

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

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ОБРАНИМ ВИДОМ
СПОРТУ СТУДЕНТІВ ІЗ НИЗЬКИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M19
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Пищаль Вадим Олександрович

Керівник: Єдинак Г. А., доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

Рецензент: Галаманжук Л. Л., доктор
педагогічних наук, професор

Кам'янець-Подільський – 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ОБРАНИМ ВИДОМ СПОРТУ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ОЗДОРОВЧОГО ЕФЕКТУ	9
1.1 Управління станом індивіда у процесі занять обраним видом спорту як проблема фізичного виховання і педагогіки	10
1.2 Підходи до модернізації занять студентів обраним видом спорту....	15
1.3 Характеристика можливостей студентів на сучасному етапі як передумова фізичної активності під час занять обраним видом спорту.....	19
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1 Методи дослідження.....	26
2.2 Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3 ЗАЛЕЖНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ВІД ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ	34
3.1 Зміни у фізичній активності студентів протягом першої половини навчання у закладі вищої освіти	35
3.2 Стан здоров'я студентів	41
3.3 Соціально-психологічні характеристики студентів	45
3.4 Зміни у морфофункціональних показниках студентів.....	50
3.5 Зміни у показниках фізичної підготовленості студентів	53
3.6 Характеристика коригувального змісту занять студентів із низьким рівнем здоров'я у позааудиторний час	59
3.7 Результати використання розробленого змісту у практичній діяльності	65

3.7.1	Результати використання розробленого змісту у практичній діяльності	65
3.7.2	Кількість показників, значення яких наприкінці відзначалися найвищими величинами вияву	82
	ВИСНОВКИ.....	86
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск

ВООЗ – Всесвітньої організації охорони здоров'я

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ЖІ – життєвий індекс

ЗВО – заклад вищої освіти

ІП – індекс пропорційності

КП – коефіцієнт пропорційності

КРЕ – критерій резерву та економізації

М-К – проба Мартине-Кушелєвського

МСК – максимальне споживання кисню

ОГК – обвідні розміри грудної клітки

СІ – силовий індекс

СІЄПС – Міжнародна рада з фізичного виховання і спорту

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, що сприяють підвищенню якості підготовки студентів під час навчання у вищих закладах освіти.

Аналіз спеціальної літератури [22; 37; 38; 43; 79] свідчить, що методи організації фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. 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 вищій школі в теперішньому стані не сприяє ефективному розв'язанню питань зменшення дефіциту рухової активності студентів, – протягом навчання у ЗВО чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі, відповідно зменшується склад основної групи, – з 84,0 до 70,2 % [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, вони 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, виконаних з використанням комплексного впливу різних засобів фізичної культури – 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: організація та методика проведення занять у ЗВО потребує вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання, спрямованого на покращення здоров'я студентів.

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

Предмет дослідження – визначити організаційно-методичні засади оздоровчого тренування студентів із низьким рівнем фізичного здоров'я.

Мета дослідження: сформувані організаційно-методичні передумови для покращення показників студентів із низьким рівнем фізичного здоров'я.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Вивчити за літературними джерелами стан проблеми управління фізичним здоров'ям студентів ЗВО гуманітарного профілю.
2. Визначити особливості фізичної активності та окремих показників фізичного стану студентів ЗВО.
3. На підставі отриманих даних запропонувати зміст фізичної активності для поліпшення фізичного здоров'я студентів засобами оздоровчого тренування.

Для вирішення поставлених завдань використовували комплекс адекватних **методів дослідження**. Відбувалося це на теоретичному та емпіричному рівнях. У першому випадку використали загальнонаукові методи, а саме аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення, теоретичне моделювання. Комплекс цих методів сприяв вивченню стану розробленості досліджуваної проблеми. *Соціологічні методи*, а саме анкетне опитування студентів, використовували для одержання необхідних емпіричних даних. Зокрема, такими були дані, пов'язані із самооцінкою свого фізичного здоров'я. *Педагогічні методи*, а саме спостереження, тестування, констатувальний та формувальний етапи педагогічного експерименту,

використовували для одержання даних про стан розвитку характеристик студентів, що дозволяють описати їх психофізичний стан. *Медико-біологічні методи* використовували для вивчення морфофункціональних показників. Такими методами були: пульсометрія, сфігмоманометрія, спірометрія, динамометрія, антропометрія. Також були використані *методи математичної статистики*. Це дозволило зробити адекватні аналіз та інтерпретацію одержаних емпіричних даних. Використовували основні одномірні статистики, а також параметричний t-критерій Стюдента. Останній дозволяв встановити наявність або відсутність розбіжності двох середніх у пов'язаних та непов'язаних вибірках.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані дані створюють передумови для розробки сучасних, більш ефективних систем, технологій і методик педагогічного впливу на стан здоров'я студентів ЗВО гуманітарного профілю засобами і методами фізичної культури.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дипломного проекту магістра були апробовані на таких наукових конференціях: XII Міжнародній пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2019); Всеукраїнських «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2019-2020); звітних науково-практичних аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2019-2020).

Публікації. Основні результати дослідження за темою дипломного проекту магістра викладено в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 96 сторінках, з яких 88 – основного тексту, що містять 18 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку 92 використаних джерел інформації.

ВИСНОВКИ

1. Незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання стан здоров'я студентської молоді в Україні 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, що ускладнює розробку ефективних систем оздоровчого тренування студентів.

Дотепер однією з найбільш актуальних і, водночас, не повністю вирішеною залишається проблема нормування рухової активності студентської молоді і, зокрема, встановлення обґрунтованих мінімальних і максимальних величин фізичних навантажень, необхідних для вирішення завдань оздоровчого тренування. Недостатньо обґрунтовано також оптимальні рухові режими для профілактики захворювань, у тому 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. У студентів другого курсу результати розподілились так: 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. При цьому, розподіл студентів за рівнями

фізичного здоров'я за наслідками використання методики Г. Л. Апанасенка свідчить, що серед студентів обох курсів високу оцінку отримують 12 %, вищу від середньої – 15,6, середню – 37,8, нижчу від середньої та низьку – відповідно 21,4 та 13,2 % обстежених. 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. Студенти I-II курсів за морфофункціональними показниками, фізичною активністю суттєво не відрізняються від однолітків, що досліджувались іншими фахівцями. Разом з тим, за більшістю значень у морфофункціональних показниках прослідковується тенденція до зниження потенційних можливостей студентів упродовж їхнього навчання в закладі вищої освіти.

4. Більшість рухових якостей відзначається різним темпом зміни впродовж одного навчального року. Так, найбільші величини зміни виявляють швидкісні якості, загальна витривалість і гнучкість, – результати знаходяться в межах 9,4-20,4 %. Найменші темпи приросту встановлено в силових можливостях і координації у циклічних локомоціях. При цьому, 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. Аналіз і узагальнення отриманих в ході дослідження теоретико-емпіричних даних дозволили розробити систему педагогічного впливу на фізичний стан студентів I-II курсу ЗВО 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, чиє здоров'я оцінюється в три 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 75-80 %, силову витривалість і гнучкість – по 10 %, швидкісно-силові якості – до 5 % загального часу занять.

6. Використання протягом одного навчального року експериментального змісту фізичної активності забезпечило суттєве (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) покращення значно більшої кількості досліджуваних показників, аніж традиційний підхід до використання змісту чинної програми з фізичного виховання для ЗВО. У ЕГ протягом навчального року з усіх 25-и досліджуваних показників покращилися значення 19-и, решті 6-и – відзначалися сталим виявом: ЖЄЛ, ЖІ, бистрота, середній бал за всі іспити кожної з двох екзаменаційних сесій, ефективність відновлення діяльності серцево-судинної системи після дозованого фізичного навантаження. У КГ протягом навчального року покращилося тільки один показник (динамічна силова витривалість м'язів живота), але при одночасному погіршенні самопочуття, активності, настрою, особистісної тривожності та вияві значень решти (20-и) показників на досягнутому раніше рівні;

У ЕГ наприкінці навчального року значно (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) вищі значення досліджуваних показників, аніж зміст, реалізований без урахування експериментального чинника: з усіх 25-и досліджуваних показників значення 22-х були вищими, ніж у КГ; решти 3-х між собою не відрізнялися, а саме: ЖЄЛ, ЖІ та бистроти.

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 : межвуз. сб. науч. тр. Л., 1986. С. 3-8.

3. Аванян В.С. Исследования уровня физической подготовленности студентов ТПИ в 1990-1991 учебном году. Тез. докл. респуб. науч.-практ. конф. «Формы и методы активизации учеб. процесса по физич. восп. студ. высш. учеб. заведений». Ашхабад, 1992. С. 21-22.

4. Агеевец В.У. Актуальные проблемы психолого-педагогической подготовки студентов. Ярославль: ЯГУ, 1990. С. 23-24.

5. Акогош С.С. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое состояние взрослого мужского населения Армении: Автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04. М., 1995. С. 2-4.

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. Амиров Л.Г., Кобыш И.П. Динамика физического развития и функционального состояния студентов в процессе обучения с 1966 по 1972 гг. В кн.: Науч. основы физич. восп. студентов. Казань, 1972. С. 63-65.

9. Андерсон К.Л., Рутенфренц Д. Привычная физическая активность здоровье. Регион. публикации ВОЗ, Европейская серия. 1982. №6. С. 13-42.

10. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида. Теор. и пр. физ. культ. М., 1998. №4. С. 29.
11. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н., Бушуєв Ю.В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: Метод, рекомендації. – К., 2000. С. 2.
12. Аронов Г. Можно ли тренировать иммунитет? // Физ. культ. и спорт. –1985.- №3. - С.20-21.
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. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988. – 207 с.
16. Барабаш В. Роль психотропного оружия в рождении мутантов. Приморские новости. 1994. № 29. С. 3.
17. Безматерных Л.Э., Куликов В.П. Диагностика эффективности методов количественной оценки индивидуального здоровья // Физиология человека. – 1998. – Т 24.– №3. – С.79-85.
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. – М: Госспорт СССР, 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. – М., 1996. – 48 с.
21. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: 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. – 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. - М. 1973. - 24 с.
24. Виноградов П.А., Седов А.В. Роль общественного мнения в развитии физической культуры // Теор. и пр. физ. культуры. – 1985. –№6. – С.32-34.
25. Виноградов П.А. Воспоминание о будущем // Витатрон. – 1994. – №8. – С.3.
26. Виру А.А., Юримяэ Т.А. Оценка выносливости студентов с помощью теста Купера // Спорт учащейся молодежи. – Тарту, 1981. – С. 108-111.
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. – М.: ФиС,1988. – 142 с.
29. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. К.: 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. Годик М.А. Контроль тренировочных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 126 с.
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. – СПб.: Наука, 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). – М.: Медицина, 1986. – 184 с.

37. Драчук АЛ. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих і спорту: 24.00.02. – 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. – ЛДІФК-Луцьк, 1999. – 21 с.

39. Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Самоконтроль физического состояния. – К.: Здоров'я, 1980. – 26 с.

40. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: Здоровья, 1985. – 31 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. К., 1986. – Вып. 10. – С.47-53.

42. Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле. – К., 1986. – 47 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. – К., 1984. – 24 с.

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

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. – М.: ФиС, 1970. – 200 с.
47. Иващенко Л.Я. Программа оздоровительных занятий для людей с высоким и выше среднего уровня физического состояния // Здоров'я. – 1987. – № 9. – С. 27-28.
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. – М., 1986. – 32 с.
49. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности // Теор. и пр. физ. культуры. – №2. – 1990. – С.31-34.
50. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 80 с.
51. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю., Левицкий В.В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий: Метод. пособие. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.
52. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді // Матер. Всеукр. наук. конф. «Оптимізація процесу фіз. вих в системі освіти». – Тернопіль, 1997. – С. 138-146.
53. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с англ. – М.: 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. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К., 1999. – 230 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. – К.: Искра, 1993. – 255 с.
58. Куц А.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – К.-Вінниця: Континент-Прим, 1995. – 208 с.
59. Лотоненко А.В. Эффективность средств и методов повышения физической работоспособности студентов: Автореф. дис. канд.пед.наук. – ВГИФК. – Вильнюс, 1981. – 23 с.
60. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физич. культ. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
61. Мильнер Е.Г. Медико-биологические аспекты оздоровительного бега // Теор. и пр. физ. культ. – 1986. – №6. – 33-35.
62. Мильнер Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: 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. – М.: ФиС, 1980. – С.15-26, 45-46, 96.
65. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
66. Никитюк Б.А., Талько В.И. Адаптация компонентов сердечно-сосудистой системы к дозированным двигательным нагрузкам // Теор. и пр. физ. культ. – 1991. – №1. – С.23-27.
67. Нифонтова Л.Н., Кабачков В.А. Проблема двигательной активности человека в системе профессионального обучения и производства // Теор. и пр. физ. культ. – 1983. – №11. – С.54-57.

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. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 319 с.

70. Пильненький В.В. Зміни в соціально-психологічному портреті молоді України за роки становлення самостійної держави // 36. наук. праць «Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини». – ЛДФЕІ. – Львів, 2003. – С.116-119

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. – К.: 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. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

75. Платонов В.Н. Общая теория подготовка спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

76. Пономарев Н.А. Проблема системообразующего фактора физической культуры // Теор. и пр. физ.культ. – 1979. – № 5. – С.5-7.

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. – М.: МОГИФК, 1983. – 58 с.

79. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 87 с.
80. Селуянов В.Н. и др. Методика "Шейп-гармония". – М: ГЦОЛИФК, 1992. – 26 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. – К., 1991. – 51 с.
82. Студент и общество (за ред. Соколова В.Н.). – Одесса, 1998. – 131 с.
83. Терещенко С.Г., Гаврилов А.Ю., Носов В.Н. Физические нагрузки субмаксимальной мощности в практике массовых форм физической культуры // Теор. и пр. физ. культ. – 1987. – № 2. – С.12-14.
84. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега. – К.: Здоровье, 1994. – 208 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. Cooper K.H. The new aerobics. – New-York: M. Evans and Co, 1975. – 191 p.
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. Pafftnbarger R.S. Cotributions of epidtmiology to exercise sciece and cardiovascular health // New Engl. Med. 1997. Vol.301. №2. P. 90-92.
90. Strauzenberg S.E. Umsetrimg sportmedizinischer Erkenntnise 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 regelmässige Sportliche Betätigung // Med. und Sport. 1978. №5. P.147-150.

Список опублікованих праць за темою дипломної роботи магістра

92. Пищаль В. О., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. Забезпечення фізичної активності студентів із низьким рівнем здоров'я . Студентська конференція з міжнародною участю «Інноваційні технології у фізичному вихованні, оздоровчо-рекреаційній руховій активності, фізичній терапії та ерготерапії» [Збірка матеріалів Комплексних міжнародних заходів «Студентська наука в сфері фізичної культури і спорту: сучасні тренди», присвячені 90-річчю Національного університету фізичного виховання і спорту України]. Київ : НУФВСУ [електронний ресурс]. 03 квітня 2020. Частина II. С. 128-132.