

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ МАЮТЬ НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М19
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Никоряк Василя Васильовича
Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ЩОДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	10
1.1 Аеробне та анаеробне забезпечення фізичної активності, як чинник що визначає фізичну працездатність здобувачів вищої освіти	10
1.2 Загальна характеристика розумової працездатності у контексті психолого-педагогічної проблеми фізичного виховання здобувачів вищої освіти	14
1.3 Стан здоров'я сучасної студентської молоді	16
1.4 Характеристика фізичної активності здобувачів вищої освіти.....	21
1.5 Взаємозалежність психічних та фізичних якостей здобувачів вищої освіти у ході навчального процесу	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1 Методи дослідження	30
2.2 Організація дослідження	41
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ РОЗУМОВОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	43
3.1 Особливості та загальна характеристика чинників які впливають на розумову та фізичну працездатність здобувачів вищої освіти.....	43
3.2 Стан здоров'я здобувачів вищої освіти за результатами анкетного опитування	49
3.3 Вияв рівня морфофункціонального стану здобувачів вищої освіти у процесі навчання	57
3.3.1 Функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем студентів I-IV курсів	60
3.4 Стан соматичного здоров'я здобувачів вищої освіти I-IV курсів	64

3.5 Стан фізичної активності здобувачів вищої освіти I-IV курсів	68
3.6 Вікова характеристика фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти I-IV курсів	70
3.7 Стан розумової працездатності здобувачів вищої освіти I-IV курсів	74
3.8 Стан фізичної працездатності здобувачів вищої освіти I-IV курсів	78
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	90

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ _{сист}	– систолічний артеріальний тиск;
АТФ	– аденозинтрифосфорна кислота;
ВД	– вихідні дані;
В-3	– ваго-зростовий індекс;
ВООЗ	– Всесвітня організація охорони здоров'я;
ДЮСШ	– дитячо-юнацька спортивна школа;
ЕР	– ефективність роботи;
ЖЄЛ	– життєва ємність легень;
ЖІ	– життєвий індекс;
ЗВО	– заклад вищої освіти;
З-В	– зросто-ваговий індекс;
ІГСТ	– індекс Гарвардського степ-тесту;
ІП	– індекс пропорційності розвитку грудної клітки;
ІФА	– індекс фізичної активності;
КД	– кінцеві дані;
КМС	– кандидат в майстри спорту;
КП	– коефіцієнт продуктивності;
КРЕ	– критерій резерву та економізації;
ОГК	– окружність грудної клітки;
ЧСС	– частота серцевих скорочень;
ЧСС _{спок}	– частота серцевих скорочень у спокої;
RWC ₁₇₀	– фізична працездатність;
МРФВіС	– Міжнародна рада фізичного виховання і спорту;
ПМС	– показник міцності статури;
ПРА	– побутова рухова активність;
ПС	– психічна стійкість;

- СВ – ступінь впрацювання
- СІ – силовий індекс;
- СМГ – спеціальна медична група;
- ФОФА – фізкультурно-оздоровча фізична активність;
- ШПЗІ – швидкість переробки зорової інформації.

ВСТУП

Актуальність теми. Підготовка сучасного молодого випускника закладу вищої освіти передбачає оволодіння ним усіма необхідними загальними та фаховими компетентностями. Процес підготовки доволі такий складний, якщо брати до уваги те, що сучасні здобувачі вищої освіти намагаються поєднати навчання у виші та роботу у вільний від навчання час. На жаль сьогодні сучасна вища освіта в Україні лише робить невеликі кроки у напрямі дуальної освіти.

До основних чинників, які суттєво впливають на навчальний процес здобувачів вищої освіти є їх розумова та фізична працездатність, які є складовими фізичного стану людини.

Т. Ю. Круцевич [4, с. 103], розглядає фізичний стан як характеристику особистості людини, стану її здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей, фізичної працездатності й підготовленості.

Розумова праця відображає сприйняття і переробку інформації мозком. Вона характеризується високим напруженням діяльності півкуль великого мозку, суттєвим підвищенням функції певних сенсорних систем, концентрації уваги, пам'яті і мислення [38, с. 127]. У процесі надходження нової інформації проходить порівняння її з раніше засвоєною й існуючою та їх інтеграція. Інтеграція інформації збагачує пам'ять, допомагає будувати програму дій і прийняття рішень. У процесі виконання розумової роботи підвищуються увага і запам'ятовування [27, с. 30].

Глибинні механізми розумової працездатності повністю не вивчені. Проте відомо, що при пошкодженні лобових часток мозку втрачається здатність формувати речення, розв'язувати задачі, аналізувати інформацію. При руйнуванні гіпокампа втрачається здатність запам'ятовувати інформацію, що надходить [8, с. 133-134].

Розумова праця супроводжується нервово-емоційним напруженням, при якому збільшуються енерговитрати і кровообіг мозку, виникає перерозподіл

мозкового кровотоку в сторону його підвищення на 50% у лобових частках, підвищується амплітуда і частота біопотенціалів. Паралельно зростає робота серця, артеріальний тиск, глибина дихання, змінюється м'язовий тонус.

Розумова працездатність непостійна, вона змінюється впродовж робочого дня. Спочатку вона низька (період впрацювання), потім піднімається і підтримується на високому рівні (період стійкої працездатності), після чого знижується (період втоми) [37].

Фізична працездатність, як складова фізичного стану, відображає потенційні можливості організму виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, але в першу чергу, його серцево-судинної та дихальної систем.

Важливим моментом побудови збалансованої системи навчання, фізичної праці та відпочинку обумовлена такими чинниками:

- великий об'єм нової інформації (особливо це стосується здобувачів вищої освіти перших курсів) та навчального навантаження, внаслідок чого майже повна втрата вільного часу;

- погіршення стану здоров'я здобувачів вищої освіти;

- загальним зниження фізичної та функціональної підготовленості;

- закриття, або оптимізація кафедр фізичного виховання;

- зменшенням кількості навчальних годин з дисципліни «фізичне виховання» (ще десять років тому викладалася на усіх курсах, то сьогодні лише на першому курсі в об'ємі 30-ти годин на рік).

Та ситуація яка склалася сьогодні потребує у першу чергу вивчення чинників, які найбільше впливають та забезпечують високий рівень розумової та фізичної працездатності не лише у процесі фізичного виховання, але й під час навчання занять фізичною активністю у закладі вищої освіти [45; 48].

У сучасних наукових дослідження недостатня увага приділяється здобувачам вищої освіти із низьким рівнем фізичної підготовленості загалом та їх розумовій працездатності зокрема.

Потреба у наукових дослідженнях, які б сприяли адаптації здобувачів вищої освіти до фізичної та розумової працездатності у процесі навчання у виші актуальна.

Вищезазначене свідчить, що вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України, пошук нових форм фізичного виховання, методів та засобів впливу на юне покоління, є однією з невирішених проблем сьогодення.

Об'єкт дослідження – фізична та розумова працездатність здобувачів вищої освіти, які мають низький рівень фізичної підготовленості.

Предмет дослідження – чинники, які обумовлюють фізичну та розумову працездатність здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – охарактеризувати чинники, які обумовлюють фізичну та розумову працездатність здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел охарактеризувати стан здоров'я здобувачів вищої освіти.
2. Визначити морфофункціональні та показники фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти і порівняти їх із належними нормами та нормативами оцінки.
3. Визначити показники фізичної та розумової працездатності здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні методи дослідження – анкетування; педагогічні методи дослідження – педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тестування); медико-біологічні методи дослідження – кількісних показників здоров'я, фізичної активності, розумової та фізичної працездатності; математико-статистичні методи дослідження.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дипломної роботи магістра можуть бути використаними у процесі викладання навчальних дисциплін для ступеня вищої освіти «магістр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична

культура). Також доречним буде використання матеріалів дослідження у процесі викладання дисципліни «Фізична культура» (лекційний курс) для здобувачів вищої освіти різних факультетів та спеціальностей.

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 23-24 вересня 2020 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 101 сторінках, з яких 82 основного тексту, вона містить 21 таблицю, 5 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 80 використаних літературних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

1. Опрацювання наукової літератури засвідчило ряд положень, які в недостатній мірі висвітлені. До таких положень слід віднести:

- не має відомостей щодо динаміки змін показників аеробної та анаеробної продуктивності у здобувачів вищої освіти у процесі їх фізичного виховання, відсутня інформація кореляційних зв'язків у співвідношенні аеробної та анаеробної продуктивності.

- недостатньо вивченим є питання щодо особливостей фізичного навантаження, а саме верхньої його межі у контексті покращення фізіологічних і біохімічних показників життєдіяльності індивіда;

- доволі мало праць, які характеризують процес фізичного виховання у напрямі покращення розумової та фізичної працездатності здобувачів вищої освіти технічних спеціальностей;

- не повністю вивченим є питання щодо впливу психофізичних і психічних чинників на показники розумової та фізичної працездатності здобувачів вищої освіти.

2. Одним із завдань дослідження було визначити мотиви до занять фізичною культурою та спортом та чинників, які перешкоджають регулярним заняттями. Результати анкетного опитування свідчать, що серед здобувачів вищої освіти першого курсу не займаються взагалі фізичною культурою і спортом 14,28 %, серед другокурсників – 20,9 %, третьокурсників – 49,72 %, четвертокурсників – 50,34 %. Прослідковується чітка тенденція – з року в рік кількість осіб, які взагалі не займаються фізичною культурою і спортом збільшується.

Цікавим видається факт, які ж причини того, що здобувачі вищої освіти не займаються фізичною культурою і спортом. У першокурсників у першу чергу це «відсутність інтересу» (14,28 %) та «погане здоров'я» (14,28 %). Другокурсники зазначають «про відсутність досвідченого керівника» (23,63 %) та «інші причини» (20,24 %). Третьокурсники також наголошують про «відсутність досвідченого

керівника» (30,12 %). У четвертокурсників переважає «відсутність інтересу» (28,88 %).

Футбол посідає перше місце серед інших видів спорту якими займаються здобувачі вищої освіти I- IV курсів, так на першому курсі цим видом спорту займаються – 23,21 %, на другому – 36,36, на третьому – 20,51 %, та четвертому 28,88 %.

Відповідно до Наказів Міністерства освіти і науки України, щороку здобувачі вищої освіти повинні здавати Державні тести, результати анкетного опитування засвідчили що лише 86,44 % здобувачів вищої освіти першого курсу склали усі пропоновані тестові випробування, серед студентів другого курсу ця цифра складає – 60,07 %, третього курсу – 71,61 %, четвертого курсу – 51,77 %. Тобто на четвертому курсі лише половина усіх здобувачів вищої освіти склали тестові випробування.

3. Також за результатами анкетного опитування (самооцінка стану здоров'я за методикою В. П. Войтенко) визначили який стан здоров'я здобувачів вищої освіти I-IV курсів. Результати дослідження засвідчили наступне: серед першокурсників стан свого здоров'я вважають ідеальним – 1,8 % (одна особа), добрим – 40,9 % (23 особи), посереднім – 26,7 % (15 осіб), задовільним – 10,7 % (6 осіб) та незадовільним – 19,6 % (11 осіб). Студенти другого курсу відмітили, що жоден з них не має ідеального здоров'я, 37 % (20 осіб) стан здоров'я добрий, посередній – 24,1 % (13 осіб), задовільний – 16,5 % (9 осіб), незадовільний – 22,2 % (12 осіб). Третьокурсники відмітили наступне: добрий – 17,5 % (7 осіб), посередній – 20 % (8 осіб), задовільний – 27,5 (11 осіб), незадовільний 35 % (14 осіб). Здобувачі вищої освіти четвертого курсу зазначили таке: добрий – 13,3 (6 осіб), посередній – 26,6 % (12 осіб) та незадовільний 33,3 % (15 осіб). Вищеозначене свідчить що з року в рік здобувачі вищої освіти оцінюють свій стан здоров'я гірше. Жоден студент другого, третього, четвертого курсу не відчувають, що мають ідеальне здоров'я.

4. Використавши батарею Державних тестів, визначили показники фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Результати дослідження засвідчили, що

ті фізичні якості, які досліджували у порівнянні з першим курсом погіршилися до четвертого курсу, окрім вибухової сили м'язів нижніх кінцівок. Так, вимірювання показників швидкісних якостей здійснювали використовавши тестове випробування біг 100 метрів, отримали наступні результати: перший курс – 13,66 секунди, другий – 13,45 секунди, третій 14,57 секунди, четвертий 13,90 секунди.

5. Дослідження розумової працездатності (ШПЗІ, КЕ і КП) виявило низький рівень її показників у студентів першого курсу, порівнюючи зі старшокурсниками ($p < 0,001$). Стосовно адаптації першокурсників до напруженої розумової праці. Найвищі темпи розумової втоми притаманні першокурсникам. На старших курсах вони приблизно однакові.

За показниками фізичної працездатності суттєвих розбіжностей між здобувачами вищої освіти різних курсів у переважній більшості не було встановлено ($p > 0,05$), проте якісна оцінка окремих результатів за регіональними оцінювальними таблицями не перевищувала середнього рівня.

Перспективи подальших досліджень передбачають пошук оптимальних шляхів вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю. Ужгород: Бест-Принт, 2018. 123 с.

2. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. 206 с.

3. Амосов Н. И., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. Київ: Здоров'я, 1984. 24 с.

4. Апанасенк Г. Л., Науменко Р. Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида. Теория и практика физической культуры. Момква, 1998. № 4. С. 29.

5. Бачинська Н. В., Саричев В. І. Основи інноваційних технологій фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах. Матеріали регіональної науково-практичної конференції. Дніпропетровськ, 2013. С. 295-299.

6. Баевский Р. М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. Москва: Медицина, 1979. 298 с.

7. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровья, 1987. 224 с.

8. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. Москва: Советский спорт, 2005. 312 с.

9. Белянічева В. В., Грачова Н. В. Формування мотивації занять фізичною культурою у студентів. ФКиС: інтеграція науки і практики. Випуск 2. Саратов: Наука, 2009. 6 с.

10. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовки: Автореф. дис... канд. фіз. вих.: 24.0002 Луцький національний педагогічний університет. Луцьк, 2000. 19 с.

11. Болтенкова О. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково-обґрунтованої системи оцінювання. Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК. 2010. Випуск 4. С. 44-47.

12. Бороховский Е. М., Танянский С. Ф., Церковная Е. В. Естественные научные основы теории и методики физического воспитания. Харьков: ООО «Компания СМИТ», 2007. 296 с.

13. Вишняков В. М. Формування культури здорового способу життя студентської молоді. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Суми: СДУ, 2016. С. 190-193.

14. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. Киев: Здоров'я, 1991. 246 с.

15. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.

16. Гігієна праці: методи досліджень та санітарно-епідеміологічний нагляд [за ред. А. М. Шевченка, О. П. Яворовського]. Вінниця: Вид-во «Нова книга», 2005. С. 47-52.

17. Головійчук І. М. Руховий режим сучасної молоді. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. С. 67-72.

18. Горбунов С. А., Горбунов С. С. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания. Теория и практика физической культуры. 2010. Выпуск 5. С. 33-35.

19. Гостіщев В. М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час. Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК. 2010. Випуск 1. С. 15-18.

20. Грабовський Ю. А., Ткачук В. П., Степанюк С. І. Масова фізична культура і спорт, основи організації та методики: навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань. Херсон: Вишемирський В. С., 2014. 231 с.

21. Грибан В., Кутек Т. Аналіз стані здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. Випуск 2. С. 130-132.

22. Грибан Г. П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу 20-23 вересня 2005 р. Київ, Україна. Київ: Олімпійська література, 2005. С. 54-59.

23. Грибан Г. П., Бойко Д. В., Дзензелюк Д. О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту [за ред. Г. П. Грибана]. Житомир: Рута, 2016. 99 с.

24. Грибан Г. П., Краснов В. П., Присяжнюк С. І. та ін. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: навч. посібник. Київ: Аграрна освіта, 2005. 113 с.

25. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України /за ред. М.Д. Зубалія. К., 1997. 35 с.

26. Душанин С. А. Программы и критерии диагностики реализуемости потенциальных аэробных возможностей как одного из факторов внутренней структуры физической работоспособности в норме и патологии. Медицинские проблемы физической культуры. Киев. 1986. Вып. 10. С. 47-53.

27. Заліско О. К., Оліярник В. І. Аспекти забезпечення ефективного фізичного виховання студентів ВНЗ. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали ІІ Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Харків: ХДАФК, 2016. С. 70-74.

28. Засоби відновлення розумової працездатності: методичні вказівки до теоретичних і методичних занять (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей) [укл. Бондаренко Т. В.]. Харків: ХНАМГ, 2009. 35 с.

29. Захарова І. Г. Інформацій технології освіти. Москва, 2013. 192 с.

30. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доп. ІІІ Всеукр. наук.-прак. конф. Харків: НТУ "ХПІ", 2014. 148 с.

31. Індиченко Л., Фора А. Проблема ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури та спорту. Актуальні проблеми фізичного виховання в сучасних умовах: регіон. наук.-практ. конф. Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, 2016. С. 55-57.

32. Капилевич Л. В., Радаева С. В., Лим М. С. Лечебная физическая культура. Томск, 2011. 13 с.

33. Кашуба В. А., Футорный С. М., Андреева А. В. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания. Физическое воспитание студентов. 2012. Выпуск 5. С. 50-58.

34. Клапчук В. Способ улучшения физического состояния и его количественная оценка по морфофункциональным показателям Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро: «Нова Ідеологія», 2017. С. 95-97.

35. Кожанов В. В. Саморозвиток культури здоров'я студента в процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Теорія і практика фізичної культури. 2006. Випуск 2. С. 12-14.

36. Козерук Ю. В., Хлебурад В. В., Дудоров О. М. та ін. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я в українській освіті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Випуск 139. С. 76-79.

37. Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Улізько В. М. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Випуск 4. 2010. С. 68-72.

38. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л. та ін. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК, 2013. 311 с.

39. Крапівіна К. О., Мусієнко О. В. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури: монографія. Львів: ЛНУ, 2006. 300 с.

40. Круцевич Т. Ю. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2008. С. 88-90.

41. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
42. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
43. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 1999. 230 с.
44. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография. Киев: ИСКРА, 1993. 250 с.
45. Лєдок В. П. Колесніченко К. О. Вплив фізичного навантаження на розумову діяльність студентів. Черкаський навчально-науковий інститут. 2017. С. 154-157.
46. Лотоненко А. В., Гостев Г. Р. Физическая культура и здоровье: монография. Москва: «Еврошкола», 2008. 450 с.
47. Магльований А., Белов В., Котова В. Організм і особистість, діагностика та керування. Львів: Медична газета України, 1998. 249 с.
48. Мазур В. А., Скавронський О. П. Вплив рухової активності на організм людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. С. 453-462.
49. Марцінковський І. Б. Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників: навч. посіб. Миколаїв: НУК, 2014. 352 с.
50. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту: програма держ. Іспиту. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 87 с.
51. Москаленко Н. В. Педагогічні інновації фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. Випуск 1. С. 19-22.
52. Мурза В. П., Архипов О. А., Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина. Київ: Університет «Україна», 2007. 249 с.

53. Мурза В. П., Дяченко А. П. Особливості взаємозв'язку між параметрами фізичної підготовленості та психофункціонального стану студентів-медиків. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Роль фізичної культури у здоровому способі життя». Львів: ЛДМУ., 2010. С. 46-49.

54. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ: МП Леся, 2013. 159 с.

55. Олейник Н. А., Бондаренко Т. В., Зайцев В. П. и др. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (Теоретические и педагогические взгляды): коллективная монография [под ред. В. П. Зайцева]. Харьков: ХГАФК, 2008. 180 с.

56. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Курінна В. В. Основні чинники здорового способу життя молоді: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 175 с.

57. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. Житомир: Видавництво «Державний агроєкологічний університет», 2006. С. 246-249.

58. Опанасюк Ф., Єловець О., Курилло Т. Фізичні вправи та їх вплив на інтелектуальну і фізичну діяльність студентів. Житомирський національний агроєкологічний університет. 2014. С. 314-318.

59. Осіпцов А. В., Пристинський В. М., Пристинська Т. М. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації професійно-прикладного фізичного виховання учнів і студентів в системі неперервної освіти. Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Харків: ОВС, 2006. Випуск 3(23). С. 9-12.

60. Основи здорового способу життя: підручник [за ред. М. І. Кручаниця]. Ужгород: РІК-У, 2016. 263 с.

61. Павлова Ю., Тулайдан В. Рухова активність як компонент якості життя студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. Випуск 1. С. 102-106.

62. Паффенбаргер Р. С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. Киев: Олимпийская литература, 1999. 319 с.

63. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоров'я, 1986. 152 с.

64. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимп. лит., 2017. 656 с.

65. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. Москва: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. 400 с.

66. Присяжнюк Д. С. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю, фізичною працездатністю і функціональним станом серцево-судинної системи у студентів. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура спорт та здоров'я нації. – Вінниця: Українська академія наук, 1996. С. 135-137.

67. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одеса: Наука и техника, 2008. 556 с.

68. Ребко Е. М., Федорова А. П. Розвиток культури здоров'я студентів як основа формування культури безпеки життєдіяльності. Молодий вчений. 2014. Випуск 3. С. 1005-1009.

69. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лізогуб В. С. та ін. Фізіологія спортивної діяльності: підручник для студентів навч. закл. фіз. виховання і спорту. Харків: ХНАДУ, 2015. 555 с.

70. Соловьева С. А., Погудин С. М., Долганова И. В. Значение диагностики индивидуальных особенностей студентов высших учебных заведений физической культуры для повышения качества их профессиональной подготовки. Теория и практика физической культуры . 1997. № 12. С. 36-41.

71. Тулайдан В.Г. Вплив фізичної активності на якість життя студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп. Львів, 2013. 22 с.

72. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань): матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2015. 146 с.

73. Фізична культура та спорт у навчальних закладах Східноєвропейських країн: матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. Чернівці: Технодрук, 2013. 407 с.

74. Фізичне виховання студентів [за заг. ред. Р. Р. Сіренко]. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251 с.

75. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк: Ред.-вид. від. ВНУ ім. Л. Українки, 2009. 46 с.

76. Черевко С., Посьмашний С. Розвиток фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах країн Європи. Форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Дніпро: «Нова Ідеологія», 2016. С. 193-195.

77. Шолих М. Теоритические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений (на занятиях физического воспитания и спортивной тренировке). Москва: «Физкультура и спорт», 2006. 156 с.

78. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья: Методологические аспекты. Новосибирск: Наука. Сиб. отделение, 1989. 136 с.

79. Ялович В. Т. Медико-біологічні й педагогічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів: метод. Розробка. Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2010. 182 с.

80. Ялович В. Т., Гнітецька Т. В., Ковальчук Н. М., Проблеми підвищення якості знань з теоретичних дисциплін у студентів інститутів (факультетів) фізичної культури та здоров'я. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ. 2015. Випуск 2. С. 412-417.