

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТТЯХ ПАУЕРЛІФТИНГОМ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M19z,  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Тіху Станіслав Вадимович

Керівник: Ліщук В. В., доцент

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

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ РОЗВИВАЛЬНОГО ЕФЕКТУ У СТУДЕНТІВ ЗВО .....	8
1.1 Характеристика базових понять дослідження .....	8
1.2 Аналіз особливостей фізичного та психічного розвитку студентів ЗВО .....	12
1.3 Вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності силової спрямованості на стан здоров'я студентів ЗВО .....	18
1.4 Пауерліфтинг як один із засобів формування здорового способу життя студентської молоді .....	27
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1 Методи дослідження .....	33
2.2 Організація дослідження .....	35
РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ АЛГОРИТМУ ДЛЯ ПРОГРАМУВАННЯ РОЗВИВАЛЬНИХ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО .....	36
3.1 Особливості пріоритетів юнаків із різними соматотипами у видах рухових дій для здійснення фізичної активності.....	36
3.2 Характеристика змісту експериментального алгоритму .....	41
3.3 Ефективність програми, спроектованої із застосуванням розробленого алгоритму .....	48
3.3.2 Зміна показників рухової активності в дослідних групах упродовж експерименту.. .....	52

ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

А – астеноїдний соматотип

АТ – артеріальний тиск

ВООЗ – Всесвітня Організація Охорони Здоров'я

Д – дигестивний соматотип

ЕГ – експериментальна група

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

ЖІ – життєвий індекс

ЗНЗ – загальноосвітній навчальний заклад

ЗВО – заклад вищої освіти

ІР – індекс Робінсона

КГ – контрольна група

М – м'язовий соматотип

ООН – Організація Об'єднаних Націй

РІ – індекс Руфф'є

СІ – силовий індекс

Т – торакальний соматотип

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЮНЕСКО – Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Одним із найважливіших завдань позааудиторних занять пауерліфтингом залишається забезпечення достатнього рівня здоров'я, фізичної працездатності, функціональних можливостей організму і фізичної підготовленості студентів.

У період технологічного розвитку більшість студентської молоді надають перевагу пасивному відпочинку за відсутності фізичної активності та спортивного інтересу. Значення показників рухової активності є незадовільним, має тенденцію до зниження починаючи з першого року навчання у ЗВО та суттєво відрізняється від необхідних. Тому, функціональні можливості, фізична підготовленість, стан здоров'я та працездатність студентів ЗВО суттєво нижчі від необхідного для ефективної професійної діяльності та підтримання якісного рівня життєдіяльності. У зв'язку з цим та враховуючи недостатність теоретичного й практичного розв'язання такої проблеми дослідження є актуальним.

Пауерліфтинг – силовий вид спорту, який ще називається силовим триборством. До змагальних дисциплін у пауерліфтингу входять три вправи: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, і тяга штанги, що в сумі визначають загальну підняту вагу.

Вивченню, аналізу і біомеханічному обґрунтуванню ефективного виконання основних вправ у пауерліфтингу та організації тренувального процесу в силових видах спорту присвячена велика кількість наукових робіт [10, с. 8-7; 26, с. 48; 27, с. 7], а необхідність швидкісно-силової й силової підготовки доведена у різних видах спорту [5, с. 267; 41; 53, с. 4].

Актуальність дослідження полягає у недостатньо вивченій практичній частині побудови ефективної програми, що спрямована на розвиток рухової активності студентів ЗВО в процесі позааудиторних занять пауерліфтингом.

**Об’єкт дослідження:** позааудиторні заняття пауерліфтингом студентів ЗВО, що спрямовані на розвиток рухової активності.

**Предмет дослідження:** дані розвитку рухової активності студентів закладів вищої освіти у результаті позааудиторних занять пауерліфтингом.

**Мета дослідження** полягала у теоретичному та практичному обґрунтуванні ефективності організаційно-методичного забезпечення для розвитку рухової активності студентів у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити особливості фізичного та психічного розвитку студентів ЗВО на позааудиторних заняттях з пауерліфтингу.
2. Обґрунтувати алгоритм програмування позааудиторних занять з пауерліфтингу, спрямованих на розвиток рухової активності студентів ЗВО.
3. Перевірити ефективність програми, спроектованої із застосуванням розробленого алгоритму у розвитку рухової активності студентів в позааудиторних заняттях пауерліфтингом.

**Методи дослідження.** Для розв’язання поставлених завдань було використано наступні методи: систематизація, теоретичний аналіз, синтез та узагальнення інформації; метод аналізу програмно-нормативної та звітної документації, опитування і бесіди; метод педагогічного спостереження, тестування, комплекс педагогічних методів (спостереження, тестування, експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи).

**Практичне значення отриманих результатів.** Результати даного дослідження були застосовані на практиці під час позааудиторних занять з пауерліфтингу:

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам’янець-Подільський 2020 р.).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 73 сторінках, з яких 59 основного тексту, що містить 5 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та зі списку 124 використаних літературних джерела.

## ВИСНОВКИ

Згідно з аналізом наукової літератури, одним із основних завдань позааудиторних занять пауерліфтингу для студентів ЗВО є розширення функціональних можливостей організму шляхом цілеспрямованого розвитку їх основних фізичних властивостей та природних здібностей.

Інформація літературних джерел засвідчує також недостатню ефективність позааудиторних занять пауерліфтингом в розвитку компонентів рухової активності юнаків, які є студентми 1-2 років навчання у ЗВО. Результат зумовлений сукупністю причин, деякі пов'язані з невідповідністю методів, що використовуються для організації реалізації змісту позааудиторних занять пауерліфтингом, вимогам та викликам сучасності та відсутності стимулів для фізична активність на рівні систематичного втілення цієї концепції в різних формах, а саме щодня протягом, щонайменше однієї години за умови оптимальних параметрів фізичного навантаження.

Визначальними у досягненні розвивального ефекту від позааудиторних занять пауерліфтингом студентів ЗВО є біологічні та психолого-педагогічні чинники. Один із провідних поміж останніх на сучасному етапі – диференційований підхід до формування й реалізації змісту позааудиторних занять пауерліфтингом та індивідуалізація засобів. Підвищити розвивальний ефект позааудиторних занять пауерліфтингом студентів ЗВО можна, якщо під час їх організації, формування і реалізації змісту цього педагогічного процесу використовувати інноваційні ідеї, концептуальні положення й підходи до його модернізації. Такими є персоналістичний підхід до освіти, положення програмування та інтегративного підходу до студентів.

Проте дотепер недостатньо досліджень, а наявні відзначаються фрагментарністю в аспекті обґрунтування ефективних алгоритмів для програмування позааудиторних занять пауерліфтингом в ЗВО. Водночас, відсутні

дослідження, спрямовані на розроблення такого алгоритму, але враховуючи чинники, що є визначальними у поліпшенні компонентів рухової активності студентів ЗВО, у зв'язку з цим, також ураховуючи положення теорії адаптації та принципи фізичного виховання.

Систематичні фізичні вправи успішно дозволяють виконувати такі завдання, як зміцнення здоров'я, загартовування організму, всебічний фізичний та психічний розвиток. Різноманітні фізичні вправи не тільки вдосконалюють фізичну підготовку молоді, а й виховують емоційно-вольову сферу. Тому заняття фізичною культурою і спортом - необхідна умова для розвитку особистості студента. Вплив занять силової спрямованості на стан здоров'я молоді дозволив виявити: негативні та позитивні сторони. Позитивний вплив занять з обтяженнями на організм тих, хто займається, в тому, що покращується рівень фізичної підготовленості, збільшується фізична працездатність. Під час неправильної організації та побудові навчально-тренувального процесу з'являється ризик виникнення різних захворювань.

Встановлено, що заняття фізичною культурою, зокрема пауерліфтингом, надають не тільки розвиток усіх систем організму, а ще й оздоровчий ефект, формують позитивну мотивацію до занять фізичними вправами. Для обґрунтування методики навчання студентів вправам пауерліфтингу в поза аудиторних заняттях першочерговими завданнями є виявлення оптимальної структури річного циклу, характеристик фізичної, технічної і психологічної підготовленості студентів, а також обґрунтування педагогічних методів контролю за величиною тренувальних навантажень.

Вирішення зазначених вище проблем можливе за рахунок раціонального використання вільного часу студентів, направлених на формування здорового способу життя. Це буде можливим якщо використовувати теоретико-методичні підходи, що запозичені з системи фізичної та спортивної підготовки з різних видів рухової активності, спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, підвищення рухової активності та мотивації до занять.

На початку навчання у старшій школі функціональні показники та фізичні працездатність, підготовленість, здоров'я у 15-річних юнаків із наявними соматотипами відрізняються від встановлених без урахування соматотипу. Це зумовлює необхідність враховувати соматотип юнаків під час аналізу значень у показниках їхньої рухової активності задля підвищення надійності пропонованих засобів і методів фізичного виховання.

Значення функціональних показників у 15-річних юнаків із певним соматотипом відрізняються від встановлених у юнаків із іншими наявними соматотипами.

Фізична працездатність у юнаків із торакальним і м'язовим соматотипами практично однакова, але значно вища, ніж у інших; найнижча – у дигестивних юнаків. Суттєвими є розбіжності в показниках фізичної підготовленості, але найбільше відрізняється стан розвитку швидкісної витривалості, швидкості окремого руху, вибухової сили м'язів.

Юнаки з різними соматотипами між 15 і 16 роками відзначаються схожими тенденціями й особливостями зміни у компонентах рухової активності. Особливості зумовлені приналежністю до певного соматотипу.

Щодо змісту фізичної активності, то у більшості юнаків із астеноїдним соматотипом побажання пов'язані з розвитком загальної і певною мірою – швидкісної витривалості. У юнаків із торакальним соматотипом такими є вправи на розвиток швидкісної витривалості й вибухової сили, у юнаків із м'язовим соматотипом – вправи на розвиток м'язової і вибухової сили, дигестивного соматотипу – вибухової сили, але які не передбачають подолання маси власного тіла, та вправи на вияв м'язової сили і певною мірою – силової витривалості.

Використання експериментальної програми, зміст якої спрямовано на розвиток рухової активності юнаків у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом у ЗВО забезпечило суттєво вищий ( $p$  від  $<0,05$  до  $<0,001$ ) результат, аніж одержаний після використання традиційного підходу до організації, формування і реалізації змісту позааудиторних занять.

Підтверджували це дані, одержані при застосуванні такого критерію, як кількість показників, значення яких у кожній ЕГ та кожній КГ протягом експерименту суттєво поліпшилися. Так, у дослідних групах представників торакального соматотипу:

– із усіх 7-ми функціональних показників (без урахування систолічного АТ, що в усіх відповідав віковій нормі) в експериментальній групі поліпшилося 6; винятком була ЧСС у спокої (вияв на досягнутому рівні). У контрольній групі поліпшилося тільки 2 показника (ЖЄЛ на 25,6 % і ЖІ на 13,8 %), інші залишилися на досягнутому рівні;

– фізична працездатність в експериментальній групі зросла на 49,3 %, у контрольній – залишилася на досягнутому рівні; За вищезазначеним критерієм у дослідних групах представників м'язового соматотипу одержали такий результат:

– із усіх 7-ми функціональних показників (без урахування систолічного АТ, що в усіх відповідав віковій нормі) в експериментальній групі поліпшились усі 7.

У контрольній групі поліпшилося 5, а винятком була ЧСС після виконання фізичного навантаження та СІ (вияв на досягнутому рівні);

– фізична працездатність в експериментальній групі зросла 48,3 %, у контрольній – тільки на 9,9 %.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко О. О. Технологія персоніфікованого підходу як засіб удосконалення підготовки майбутніх педагогів. Науковий Вісник МДУ імені В. О. Сухомлинського. Випуск 1.33. Педагогічні науки. 2011. С. 83-89.

2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт, 2011. 303 с.

3. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.

4. Ареф'єв В. Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.02. Національний педагогічний ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2014. 40 с.

5. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2002. 384 с.

6. Арламовський Р. В. Удосконалення фізичної підготовленості підлітків з різним соматотипом: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський національний ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2016. 20 с.

7. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва: Теория и практика физической культуры, 2009. 218 с.

8. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 528 с.

9. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.02. Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2004. 23 с.

10. Бурцева Ю. О. Статеве виховання молодших школярів засобами українського фольклору : автореф. дис. ... канд. пед. наук : (13.00.07) / Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ, 2006. 20 с.

11. Бычкова Т. И. Организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий: дис. ... канд. пед. наук : (13.00.01), (13.00.04). Москва, 2005. 173 с.

12. Василенко Н. В. Європейська освіта про здоровий спосіб життя: етапи великого шляху. Відродження. 2000. № 3. С. 7-9.

13. Ведмедюк А. Д. Особливості впливу фізкультурно-оздоровчої діяльності на психічне здоров'я молоді. Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді у закладах освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Суми, 2010. 428 с.

14. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ-Ірпінь: Перун, 2004. 1440 с.

15. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодёжи: метод. рекомендации. Варшава: Академия физической культуры, 2001. 44 с.

16. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посібник. 3-е вид., стереотипне. Київ: Академвидав, 2009. 616 с.

17. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с.

18. Виноградов Г. П., Перов П. В. Динамика силовой выносливости у студентов, занимающихся пауэрлифтингом. Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы Междунар. межвуз. науч.-практ. конф. / СПбГУП. Санкт-Петербург, 2005. С.78-80.

19. Галаманжук Л. Л. Теоретико-методичні засади превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою: дис... д-ра пед. наук: 13.00.02. Східноєвропейський національний ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. 602 с.

20. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 років різних соматотипів: дис... наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Кам'янець-Подільський державний ун-т. Кам'янець-Подільський, 2003. 254 с.

21. Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. 204 с.

22. Гігієна дітей та підлітків: підручник. За ред. В. І. Березія. Київ: Асканія, 2008. 304 с.

23. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: монографія. Черкаси: Відлуння, 2003. 352 с.

24. Гончаренко О. С. Формування у старшокласників позитивного ставлення до служби в Збройних силах України в процесі позакласної роботи з фізичної культури: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Східноукраїнський національний ун-т імені Володимира Даля. Луганськ, 2011. 20 с.

25. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Вид. 2-е, доп. й виправл. Рівне: Волинські обереги, 2011. 552 с.

26. Гоншовський В. М., Фотуйма О. Я., Єдинак Г. А. Реалізація індивідуального підходу у фізичній підготовці майбутніх рятувальників: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. 150 с.

27. Гоншовський В. М. Технологія індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх рятувальників у вищому військовому навчальному закладі: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський національний ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

28. Гурман Л. Д. Оцінка рівня фізичної підготовленості юнаків десятих та одинадцятих класів м. Кам'янця-Подільського. Молода спортивна наука України. 2004. Випуск 9, Т. 3. С. 87-90.

29. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.

30. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков. Оценка типов конституции у детей и подростков. Москва, 1975. С. 45-54.

31. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 127 с.

32. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року. № 80. Київ, 1996. С. 11-16.

33. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: підручник. 2-ге вид., доповн. Київ: Академвидав, 2012. 352 с.

34. Дмитрів Р. В. Вікові зміни складу тіла і розвитку м'язової сили у школярів, які проживають у різних соціально-природних умовах: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2010. 19 с.

35. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізкультурою: автореф. дис.. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2000. 18 с.

36. Дорохов Р. Н., Губа В. П. Спортивная морфология: учеб. пособие. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. 236 с.

37. Драчук С. П. Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17–19 років при застосуванні різних режимів фізичних навантажень: автореф. дис... канд. біол. наук: 14.03.13. Київський національний ун-т імені Тараса Шевченка. Київ, 2006. 20 с.

38. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник. Київ: УБС НБУ, 2012. 270 с.

39. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.

40. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 116-119.

41. Дутчак М. Перспективні напрями наукового супроводження реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура, 2017. Випуск 27-28. С. 89-93.

42. Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. П. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): метод. посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2000. 305 с.

43. Єдинак Г. А. Виховання інтересу до занять фізичною культурою шляхом урахування індивідуально-типологічних особливостей моторики юнаків 15–17 років (за даними експериментального дослідження). Фізичне виховання в школі. 2001. № 4. С. 31-33.

44. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2001. № 4. С. 91-94.

45. Єдинак Г. А., Мисів М. П., Овчарук І. С., Рощук О. В. та ін. Методика фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, 2003. 225 с.

46. Єдинак Г. А. Фізичне здоров'я і тип конституції : середньогрупові і середньотипологічні особливості дівчаток 7–14 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 4. С. 34-40.

47. Єдинак Г. А. Сравнительная характеристика некоторых факторов, определяющих управление двигательной активностью детей 7–17 лет с

церебральним паралічом и без нарушених розвитку. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 1. С. 131-144.

48. Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: монографія. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2011. 280 с.

49. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.

50. Єдинак Г. А., Скавронський О. П., Мисів В. М. Фізична підготовка у військових ліцях: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2012. 350 с.

51. Єдинак Г., Кубай Г., Мисів В., Галаманжук Л. Стан залучення студентів медичних коледжів до занять фізичними вправами в різних формах. Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: мат. наук.-пр. конференції. 6-7 квітня, 2016 р., м. Чернівці. Чернівці: ЧНУ, 2016. С. 24-29.

52. Єрмаков С. С., Козина Ж. Л. Особенности физического развития, физической подготовленности и функционального состояния юношей и девушек – студентов польских высших учебных заведений. Физическое воспитание студентов. 2013. № 1. С. 16-22.

53. Єрмакова Т. С. Проблема формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття): автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Харківський національний педагогічний ун-т імені Г. Сковороди. Харків, 2010. 20 с.

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

55. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. Луцьк: Волинський держ. ун-т, 2003. 123 с.

56. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: підручник. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 208 с.

57. Зубаль М. В., Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2008. 156 с.

58. Зубаль М. В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років різних соматотипів: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2009. 19 с.

59. Іванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Київ: Козарі, 2010. 276 с.

60. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Східноукраїнський національний ун-т імені Володимира Даля. Луганськ, 2007. 26 с.

61. Іванчикова С. М. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу: автореф. дис. ...канд. пед. наук: (13.00.04). Старобільськ: ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. 22 с.

62. Ивчатова Т. В. Двигательная активность и здоровье человека. Київ : Наук. світ, 2011. 285 с.

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

64. Казанцева А. В. Индивидуальный подход и дифференциация как основные принципы организации учебных занятий по физическому воспитанию. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 4. С. 7-10.

65. Кириченко І. М. Нормативні показники геодинаміки у підлітків різної статі в залежності від особливостей будови тіла: автореф. дис... канд. мед. наук: 14.03.03. Вінницький національний медичний ун-т імені М. І. Пірогова. Вінниця, 2005. 21 с.

66. Коробейников Г. В. Психофизиология деятельности человека: монография. Saarbrücken: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. 126 с.

67. Корягін В. М., Заверікін А. М., Миронов М. М. Рухливі ігри у фізичному вихованні студентів ВНЗ: метод. вказівки. Львів: Львівська політехніка, 2009. 28 с.

68. Котенджи Л. В. Розподіл сил між країнами світу на сучасному етапі розвитку пауерліфтингу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х. :ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. № 8. С. 83-88.

69. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору. Київ: Педагогічна думка, 2008. 424 с.

70. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Управління процесом фізичного виховання: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 379 с.

71. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

72. Кубай Г. В., Мисів В. М., Єдинак Г. А. Залучення студентів медичного коледжу до рухової активності : навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2016. 160 с.

73. Кубай Г. В. Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський національний ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2016. 207 с.

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

75. Лебідь І. С. Корекція фізичного стану студентів засобами спортивно-ігрових видів рухової діяльності в процесі фізичного виховання: дипломний проект магістра: 8.01.01.03. Кам'янець-Подільський державний університет. Кам'янець-Подільський, 2006. 67 с.

76. Левандовська Л. Ю. Диференціація фізичного виховання підлітків з урахуванням психофізичних особливостей: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 «ДВНЗ «Прикарпатський національний ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2017. 19 с.

77. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 272 с.

78. Лукавенко А. В., Єдинак Г. А. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і спорту. 2012. № 2. С. 66-70.

79. Лукавенко А. В. Диференційований підхід до корекції психофізичного стану студентів у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2013. 239 с.

80. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы (строение и функции): науч. пособие. Київ: Олімп. л-ра, 2001. 407 с.

81. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Свасьєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 246 с.

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

83. Мариновська О., Бабійчук Г. Моделювання навчальних занять на інтегрованій основі: навч. посібник. Івано-Франківськ, 2002. 136 с.

84. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [учебник] [3-е изд., перераб. и доп.]. Москва : Физкультура и Спорт : СпортАкадемПресс, 2008. 542, [1] с.

85. Мисів В. М., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. Особливості вияву показників фізичного здоров'я у дітей із різними соматотипами. Вісник

Чернігівського національного педагогічного у-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Випуск 139. Т. 2. С. 113-117.

86. Містулова Т. Є. Математичні методи в теорії і практиці спорту: навч. посібник. Київ: Науковий світ, 2004. 90 с.

87. Мысив В. М., Единак Г. А. Особенности изменения физической подготовленности у девочек разных соматотипов во время обучения в начальной школе. Sport. Olimpism. Sanatate, 65-a congres stintific inter. 5–8 octombrie 2016, Chisinau. Chisinau: USEFS, 2016. С. 576-580.

88. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи. Рівень стандарту. Київ, 2017. 110 с.

89. Навчальна програма: Фізична культура. Профільний рівень. 10-11 класи. Київ, 2017. (режим доступу – 9.01.2018).

90. Навчальний предмет «Захист Вітчизни»: довід. посібник. Єдинак Г. А., Клименко М. М., Мисів В. М. Під заг. ред. Г. А. Єдинака. Кам'янець-Подільський: Вид-во ХВМ, 2004. 298 с.

91. Нашубський О. О. Методичні основи програмування рухової підготовки старшокласників до складання державних тестів: дипломний проект магістра: 8.01.01.03. Кам'янець-Подільський державний ун-т. Кам'янець-Подільський, 2009. 76 с.

92. Негашева М. А., Богатенков Д. В., Глашенкова И. А. Мегаполис и особенности соматотипа как факторы повышенного риска развития ишемической болезни сердца. Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. 2001. № 1. С. 33-36.

93. Нестеренко В. В. До проблеми персоналізації освітнього процесу у вищій школі. Науковий вісник Донбасу. 2012. № 3. (режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd\\_2012\\_3\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2012_3_12))

94. 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. Інститут педагогіки АПН України. Київ, 2003. 53 с.

95. Перов П. В. Пути повышения эффективности тренировки в жиме штанги лёжа. Санкт-Петербург родина отечественного атлетизма: Международный сб.научно-метод. трудов / СПб ГАФК им. П.Ф. Лес-гафта. Санкт=Петербург, 2004. С. 39-40.

96. Психолого-педагогічна діагностика якості освіти у педагогічному ВНЗ : навч.-метод. посіб. /А. А. Харківська та ін. ; заг. ред. Г. Ф. Пономарьова. Харків : Компанія СМІТ, 2016. Ч. 2. 366 с.

97. Саєнко В. Г., Дубовой О. В. Характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. 2013. № 5. С. 270–273.

98. Шамич О. М. Формування громадської активності молодших підлітків у дитячих спортивних об'єднаннях за місцем проживання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : (13.00.07). Київ, 2011. 20 с.

99. Ящина Т. А., Виноградов Т. П. Некоторые аспекты развития научных исследований о силовой тренировке в США. Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты : сб. науч. тр. 2000. С. 11-15.