

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Факультет фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Дипломна робота
магістра
з теми «ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
УЧНІВ ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕЇВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М19
спеціальності 014 Фізична культура
Плужник Богдан Миколайович

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

Рецензент: Скавронський О. П.,
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕЯХ.....	9
1.1 Нормативно-правове та педагогічне забезпечення фізичного виховання з професійною спрямованістю.....	9
1.2 Теоретичні аспекти фізичного виховання професійного спрямування у системі підготовки майбутніх військових...	20
1.3 Сучасні технології та методики фізичного виховання юнаків у період старшої школи.....	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	45
2.1 Методи дослідження.....	45
2.2 Організація дослідження.....	51
РОЗДІЛ 3 ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ВІЙСЬКОВОГО ЛІЦЕЮ.....	52
3.1 Представництво різних соматичних типів конституції серед учнів.....	52
3.2 Залежність результатів виконання тестів та вияву фізичних якостей учнів.....	53
3.3 Характеристика показників фізичної підготовленості учнів до початку використання експериментальної розробки.....	54
3.3.1 Внутрішньотипологічна характеристика фізичної підготовленості учнів.....	54
3.3.2 Стан виконання учнями нормативних вимог.....	57
3.3.3 Особливості вияву показників фізичної підготовленості в учнів із різними соматотипами.....	

	3
	62
3.4 Умови реалізації експериментальної розробки.....	65
3.5 Характеристика показників фізичної підготовленості в дослідних групах протягом експерименту	70
3.6 Ефективність використання експериментальної розробки.....	77
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	80
ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВТЕ – відставлений тренувальний ефект

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗВО – заклад середньої освіти

КТЕ – кумулятивний тренувальний ефект

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

ТТЕ – терміновий тренувальний ефект

ВСТУП

Актуальність теми. Реалізація базових положень сучасної національної системи фізичного виховання значною мірою обумовлюється розробкою і упровадженням в практичну діяльність регіональних програм з фізичного виховання [29; 82]. Особливе місце у цьому процесі належить розробці програм професійно-прикладної спрямованості, а саме для спеціальних навчальних закладів з віковим цензом учнів 15-17 років. Створення таких закладів освіти з поглибленою військово-фізичною підготовкою (військові ліцеї) завершується, а тому ще в недостатній мірі сформовано відповідну програмно-нормативну базу.

У відповідності до сучасних вимог, навчальні програми повинні забезпечувати обов'язковий для усіх учнів 15-17 років загальнодержавний рівень оволодіння навчальним матеріалом освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я” [20]. Водночас, такі програми повинні в достатній мірі забезпечувати сучасні вимоги Збройних Сил України щодо фізичної підготовленості майбутніх військовослужбовців [66; 68].

Аналіз літературних джерел свідчить, що сьогодні не існує єдиної точки зору на ефективність тих або інших методик фізичної підготовки дітей та юнацтва шкільного віку. Загальноприйнятою залишається точка зору щодо всебічності в їхній фізичній підготовці, тобто в удосконаленні усіх основних рухових здібностей [70-72]. Пропонується і відповідний комплексний підхід до планування тренувальних навантажень на такі рухові здібності [4; 73; 82].

Проте, аналіз результатів досліджень [5; 42] свідчить, що такий підхід має виключно механістичний характер, оскільки взагалі не враховує фізіологічних закономірностей процесів адаптації (термінової і довготривалої) організму школярів до тренувальних навантажень [49; 58; 88]. Різнострамовані навантаження (на різні рухові здібності), які мають місце у комплексному уроці, дозволяють, в кращому випадку, отримати тренувальний ефект за одним напрямком — організм за рахунок

саморегуляції пристосовується до найбільш сильної (“небезпечної”) для життєдіяльності програми зовнішнього впливу і може пригнічувати менш значну на конкретний момент” [65, с. 6].

Таким чином, недостатня кількість навчальних програм для військових ліцеїв, необхідність врахування в таких програмах регіональних особливостей і пошук нових, найбільш ефективних методик фізичної підготовки юнаків 15-17 років, обумовлює необхідність розробки таких регіональних програм з фізичного виховання; перевірка ефективності розроблених програм можлива лише після їх застосування і отримання кінцевих результатів.

Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді» у відповідності до листа начальника Кам’янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Роль автора, як співвиконавця теми, полягала у визначенні організаційного та методичного змісту для забезпечення фізичного виховання учнів військового ліцею.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання ліцеїстів.

Предмет дослідження – організаційно-методичні основи управління фізичним станом ліцеїстів в процесі занять фізичною культурою.

Мета дослідження – експериментально визначити вплив розробленого змісту фізичного виховання на показники підготовленості учнів військового ліцею.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан розробленості досліджуваної наукової проблеми за даними джерел інформації.

2. Встановити структуру розподілу різних соматичних типів конституції у загальній вибірці юнаків 15-17 років, які є учнями військового ліцею.

3. Вивчити особливості динаміки рухових якостей учнів із найбільш представничими соматотипами при використанні різних варіантів змісту фізичного виховання.

Методи дослідження. Досягали поставленої мети за допомогою використаних адекватних методів дослідження. Так, поміж загальнонаукових використовували аналіз, узагальнення, теоретичне моделювання. Із педагогічних методів були використані спостереження, тестування, експеримент. Для опрацювання одержаних емпіричних даних використовували методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає, передусім у перевірці розробленого змісту фізичного виховання в аспекті його ефективності для вирішення поставлених завдань. Водночас, отримані результати можуть використовуватись у подальших наукових дослідженнях, а також практичній діяльності вчителів фізичного виховання, тренерів з видів спорту для вирішення визначених завдань. Крім цього, одержані дані можуть бути використані як матеріал лекційних занять у закладах вищої освіти для студентів факультетів фізичної культури та під час післядипломної освіти таких фахівців.

Апробація результатів роботи. 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, 2020); 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. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 96 сторінках, з яких 86 – основного тексту, що містять 12 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків та списку 92 використаних джерел інформації.

ВИСНОВКИ

1. Проведеним аналізом джерел інформації встановлена необхідність здійснення досліджень, спрямованих на вдосконалення організації та методики фізичної підготовки учнів військових ліцеїв задля більш ефективного вирішення завдань висунутих перед їх фізичним вихованням.

2. Учні ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою віку 15-17 років належать до одного з наявних соматотипів: 34,8 % до м'язового, 39,1% – торакального, 13,5 % – астеноїдного, 6,3 % – дигестивного; у решти 6,3 % учнів діагностували невизначений соматотип.

2. На результати у тестових іспитах, які демонструють учні з найбільш представничими соматотипами, практично не впливають їх антропометричні показники. Виключення становлять результати у підтягуванні на перекладині, нахилі вперед та викруті мірної лінійки за спину серед учнів із м'язовим типом: зі збільшенням в них довжини тіла зменшуються результати у викруті за спину, проте покращуються в нахилі вперед.

Серед представників торакального типу збільшення довжини і маси тіла негативно впливає на кількість повторень у підтягуванні, проте позитивно – на результат стрибка в довжину з місця.

3. Представники м'язового і торакального соматотипів відрізняються між собою результатами виконання Державних стандартів: останні мають результативну перевагу над однолітками з м'язовим соматотипом у розвитку швидкісних якостей та швидкісної витривалості. У той самий час хлопці з м'язовим соматотипом переважають хлопців із торакальним типом у результатах підтягування на перекладині, стрибка в довжину з місця, човниковому бігу 3×10 м. При цьому, представники обох соматотипів характеризуються внутрішньотипологічними особливостями, що полягають у високому та вищому від середнього рівнях нестимульованого розвитку

певних рухових якостей, але при одночасному низькому рівні розвитку інших досліджуваних якостей.

4. Використання авторської розробки забезпечило протягом навчального року поліпшення показників фізичної підготовленості учнів військового ліцею. У 15-16-річних представників м'язового соматотипу швидкісні якості поліпшилися на 20 %, м'язова сила – на 17,9 %, швидкісно-силові якості – на 19,7 %, гнучкість – 9,6 %, загальна витривалість – 8,9 %, координація в циклічних та ігрових рухових діях – відповідно на 29,5 % і 14,2 %.

В однолітків торакального соматотипу зростання швидкісних якостей склало 18,9 %, м'язової сили – 16 %, швидкісно-силових якостей – 21 %, гнучкості – 7,2 %, загальної витривалості – 12 %, координації в циклічних локомоціях – 30,6 %, ігрових рухових діях – 8,9 %.

5. Представники м'язового і торакального соматотипів по-різному реагують адаптивними змінами в організмі на однакові розвивальні навантаження. Це зумовлює необхідність урахувати соматотипологічну приналежність юнаків під час впливу на їхні рухові якості, при розробленні нормативів фізичної підготовленості, а також формуванні адекватного змісту занять в аспекті врахування результатів проведеного дослідження.

6. Фізична готовність випускників ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до вступу у вищий військовий навчальний заклад відповідає оцінці «відмінно» у 71,5 %, оцінкам «добре» і «задовільно» – у решти 28,5 %.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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. ., 2002. 384 с.
2. 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.
3. Афонін В., Кізло Л., Попович О., Русіло П. Фізичний розвиток та фізична підготовленість курсантів військового інституту. Молода спортивна наука України. 2009. Т. 2. С. 6-12.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
5. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва: Теория и практика физической культуры, 2009. 218 с.
6. Білевич С. Інтеграція та диференціація як закономірності розвитку сучасних освітніх систем. Імідж сучасного педагога. 2002. № 2. С. 30-33.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ-Ірпінь: Перун, 2004. 1440 с.
8. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ : Освіта України, 2011. 420 с.
9. Вяткин Б.А., Ложкин Р.В. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности. Наука в олимпийском спорте. 2002. № 1. С. 88-98.
10. 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.

11. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2019. 189 с.
12. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання : навч. посіб. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2006. 352 с.
13. Глазько Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя. В.М. Физическое воспитание учащейся молодёжи. Минск : «Тесей», 2005. 332 с.
14. 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.
15. 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.
16. Грибан Г.П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання. Молода спортивна наука України. 2011. Вип. 15, Т. 4. С. 25–29.
17. Грибан Г.П. Теоретико-концептуальні аспекти формування методичної системи фізичного виховання. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012. № 5 (81). С. 32–35.
18. Григорович Е.С., Переверзев В.А. Физическая культура в жизни студента. Минск : Тесей, 2008. 227 с.
19. Дарская С.С. Техника определения типов конституции у детей и подростков. Оценка типов конституции у детей и подростков. М, 1975. С. 45-54.
20. Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я”(проект)// Фізичне виховання в школі. 2000. № 2. С. 1-4.
21. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в процесі освіти: – наказ МОН України, № 188 від 25.5.1998 р.

22. Державна цільова програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – Режим доступу: <https://www.sportzt.com/news/inshi/derzhavna-tsilova-programa-rozvitku-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-na-period-do-2020-roku.html>

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

24. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2003. 20 с.

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

26. 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.

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

28. Єдинак Г.А. Сравнительная характеристика некоторых факторов, определяющих управление двигательной активностью детей 7–17 лет с церебральным параличом и без нарушений развития. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 1. С. 131-144.

29. 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.

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

31. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Київ, 1993.

32. 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 : Буйницький О.А., 2008. 156 с.
33. Іващенко О.В. Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей: автореф. дис... д-ра. пед. наук: 13.00.02. Чернігівський національний педагогічний ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 40 с.
34. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: учеб. пособие. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 582 с.
35. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : науч.-метод. пособие. М. : Советский спорт, 2010. 296 с.
36. 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.
37. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
38. Коломійцева О.Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних училищ : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 ХДАФК. Харків, 2006. 227 с.
39. Концепция персонализации В. А. Петровского: основные положения и метод «отраженной субъектности». – Режим доступа <https://studfiles.net/preview/3286648/>
40. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков / Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона, Л.Б. Кофмана. М., 1992. 24 с.
41. Кремень В.Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору. Київ : Педагогічна думка, 2008. 424 с.

42. Круцевич Т.Ю. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні : лекція для студентів та аспірантів. Київ, 2001. 23 с.

43. 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.

44. Любомирский Л.Е., Чернов Ю.А. Методико-педагогические аспекты двигательной подготовленности учащихся старших классов. Повышение физической подготовленности юношей 9-10 классов общеобразовательной школы. М., 1981. С. 3-13.

45. Магльований А.В. Системно-реляційний похід до питання формування професійних здібностей у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вузів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. 2015. Вип. 3. С. 17-22.

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

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

48. Марчик В.І., Мінжоріна І.Л. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини: метод. рекомендації. Кривий Ріг : КДПУ, 2016. 64 с.

49. Меерсон Р.З., Пшенникова Н.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М. : Медицина, 1988. 256 с.

50. Микитин Л. М. Корекція показників фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку гірських шкіл карпатського регіону засобами фізичної культури : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2013. 20 с.

51. Національна комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1999–2005). Київ : Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 1998. 46 с.

52. 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.

53. 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)

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

55. 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.

56. Пилипей Л.П. Системний підхід до створення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 4. С. 119–124.

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

58. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ : Олімп. л-ра, 2017. 656 с.

59. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Київ : ЦУЛ, 2008. 502 с.

60. Раєвський Р.Т., Канішевський С.М., Домашенко А.В. Фізичне виховання як складова частина освіти учнівської молоді. Теорія і практика фізичного виховання. 2002. № 1. С. 178.

61. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини : монографія. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.
62. Римик Р.В. ППФП учнів професійно-технічних закладів радіотехнічного профілю : метод. пособ. Івано-Франківськ, 2005. 100 с.
63. Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Турчик І.Р. Рівень фізичної підготовленості студентів різних спеціалізацій. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт. 2013. № 7 (33), т. 2. С. 156-160.
64. Рогова Т.В. Теоретичні і методичні основи персоналізованого підходу в управлінні педагогічним колективом середньої загальноосвітньої школи: дис.... д-ра пед. наук : 13.00.01 Харківський національний педагогічний ун-т імені Г. С. Сковороди. Харків, 2006. 499 с.
65. Романенко В.А. Двигательные способности человека : монографія. Донецьк : Новый мир, 1999. 336 с.
66. Романчук С.В., Грибан Г.П., Романчук В.М., Фіногенов Ю.С., Петришин Ю.В. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності : навч. посібник. Львів : АСВ, 2012. 319 с.
67. Романчук С.В., Людовик Т.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічного ВНЗ, як соціально-економічна проблема. Фізичне виховання і спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Ів. Франка, 2014. С. 147-149.
68. Скавронський О.П., Єдинак Г.А. Педагогічні умови індивідуалізації фізичної підготовки учнів військових ліцеїв : метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. 112 с.
69. Указ Президента України від 11.05.99 р., № 94/99-РП „Про розширення мережі ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою”.
70. Фізична культура. Програма для ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою : програма [рекомендована МОН України] /

Г.А. Єдинак, В.М. Мисів. Кам'янець-Подільський : ПП Мошак М.І., 2006. 54 с.

71. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи: Профільний рівень. Київ: ВАТ «Поліграфкнига», 2010. 127 с.

72. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Рівень стандарту. За ред. С. М. Дятленка. Київ: Літера. ЛТД, 2011: mon.gov.ua. (режим доступу — 9.01.2018).

73. Фізична культура в школі. 10–11 класи : метод. посібник. За заг. ред. С.М. Дятленка. Київ : Літера ЛТД, 2010. 64 с.

74. Хорошуха М.Ф., Мурза В.П., Пушкар М.П. Функціональна діагностика : навч. посібник. Київ, 2007. 308 с.

75. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. 2-ге вид., стереотип. Харків : ОВС, 2008. 408 с.

76. Худолій О.М., Іващенко О.В. Основи науково-дослідної роботи у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник. Харків: ОВС, 2014. 320 с.

77. Хохлова Л.А. Організаційно-методичні засади вдосконалення діяльності загальноосвітніх навчальних закладів як «шкіл сприяння здоров'я» : автореф. дис... канд. наук фіз. виховання та спорту: 24.00.02 ДВНЗ «Прикарпатський національний ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2012. 20 с.

78. Церковна Е.В., Приходько А.И., Попрошаев А.В. Проблемы поиска путей оптимизации процесса физического воспитания в высших учебных заведения. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 8. С. 154–158.

79. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації. Київ, 1998.

80. Цьось А.В. Закономірності розвитку фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009. Випуск 3(7). С. 19-23.

81. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч. Книга–Богдан, 2001., Частина 1. 272 с.
82. Шиян Б.М., Єдинак Г.А., Петришин Ю.В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Рута, 2012. 280 с.
83. Щелкунов А.О. Обґрунтування ефективності підвищення рухової активності школярів у школах нового типу. *Perspective innovations in science, education, production and transport-2014*. – Режим доступу: <http://www.sworld.education/index.php/ru/conference/the-content-of-conferences/archives-of-individual-conferences/dec-2014>
84. Ashmore, P. C. (2005). Role of physical anthropology in intermediate and secondary education. *Am. J. Phys. Antropol.* No 41, 154-162.
85. Buns, M. T. (2015). Systematic analysis of physical education standards, benchmarks and related teacher decisions. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 277-286. doi: 10.7752/jpes.2015.02042
86. Cochrane, K. C., Housh, T. J., Smith, C. M., Hill, E. C., Jenkins, N. M., Johnson, G. O., & Cramer, J. T. (2015). Relative contributions of strength, anthropometric, and body composition characteristics to estimated propulsive force in young male swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(6), 1473-1479.
87. *Comprehensive School Physical Activity Programs* (2009). National Association for Sport and Physical Education. Updated on March.
88. Malina R.M. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 1987. p. 204-255.
89. Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people (2013). Bournemouth & Poole physical education, sport and physical activity strategy (режим доступу: <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>).
90. Reynolds, C. R., Vannest, K. J., Fletcher-Janzen, E. (2014). *Encyclopedia of Special Education: A Reference for the Education of Children, Adolescents, and Adults with Disabilities and Other Exceptional Individuals*. 4th ed. London: Wiley.

91. Stewart, A., Crockett, P., Nevill, A., Benson, P. (2014). Somatotype: a more sophisticated approach to body image work with eating disorder sufferers. *Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice*. Vol. 2(2), 125-135.

Список опублікованих праць за темою дипломної роботи магістра

92. Плужник Б.М., Єдинак Г.А., Галаманжук Л.Л. Стан організації і методики фізичної підготовки учнів військових ліцеїв. 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. 44-48.