

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

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми «ОРГАНІЗАЦІЙНІ Й МЕТОДИЧНІ УМОВИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FKSb1-M17
017 Фізична культура і спорт
Козинко Андрій Володимирович
Керівник: Єдинак Г. А., доктор наук з
фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики
фізичного виховання

Рецензент: Прозар М. В., кандидат
наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, завідувач кафедри спорту і
спортивних ігор

Кам'янець-Подільський – 2018

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	8
1.1 Управління соматичним здоров'ям людини як педагогічна проблема.....	9
1.2 Основні положення фізичного виховання учнівської молоді.....	15
1.3 Шляхи оптимізації занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості для молоді.....	23
1.4 Параметри занять оздоровчої спрямованості для молоді за даними сучасних дослідників.....	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1 Методи дослідження.....	34
2.2 Організація дослідження.....	42
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ.....	44
3.1 Соціально-психологічний статус студентської молоді.....	44
3.2 Динаміка фізичної активності у студентської молоді.....	50
3.3 Самооцінка студентською молоддю стану здоров'я.....	56
3.4 Оцінка соматичного здоров'я студентської молоді методом «експрес-скринінгу».....	48
3.5 Характеристика рівня соматичного здоров'я студентської Молоді.....	62
3.6 Характеристика фізичної підготовленості студентської молоді.....	65
3.7 Обґрунтування змісту занять фізичними вправами студентів з низьким рівнем здоров'я.....	71
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск

ВЗІ ваго-зростовий індекс

ВООЗ — Всесвітня Організація Охорони Здоров'я

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

ЖІ – життєвий індекс

ІР – індекс Руфф'є

МСК – максимальне споживання кисню

ОГК – обвідні розміри грудної клітки

РІ –Робінсона індекс

РФЗ – рівень фізичного здоров'я

РФС – рівень фізичного стану

СІ – силовий індекс

ФВ – фізичне виховання

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні відбувається активний пошук нових форм, засобів і методів фізичного виховання, що сприяють підвищенню якості підготовки студентської молоді до подальшої життєдіяльності під час навчання у закладах вищої освіти (ЗВО).

Аналіз спеціальної літератури [22, 37, 38, 43, 79] свідчить, що методи організації фізичного виховання у ЗВО недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентської молоді. За останні десять років методика проведення навчальних занять у ЗВО особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи.

Фізичне виховання у ЗВО з теперішнім організаційно-методичним та нормативним забезпеченням не сприяють ефективному розв'язанню завдань, пов'язаних зі зменшенням дефіциту фізичної активності студентської молоді. Так, упродовж навчання кількість таких, що за станом здоров'я були віднесені до підготовчої і спеціальної медичних груп, зростає від 5,4 % у перший рік навчання до 14,5 % на початку четвертого року навчання [79].

Проте для якісного навчання та життєдіяльності в умовах негативного впливу навколишнього середовища, здоров'я студентської молоді повинно відзначатися значним резервом.

Дослідники [7, 15, 62] свідчать, що збільшити такі резерви допомагає систематичне за тривалістю використання оптимального за параметрами фізичного навантаження. Але такі навантаження недостатньо зорієнтовані на всебічний фізичний розвиток і підготовленість студентської молоді, оскільки побудовані на основі якогось одного виду рухової діяльності та передбачають переважний вплив на одну, максимум дві фізичні якості.

У зв'язку із зазначеним встановили, що на сучасному етапі недостатньо досліджень, спрямованих на реалізацію комплексного підходу

до формування організаційного і методичного забезпечення фізичної активності студентської молоді.

Одна з причин — суперечливі дані, що зумовлено, крім іншого, також проведенням досліджень на різних групах населення та які були нетривалими у часовому аспекті [40, 48, 54, 71]. Тому необхідно проведення подальшого наукового пошуку, що і зумовило вибір теми дослідження.

У зв'язку з останнім визначили **мету дослідження** – обґрунтувати ефективні організацію та параметри змісту занять фізичними вправами, спрямованих на поліпшення соматичного здоров'я студентів протягом навчання в закладі вищої освіти.

Для досягнення такої мети визначили **завдання дослідження**:

1. Вивчити за літературними джерелами стан проблеми управління соматичним здоров'ям студентів закладів вищої освіти.
2. Встановити ступінь і характер взаємозв'язку між фізичною активністю та показниками фізичного стану студентської молоді.
3. Визначити організаційні та методичні умови підвищення рівня соматичного здоров'я студентської молоді під за допомогою спортивного тренування з оздоровчими параметрами навантажень.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів закладу вищої освіти гуманітарного профілю.

Предмет дослідження – організація та зміст спортивного тренування студентів із низьким рівнем соматичного здоров'я.

Одержання об'єктивних результатів даних забезпечували використання адекватних **методів дослідження** на теоретичному та емпіричному рівнях.

Так, у першому випадку використовували такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизацію, узагальнення, теоретичне моделювання. Це дозволило з'ясувати стан розв'язання досліджуваної проблеми на сучасному етапі за інформацією літературних джерел.

Інші використані методи сприяли вирішенню завдань дослідження на

емпіричному рівні. Зокрема, педагогічні методи, а саме спостереження, тестування, констатувальний експеримент, використовували для одержання даних про вияв і зміну досліджуваних показників студентів.

Із медико-біологічних методів дослідження використовували антропометрію, спірометрію, динамометрію, сфігмоманометрію.

Соціологічні методи, а саме бесіда та анкетування, було використано для одержання від студентів оцінки стану свого соматичного здоров'я.

Методи математичної статистики використовували для адекватного аналізу та інтерпретації одержаних емпіричних даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- розширено дані про особливості вияву та зміни в показниках фізичного стану юнаків 17-18 років, які є студентами першого та другого років навчання в ЗВО;
- розширено дані про особливості соматичного здоров'я студентської молоді;
- підтверджено дані про самооцінку соматичного здоров'я студентами та їх соціально-психологічний статус;
- дістали подальшого розвитку знання про підходи і способи вдосконалення занять фізичними вправами, спрямованих на поліпшення показників фізичного стану у студентів ЗВО гуманітарного профілю з низьким рівнем соматичного здоров'я.

Практичне значення одержаних результатів полягає в удосконаленні теоретичного та організаційно-методичного забезпечення занять фізичними вправами, спрямованих на поліпшення фізичного стану студентів 1-2 років навчання в ЗВО із низьким рівнем соматичного здоров'я.

Одержані результати забезпечують також можливість удосконалити зміст лекційних занять, підвищити інформативну складову практичних і семінарських занять з теорії і методики фізичного виховання різних груп населення на факультеті фізичної культури.

Водночас одержані дані створюють передумови для розроблення більш

ефективних, анід наявні, систем, технологій і методик педагогічного впливу на стан здоров'я студентів ЗВО гуманітарного профілю з низьким рівнем соматичного здоров'я засобами і методами фізичної культури.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дипломного проекту магістра були апробовані на таких наукових конференціях: XI Міжнародній пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2018); II та III Всеукраїнській «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2017-2018); звітних науково-практичних аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2017-2018).

Публікації. Основні результати дослідження за темою дипломного проекту викладено в одній статті, опублікованій у вітчизняному науковому виданні.

Структура та обсяг дипломного проекту магістра. Дипломний проект викладено на 90 сторінках, з яких 81 – основного тексту, що містять 15 таблиць. Дипломний проект складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 92 використаних літературних джерела.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення літературних джерел дозволяє констатувати, що, незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, фізичний стан та здоров'я студентської молоді в Україні невпинно погіршується. Фундаментальних досліджень і праць присвячених проблемі здоров'я практично здорових осіб, дуже мало. Хоча існує багато оцінок окремих сторін здоров'я людини, комплексна оцінка стану здоров'я потребує конкретизації, наукового обґрунтування її кількісного вираження.

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 студентів, що ускладнює розроблення ефективних методик їх оздоровчого тренування.

Дотепер однією з найбільш актуальних і, водночас, не повністю вирішеною залишається проблема нормування фізичної активності студентської молоді і, зокрема встановлення обґрунтованих мінімальних і максимальних величин навантажень, необхідних для вирішення завдань оздоровчого тренування. Недостатньо обґрунтовано також оптимальні рухові режими для профілактики захворювань і біологічних вікових змін, утому числі для покращення фізіологічних і біохімічних показників, що визначають резерви здоров'я студентської молоді.

2. Встановлено за результатами анкетування, що самооцінка власного здоров'я студентами першого та другого курсів дещо відрізняється. Так, 21 % першокурсників визначили стан свого здоров'я як ідеальний, 30 % – як добрий, 24 – посередній, 9 – задовільний, 16 – незадовільний, в студентів другого курсу результати розподілились таким чином, – 19 % – ідеальне здоров'я, 24 – добре, 16 – посереднє, 22 – задовільне, 19 – незадовільне. Разом з тим, самооцінка студентів і результати лікарського контролю у понад

70 випадках відрізняються між собою в напрямку завищення або заниження реального стану власного здоров'я. Розподіл студентів за рівнями соматичного здоров'я за наслідками використання методики Г. Л. Апанасенка свідчить, що поміж студентів обох курсів високу оцінку отримує 12 %, вище середню – 15,6 %, середню – 37,8 %, нижче середню та низьку – відповідно 21,4 % і 13,2 %. З урахуванням факту, що середня оцінка вказує на граничний з рівнем ризику стан здоров'я, загальна кількість студентів, яка потребує підвищеної уваги становить 72,4 %, без урахування середньої оцінки – 34,6 %.

3. Встановлено, що досліджувані студенти 1-2 років навчання за показниками фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної системи, фізичних працездатності та активності студенти суттєво не відрізняються від однолітків, дані яких вивчали інші дослідники. Разом з тим, за більшістю значень у морфофункціональних показниках прослідковується тенденція до зниження потенційних можливостей студентів упродовж їх навчання в закладі вищої освіти.

4. Встановлено, що переважна більшість фізичних можливостей відзначається різними темпами змін упродовж одного навчального року. Так, найбільші величини змін виявляють швидкісні можливості, загальна витривалість і гнучкість, – результати знаходяться в межах 9,4-20,4 %. Водночас, найменші темпи приросту встановлено в силових можливостях і координації у циклічних локомоціях. Заняття фізичною культурою за загальноприйнятою програмою призвели до таких результатів: більше 50 % студентів не виконали нормативних вимог, серед яких 17-20 % – із стрибка в довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, човникового бігу 4x9 м. В інших рухових завданнях кількість таких студентів склала, в середньому, 12-16 %.

5. Результати кореляційного аналізу свідчать про існування вірогідно значущих статистичних взаємозв'язків між результатами прояву фізичних можливостей, що вивчались і величинами загальної та фізкультурно-

оздоровчою руховою активністю. Виняток становлять тільки взаємозв'язки між бігом на 100 м, стрибком у довжину та загальною руховою активністю; між згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи та загальною фізичною активністю і фізкультурно-оздоровчою ступінь міцності не перевищував 0,275 ($p > 0,05$). Отримані результати підтверджують дані фахівців про існування статистичного взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості та рухової активності студентів закладів вищої освіти і встановлюють, що обсяг фізичної активності є однією з найбільш вагомих причин, яка зумовлює, в переважній більшості випадків, низький рівень прояву фізичних можливостей та, ймовірно – соматичного здоров'я серед студентів першого та другого років навчання.

6. Аналіз і узагальнення отриманих в ході дослідження теоретико-емпіричних даних дозволили розробити систему педагогічного впливу на фізичний стан студентів 1-2 років навчання у закладі вищої освіти гуманітарного профілю з низьким рівнем здоров'я в процесі занять фізичною культурою. Запропонована система, враховуючи усі головні положення, пропонує належні параметри та спрямованість фізичних навантажень, а тому повинна сприяти досягненню і підтриманню високого рівня фізичної підготовленості та здоров'я протягом тривалого часу. Так, для студентів, чие здоров'я оцінюється в 3 і більше балів доцільно: вправам на загальну витривалість в аеробному режимі відводити 50-60 % часу 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 занять фізичною культурою повинні: на загальну витривалість відводити 75 %, силову витривалість і гнучкість – по 10 %, швидкісно-силові здібності – до 5 % загального часу занять.

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.
2. Абрамовский А. З. Специфика двигательной подготовленности как основа дифференцированного подхода в процессе занятий по физическому воспитанию. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогических институтов. 1986. С. 3-8.
3. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2016. 40 с.
4. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2016. 44 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. НИИФДП АПН. М., 1995. 21 с.
6. Алев М. Л., Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки. Теор. и пр. физ. культуры. 1982. № 12. С. 16-18.
7. Алмазов В. Е., Бондаренко Б. Б., Чавлецов В. Ф. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Л.: Наука, 1987. 32 с.
8. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. М: Терра-Спорт, 2003. 624 с.

9. Андерсон К. Л., Рутенфренц Д. Привычная физическая активность здоровье. 2002. 142 с.
10. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод, рекомендації. Київ, 2000. 12 с.
11. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
12. Атлер М. Дж. Наука о гибкости : учеб. пособ. Київ: Олімп. л-ра, 2005. 424 с.
13. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука, 1982. 270 с.
14. Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. 207 с.
15. 8. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
16. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Теория и практика физ. культуры, 2009. 218 с.
17. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 528 с.
18. Белов В. И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой . Теор. и пр. физ. культуры. 1989. № 3. С. 6-9.
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. НИИ ФДП РАО. М., 1996. 48 с.

21. Бех І. Д. Виховання особистості. Київ: Либідь, 2008. 848 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. ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк, 2000. 19 с.
23. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Київ: Олімп. л-ра, 2003. 424 с.
24. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль, 1990. 287 с.
25. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник. Київ: «Освіта України», 2008. 256 с.
26. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки. Теор. и пр. физ. культуры. 1984. № 9. С. 16-19.
27. Виру А. А., Юримэ Т. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. М.: ФиС, 1988. 142 с.
28. Вернидуб Р. Система комплексної діагностики знань студентів: навч. посібник. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2002. 76 с.
29. Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. Київ: Здоров'я, 1991. 245 с.
30. Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б., Уколова М. А. Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов-на-Дону, 2009. 224 с.
31. 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.
32. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 21 с.

33. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте. М.: СпортАкадемПресс, 2000. 120 с.
34. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд., перераб. и доп. Минск: Высшая школа, 1980. 255 с.
35. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. Київ: Екмо, 2005. 219 с.
36. Дичев Т. Г., Тарасов К. Е. Проблема адаптации и здоровье человека (методологические и социологические аспекты). М.: Медицина, 1986. 184 с.
37. Драчук А. И. Оптимизация физического воспитания студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля: автореф. дис... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02. ВДПУ. Вінниця, 2001. 25 с.
38. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посіб. Київ: УБС НБУ, 2012. 270 с.
39. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Випуск 147, Т. 2. С. 37-40.
40. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 110 с.
41. 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. 1986. Вып. 10. С. 47-53.
42. Душанин С. А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле. Київ, 1986. 47 с.
43. 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. виховання і спорту. 2012. № 4. С. 27–33.

44. Зайцева В. В. Рекомендации (позиции) американского института спортивной медицины. Теор. и пр. физ. культ. 1989. № 2. С. 56-61.

45. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: посібник. Львів: ЛДУФК, 2009. 120 с.

46. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2008. 21 с.

47. Иващенко О. В. Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей: автореф. дис... д-ра. пед. наук: 13.00.02. Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 40 с.

48. 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. НИИ ФДП АПН СССР. М., 1986. 32 с.

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

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

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

52. Измерения и вычисления в спортивно–педагогической практике : учеб. пособие / Под ред. Губа В. П., Шестаков М. П., Бубнов Н. Б., Борисенков М. П. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 211 с.

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

54. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. Східноєвропейський нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2016. 20 с.
55. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
56. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: ФиС, 1987. 191 с.
57. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины. Київ: Искра, 1993. 255 с.
58. Куц А. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ.-Вінниця: Континент-Прим, 2005. 208 с.
59. Кубай Г. В. Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2016. 207 с.
60. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. 544 с.
61. Медико-біологічні основи валеології: навч. посіб. / За заг. ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: КПДПУ, інформаційно-видавничий центр, 2000. 408 с.
62. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация, стресс и профилактика. М.: Наука, 1991. 278 с.
63. Мисів В. М., Єдинак Г. А., Балацька Л. В. Фізична активність студентів: стан та деякі теоретичні аспекти посилення відповідної мотивації. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ. 2015. Випуск 2 (14). С. 273-280.

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

65. Мосейчук Ю. Ю. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2009. 20 с.

66. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология): монография. М.: СпортАкадем Пресс, 2000. 440 с.

67. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч.-метод. посіб. за ред. О. С. Куца. Львів : Українські технології, 2003. 148 с.

68. 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 проблем вих. НАПН України. Київ, 2003. 53 с.

69. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології: підручник. Київ: Слово, 2011. 264 с.

70. Павлова Ю. О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій: дис... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2016. 523 с.

71. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. Фізичне виховання: навч. посібник. Житомир: ЖВІНАУ, 2010. 472 с.

72. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.

73. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю: теорія, практика, методи дослідження: монографія. Луцьк: Надстир'я, 2006. 144 с.

74. Платонов В. М. Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімп. л-ра, 1995. 320 с.
75. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимп. лит., 2013. 624 с.
76. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности: монография. М.: Физическая культура, 2006. 256 с.
77. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Київ: ЦУЛ, 2008. 502 с.
78. Приходько В. В., Кузьмінський В. П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: навч. посіб. Донецьк: ДГУ, 2004. 230 с.
79. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.
80. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
81. Сабіров О. С. Формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з регбі: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. СНУ імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. 20 с.
82. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2012. 22 с.
83. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. КНПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 20 с.
84. Семенова Н. В. Обґрунтування режиму рухової активності студенток 15-17 років з різним рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2015. 20 с.

85. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВООЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. Київ: Олімп. л-ра, 2013. 528 с.
86. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2012. 36 с.
87. Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
88. Green, K. (2005). *Physical education*. Mayer & Mayer Verlag.
89. Hardman, K. (2011). *Contemporari issues in phisical education*. Mayer & Mayer Verlag.
90. Kirk, D., MacDonald, D., Suliva, M. O. (2013). *The handbook of physical education*. Universidad de Granada: SAGE knowledge
91. Wilmore, J. H., Costill, D. L., Kenney, L. W. (2012). *Physiology of sports and exercise*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Список опублікованих праць за темою дипломної роботи магістра

92. Козинко А. В., Єдинак Г. А. Характеристика термінопоняття «соматичне здоров'я». Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-т імені Івана Огієнка. Вип. 24. 2018. С. 110-114.