фізичний розвиток і фізичну підготовленість студентів, оскільки побудовані на основі якогось одного виду рухової активності та спрямовані на переважний розвиток однієї (максимум двох) фізичної якості. Робіт, що передбачають комплексний вплив різними засобами фізичної культури на організм недостатньо, а наявні часто наводять суперечливі дані, оскільки проводилися на різних групах населення і за короткий термін часу [40, 48, 54, 71]. Рекомендовані параметри фізичного навантаження (від 6 до 100 хвилин на день при максимальному споживанні кисню від 45 до 85 %) потребують значної корекції [18].

Вищезазначене свідчить, що організація і методика проведення занять у ВНЗ потребує вдосконалення, тобто існує необхідність розроблення і наукового обґрунтування технологій підвищення якості викладання фізичного виховання, передусім у напрямі покращення здоров'я студентів.

**Мета дослідження** – обґрунтувати організаційно-методичне забезпечення занять фізичними вправами студентів ВЗО з низьким рівнем соматичного здоров'я для корекції їх фізичного стану.

Відповідно до мети виокремили такі **завдання**:

1. Вивчити за даними літературних джерел підходи до організації занять фізичними вправами для корекції фізичного стану студентів.
2. Визначити стан вияву рухової активності, показників фізичного стану та взаємозв'язок між ними у студентів ВНЗ на етапах навчання.
3. Визначити організаційні основи та параметри змісту занять фізичними вправами студентів ВНЗ з низьким рівнем соматичного здоров'я для корекції їх фізичного стану.

*Об'єкт дослідження* – фізичне виховання студентів гуманітарно-педагогічного інституту.

*Предмет дослідження* – організація та зміст занять для корекції фізичного стану студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я засобами фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Досягнення поставленої мети забезпечували використанням комплексу таких методів: загальнонаукових (аналіз, систематизація, узагальнення); педагогічних (спостереження, тестування, експеримент); медико-біологічних; математико-статистичних.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

– доповнено дані про закономірні тенденції та пов'язані з етапами навчання особливості динаміки, взаємозв'язків між досліджуваними показниками у студентів;

– доповнено дані про стан соматичного здоров'я студентів, рухової активності, розвитку фізичних якостей студентів на сучасному етапі реалізації фізичного виховання;

– уточнено дані щодо організації та параметрів занять фізичними вправами, спрямованих на корекцію фізичного стану студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у можливості застосування одержаних даних під час розроблення технологій і програм педагогічного впливу на фізичний стан студентів з різним рівнем соматичного здоров'я засобами фізичного виховання. Водночас ці дані можуть бути використанні під час читання лекцій, проведення семінарських занять зі студентами факультетів фізичної культури, гуманітарного профілю та післядипломній освіті таких фахівців.

**Структура дипломної роботи.** Роботу викладено на 76 сторінках основного тексту. Вона містить 16 таблиць. Дипломна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків та зі списку 91 використаного літературного джерела.

## ВИСНОВКИ

1. Вивчення літературних джерел засвідчує, що, незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, соматичне здоров'я та інші показники фізичного стану студентської молоді в Україні невпинно погіршуються. Фундаментальних досліджень і праць присвячених проблемі здоров'я практично здорових осіб дуже мало при великій кількості робіт з вивчення окремих сторін здоров'я людини, хоча комплексна оцінка останнього потребує конкретизації і наукового обґрунтування її кількісного виразу.

Малодослідженим залишається питання впливу різних фізичних навантажень на стан соматичного здоров'я, наявності або відсутності взаємозв'язку між рівнем розвитку фізичних якостей та резервами здоров'я, що утруднює розроблення ефективних технологій і програм занять студентами фізичними вправами оздоровчої спрямованості. Дотепер однією з найбільш актуальних і, водночас не повністю вирішеною є проблема нормування рухової активності студентської молоді, зокрема визначення обґрунтованих мінімальних і максимальних величин фізичних навантажень, необхідних для досягнення мети у випадку реалізації занять оздоровчої спрямованості. Недостатньо обґрунтовано також оптимальні рухові режими для профілактики захворювань, у тому числі для покращення фізіологічних і біохімічних показників як резервів здоров'я студентської молоді.

2. Анкетуванням встановлено, що самооцінка студентами першого-другого курсів свого здоров'я дещо відрізняється: 21 % першокурсників визначили його як ідеальний, 30 % – як добрий, 24 % – посередній, 9 % – задовільний, 16 – незадовільний; у студентів другого курсу 19 % оцінює здоров'я як ідеальне, 24 % – як добре, 16 % – посереднє, 22 % – задовільне, 19 % – незадовільне. Водночас самооцінка та результати лікарського контролю у понад 70 % випадків відрізняються між собою в напрямку завищення (заниження) реального стану здоров'я. При цьому розподіл студентів за рівнями

соматичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка) свідчить, що серед студентів обох курсів високу оцінку отримують 12 %, вище від середньої – 15,6 %, середню – 37,8 %, нижчу від середньої і низьку – відповідно 21,4 % та 13,2 % обстежених. Ураховуючи, що середня оцінка відповідає межі ризику захворювання, загальна кількість студентів, що потребує корекції цього показника складає 72,4 %, а без урахування студентів із середнім – 34,6 %.

3. Студенти I-II курсів за морфологічними показниками, а також за показниками функціонального стану серцево-судинної, дихальної системи, фізичної працездатності й рухової активності суттєво не відрізняються від однолітків, які досліджувались іншими фахівцями. Водночас за більшістю значень у морфофункціональних показниках прослідковується тенденція до зниження потенційних можливостей студентів протягом їх навчання у вищому навчальному закладі.

4. Переважна більшість фізичних якостей студентів I-II курсів відзначається неоднаковим приростом протягом одного навчального року. Найбільші величини зміни виявляють швидкісні якості, загальна витривалість і гнучкість, приріст яких знаходяться у межах 9,4-20,4 %. Найменший приріст встановлено у абсолютній м'язовій силі й координації у циклічних локомоціях. При цьому заняття з фізичного виховання за загальноприйнятою програмою сприяють досягненню таких результатів: більше 50 % студентів не виконали нормативних вимог, серед яких 17-20 % – зі стрибка у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, човникового бігу 4x9 м, в інших рухових завданнях кількість склала, у середньому, 12–16 %.

5. Результати кореляційного аналізу свідчать про існування вірогідно значущих статистичних взаємозв'язків між результатами вияву досліджуваних фізичних якостей та величиною загальної й оздоровчої рухової активності, за винятком взаємозв'язків між результатами бігу на 100 м, стрибком у довжину та загальною руховою активністю, а також між згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи та загальною й оздоровчою руховою активністю ( $r=0,275$ ;  $p>0,05$ ). Зазначене підтверджує висновки дослідників щодо існування статистичного взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості та рухової активності



студентів ВНЗ, а також щодо обсягу рухової активності як однієї з найбільш вагомих причин, яка зумовлює в переважній більшості випадків низький рівень вияву фізичних якостей і, ймовірно – соматичного здоров'я студентів першого-другого курсів.

6. Аналіз і узагальнення одержаних у ході дослідження теоретико-емпіричних даних сприяв обґрунтуванню організаційно-методичного забезпечення занять фізичними вправами студентів з низьким рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання, основу яких складають належні параметри фізичних навантажень для досягнення і підтримання високого рівня фізичної підготовленості та здоров'я протягом тривалого часу. Для студентів, чиє здоров'я оцінюється у три і більше балів доцільно: вправам на загальну витривалість в аеробному режимі відводити 50–60 % часу окремого заняття, на швидкість і швидкісну витривалість – до 5 %, силову витривалість – 15–20 %, гнучкість – 5–10 %, координацію – 15–20 %. Студенти, які мають оцінку здоров'я менше трьох балів, під час окремого заняття необхідно: на загальну витривалість відводити 75–80 %, на силову витривалість і гнучкість – по 10 %, вибухову силу – до 5 % від загального часу заняття.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов М. С., Жуков М. М. Морфофункциональные показатели студентов и их зависимость от двигательной активности. Теор. и пр. физ. культуры. 1985. № 2. С. 33–38.
2. Абрамовский А. Р. Специфика двигательной подготовленности как основа дифференцированного подхода в процессе занятий по физическому воспитанию. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогических институтов: Межвуз. сб. науч. трудов. 1996. С. 3-8.
3. Аванян В. С. Исследования уровня физической подготовленности студентов ТПИ в 1990-1991 учебном году. Формы и методы активизации учеб. процесса по физич. восп. студ. высш. учеб. заведений. Тез. докл. респуб. науч.-практ. конф. 1992. С.21-22.
4. Агеевец В. У. Актуальные проблемы психолого-педагогической подготовки студентов. Ярославль: ЯГУ, 2001. 106 с.
5. Акогош С. С. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое состояние взрослого мужского населения Армении: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Московский гос. ун-т. Москва, 1999. 21 с.
6. Алев М. Л., Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки. Теор. и пр. физ. культуры. 1998. № 12. С. 16-19.
7. Алмазов В. Е., Бондаренко Б. Б., Чавлецов В.Ф. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний Ленинград: Наука, 1997. 232 с.
8. Амиров Л. Г., Кобыш И. П. Динамика физического развития и функционального состояния студентов в процессе обучения. Науч. основы физич. восп. студентов. 1992. С. 63-65.
9. Андерсон К. Л., Рутенфренц Д. Привычная физическая активность здоровье. Регион. публикации ВОЗ, Европейская серия. 1989. № 6. С. 13-42.

10. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод, рекомендації. К., 2000. 24 с.
11. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник [для лікарів-слухачів щакладів (факульт.) післядипл. освіти]. Львів: ПП «Кварт», 2011. 303 с.
12. Аронов Г. Можно ли тренировать иммунитет? Физ. культ. и спорт. 1995. № 3. С.20-21.
13. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. Москва: Наука, 1982. 270 с.
14. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. Москва: Медицина, 1997. 273 с.
15. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии. Теория и практика физической культуры, 2009. 218 с.
16. 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.
17. Безматерных Л. Э., Куликов В. П. Диагностическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья. Физиология человека. 1998. Т. 24. № 3. С. 79-85.
18. Бекас О. О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук: спец. 03.00.13. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2001. 16 с.
19. Белов В. И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуры. 1991. С.87-103.
20. Белов В. И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной тренировки: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04. Московский пед. ун-т. М., 1996. 48 с.

21. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Москва: ФиС, 1997. 144 с.
22. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис... канд.наук. з фіз. .вих. і спорту: 24.00.02. Волинський держ. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк, 2000. 19 с.
23. Борисова И. Ю. Антропометрические характеристики мужчин 18-60 лет – представителей различных видов труда: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Московский пед. ун-т. 1993. 24 с.
24. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие [для студ. высших пед. учеб. заведений]. Москва: Академия, 2003. 240 с.
25. Виноградов П. А. Воспоминание о будущем. Москва: Витатрон, 1999. 120 с.
26. Віцько С., Рипунов М. Соціально-психологічна адаптація студентів-спортсменів до процесу навчання у вузі. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. 2007. Вип. 11. Т. 4. С. 63-68.
27. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки. Теор. и пр. физ. культуры. 1984. № 9. С. 16-19.
28. Виру А. А., Юримэ Т. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. Москва: ФиС, 1988. 142 с.
29. Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию Киев: Здоров'я, 1991. 245 с.
30. Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б., Уколова М. А. Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов-на-Дону, 1990. 224 с.
31. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью // Женева, Всемирная Организация Здравоохранения, 2004. URL: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_russian\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf).
32. Годик М. А., Бальсевич В. К., Тимошенко В. Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. Теор. и пр. физ.культ. 1994. №5. С.24-32.

33. Гундаров И. А., Полесский В. А. Актуальные вопросы практической валеологии. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. 1993. С. 25.
34. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд., перераб. и доп. Минск: Высшая школа, 1980. 255 с.
35. Двигательные тесты для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Доклад совещания ВОЗ. Женева, 1970. 33 с.
36. Дичев Т. Г., Тарасов К. Е. Проблема адаптации и здоровье человека (методологические и социологические аспекты). Москва: Медицина, 1986. 184 с.
37. Драчук А. Л. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих і спорту: 24.00.02. Львівський держ. інститут фіз. культ. Львів, 2001. 20 с.
38. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львівський держ. інститут фіз. культ.-Луцьк, 1999. 21 с.
39. Душанин С. А. Программы и критерии диагностики реализуемости потенциальных возможностей как одного из факторов внутренней структуры физической работоспособности в норме и патологии. Медицинские проблемы физической культуры. Киев, 1986. Вып. 10. С.47-53.
40. Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта : учебник [для студ. высш. уч. заведений физ. культ.] Москва: Владос, 2002. 426 с.
41. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2009. 24 с.
42. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 110 с.
43. Евтушок Ю. И. Исследование динамики физического воспитания студентов вуза в связи с обоснованием оптимальных форм организации

физической подготовленности при обучении на старших курсах: автореф. дис... канд. пед. наук. Киевский гос. ун-т физ. культ. К., 1984. 24 с.

44. Зайцева В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: 13.00.04; 03.00.13. ВНИИФК. Москва, 1995. 41 с.

45. Замостьян В. П., Ракочи А. Г. и др. К физиологическому обоснованию принципов оздоровительной физической тренировки. Науч. основы физ.-оздоров. работы среди населения: Тез. докл. Всесоюз. конф. М., 1986. С. 216.

46. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 2-е изд. Москва: ФиС, 1970. 200 с.

47. Иващенко Л. Я. Научно-прикладные основы базовой физической культуры мужчин 20-59 лет с малоподвижным образом жизни: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04. Московский гос. ун-т. Москва, 1986. 32 с.

48. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительной направленности. Теор. и пр. физ. культуры. №2. 1990. С. 31-34.

49. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Наук. світ, 2008. 198 с.

50. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев: Здоров'я, 1988. 80 с.

51. Иващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю., Левицкий В. В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий: Метод. пособие. Киев: УГУФВС, 1994. 126 с.

52. Иващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді. Матер. Всеукр. наук. конф. «Оптимізація поцесу фіз. вих в системі освіти». 1997. С. 138-146.

53. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с англ. Москва: Медицина, 1990. 240 с.

54. Крамаренко А. В. Методика оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста с преимущественным использованием игровых средств: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. ГЦОЛИФК. М., 1988. 21 с.

55. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие. Киев: ТОВ «Полиграф-Експрес», 2005. 195 с.

56. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва: ФиС, 1987. 191 с.

57. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины. Киев: Искра, 1993. 255 с.

58. Куц А. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Континент-Прим, 1995. 208 с.

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

60. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физич. культ. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.

61. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія. Київ: Євролінія, 2002. 320 с.

62. Мильнер Е. Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. Москва: ФиС, 1991. 112 с.

63. Михайлов В. В. Максимальные физические напряжения и предельные тренировочные нагрузки в практике физического воспитания и спорта. Теор. и пр. физ. культ. 1988. №11. С.46-49.

64. Мотылянская Р. Е., Ерусалимская Л. А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. Москва: ФиС, 1980. С.15-26, 45-46, 96.

65. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ: Здоров'я, 1991. 254 с.

66. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология): монография. Москва: СпортАкадемПресс, 2000. 440 с.
67. Негашева М. А., Мишкова Т. А. Антропометрические параметры и адаптационные возможности студенческой молодежи к началу 21 века. Российский педиатрический журнал. 2005. № 5. С. 12–16.
68. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей занятых малоподвижным трудом. Советский спорт, 1993. 48 с.
69. Паффенбаргер Р. С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. Киев, 1999. 320 с.
70. Пильненький В. В., Леонова В. А. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування: метод. рекомендації. Миколаїв: Деловая информация, 2004. 91 с.
71. Пирогова Е. А. Физическое состояние мужчин различного возраста и его коррекция с помощью направленных программ оздоровительной тренировки: автореф. дис. ... д-ра. мед. наук. К., 1983. 36 с.
72. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Стрепко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоров'я, 1986. 152 с.
73. Пирогова Е. А., Калинин В. М. Допустимые величины физических нагрузок для программ оздоровительной физической тренировки. Теория и пр. физ. культ. 1988. № 4. С.36-39.
74. Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
75. Платонов В. Н. Общая теория подготовка спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
76. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения. Спорт. медицина. 2006. № 2. С. 3–14.



77. Рекомендации (позиции) Американского института спортивной медицины: количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния. Теор. и пр. физ. культ. 1989. №2. С.56-61.

78. Розенблат В.В. Научные встречи по вопросам рационализации и двигательного режима трудящихся. Москва: МОГИФК, 1983. 58 с.

79. Романова В. І., Леонова В. А. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: метод. Рекомендації. Рівне: ППДМ, 2009. 165 с.

80. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. Москва: СпортАкадемПресс, 2001. 172 с.

81. Соколов В. А. Сущность, структура и содержание социально-педагогических факторов, детерминирующих физкультурную активность молодежи: автореф. дис... д-ра. пед. наук: 13.00.04. Киевский нац. пед. ун-т. Киев, 1991. 51 с.

82. Студент и общество (за ред. Соколова В.Н.). Одесса, 1998. 131 с.

83. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини: монографія. Запоріжжя, 1999. 308 с.

84. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура: учебник [для студ. ВУЗов]. Минск: Тесей, 2003. 528 с.

85. Шаповалов В. П. и др. Медицинское обеспечение массовой физической культуры. Науч. основы физкульт.-оздоров. работы среди населения: Тез. докл. Всесоюз. конф. М., 1986. С.240.

86. Щедрин А. Г. Здоровье и массовая физическая культура: методологические аспекты. Теор. и пр. физ. культ. 1989. № 4. С.5-7.

87. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до оздоровчої рухової активності у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. Київ, 2012. 22 с.

88. Gilbert B. W., Rich R. G. Effects of high - and Low - intensity exercise training on aerobic capacity and blood Lipids. Med. Sci. Sports. 1984. V.16. №3. P. 269-274.

89. Paffenbarger R. S. Contributions of epidemiology to exercise science and cardiovascular health. New Engl. Med.1997. Vol.301. №2. P. 90-92.

90. Strauzenberg S.E. Umsetzimg sportmedizinischer Erkenntnisse in prophylaxe Therapie, Rehabilitation und Metaphylfxe. Med und Sport. 1984. Bd45. №6. P.158-162.

91. Wamiewits W. Die Herausbildung physischer Eigenschaften,von allem Kraft und der Ausdauer bei Leistungsgeminderten durch regelmassige Sportliche Betatigung. Med. und Sport. 1978. №5. P. 147-150.