

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 **«СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ
ОДНОБОРСТВ У ПРАКТИЦІ ПОЗААВДИТОРНОЇ ФІЗИЧНОЇ
АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS2-M22,
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Яблонівський Петро Олександрович

Керівник: **Гуска М. Б.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Рецензент: **Єдинак Г. А.,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВ У ПРАКТИЦІ ПОЗААВДИТОРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	10
1.1. Загальні положення застосування спортивних одноборств як складової фізичного виховання здобувачів вищої освіти	10
1.2. Сучасні прогресивні ідеї, положення та рекомендації щодо застосування технічних засобів та інноваційних технологій у практиці фізичної активності здобувачів вищої освіти	19
1.3. Сучасний стан використання спортивних одноборств як змісту фізичної активності здобувачів вищої освіти	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Методи дослідження	36
2.2. Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. ВИЯВ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	42
3.1. Характеристика вияву окремих показників фізичного стану здобувачів різних спеціальностей у ЗВО	42
3.2. Функціональні характеристики здобувачів різних спеціальностей у ЗВО.....	48
3.3. Комплексна оцінка фізичного стану здобувачів вищої освіти	56
3.4. Загальні положення «бойового хортингу» як національного мистецтва одноборств.....	58
3.5. Методичне забезпечення практичної реалізації занять бойовим хортингом у ЗВО	63

ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82

ВСТУП

Актуальність теми. Фізичне виховання у закладі вищої освіти (ЗВО), як невід’ємна і, водночас, надважлива складова освітнього процесу та професійно-прикладної підготовки, забезпечує психофізіологічну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їх різнобічному розвитку [25; 70].

У наш час, під впливом науково-технічного прогресу та широкого впровадження інформаційних технологій навчання, процес підготовки фахівця поєднується зі значними розумовими та психологічними навантаженнями на організм здобувача вищої освіти. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров’я фахівців у різних галузях, рівня розвитку їх рухових і психічних якостей, зокрема професійно важливих, а саме, передусім здатність до швидкої адаптації, розумова і фізична працездатність, витривалість тощо [67; 71].

За час навчання у ЗВО в здобувачів має сформуватися впевненість у необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму; вміння раціонально використовувати свій фізичний потенціал, впроваджуючи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури [11; 20; 27]. Саме тому пошук нових, ефективних форм організації освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО є важливим завданням викладачів відповідної кафедри. Це зумовлено тим, що для більшості здобувачів заняття з фізичного виховання та заняття обраним видом спорту є єдиним засобом збільшення фізичної активності, одним із визначальних засобів зміцнення і збереження здоров’я [32; 67].

Результати аналізу свідчать, що на сучасному етапі стан залучення здобувачів будь-яких спеціальностей ЗВО до систематичної фізичної активності у позааудиторний час знаходиться на низькому рівні [9; 66; 71].

Повною мірою це стосується такого виду рухової діяльності, як спортивні одноборства. Так спеціальним дослідженням [70, с. 266] встановлено, що регулярно займаються таким видом одноборств, як бойовим хортингом, 50 % здобувачів 1-2 років навчання та 72 % – здобувачів 2-5 років навчання. За інформацією Яременко В. В. та спів [72] на сучасному етапі розроблено класифікацію видів одноборств, які можна використовувати у позааудиторний час; обґрунтовано дієвість сучасних традиційних і нетрадиційних видів одноборств у формуванні здорового способу життя здобувачів ЗВО. При цьому, козацькі одноборства є дієвими у збільшенні ефективності освітнього процесу здобувачів ЗВО з фізичного виховання, а також використання здобувачами народних видів боротьби для урізноманітнення процесу, підвищення ефективності занять, збагачення знаннями про традиції і звичаї українського народу [32; 72]. Крім цього, доведена ефективність засобів боротьби сумо у підвищенні рівня розвитку рухових якостей здобувачів, стані їхнього здоров'я.

Отже, одержані дані свідчать про необхідність активізації діяльності викладачів фізичного виховання ЗВО у напрямі розгортання позааудиторної фізичної активності здобувачів, основу якої становитимуть різні види спортивних одноборств. Наявні дослідження дозволяють відзначити певний прогрес у розв'язанні проблеми, що розглядається, проте до остаточного розв'язання ще далеко. А тому відзначаємо потребу в подальших дослідженнях у означеному науковому напрямі.

Конкретизуючи останнє хочемо наголосити на існуванні протиріч, що перешкоджає розв'язанню досліджуваної проблеми. До таких належить:

- наявність необхідності досягти високого позитивного результату у вирішенні завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти та відмінність за негативним напрямком реального результату;

- між потребою в обґрунтуванні педагогічних умов використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності

здобувачів вищої освіти під час навчання в ЗВО та недостатньою розробленістю такого питання у вітчизняній науковій практиці.

Ураховуючи зазначені протиріччя, відзначаємо нагальну потребу в проведенні досліджень, спрямованих на пошук шляхів розв'язання виокремленої проблеми. Тому було сформульовано тему дипломного проєкту в такій версії: *«Стан та перспективи використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів вищої освіти»*.

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». Роль автора в організації і проведенні дослідження, як співвиконавця загальної теми лабораторії, полягала в отриманні необхідної інформації згідно визначених завдань, а саме: на теоретичному рівні – матеріали джерел інформації, на емпіричному – результати вимірювальних процедур у вигляді даних використаних показників; виокремлені педагогічні умови використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів ЗВО.

Об'єкт дослідження – спортивні одноборства.

Предмет дослідження – педагогічні підходи та умови використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – теоретично та експериментально обґрунтувати підходи до використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати теоретичні аспекти застосування спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів вищої освіти.

2. Встановити стан вияву показників фізичного стану у здобувачів вищої освіти при використанні традиційного змісту фізичного виховання у закладі вищої освіти.

3. Визначити педагогічні підходи та зумовлені ними умови використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження. Поставлені завдання вирішували за допомогою комплексу методів дослідження, що відповідали критерію «адекватності» цим завданням. У зв'язку із зазначеним відзначили таке: по-перше, виходячи із завдань дослідження було організовано на теоретичному та емпіричному рівнях; використані методи – відповідно з групи *загальнонаукових* та *прикладних*.

Відзначаємо, що у першому випадку до таких належав метод дедукції, систематизації, теоретичного моделювання і узагальнення. У другому випадку використаними були методи, що належали до наступних класифікаційних груп. Одна з них – педагогічні методи дослідження, а конкретизуючи відзначаємо, що такими були педагогічні тестування та експеримент. У останньому випадку особливістю експерименту було те, що він був констатувальним.

Інша група використаних прикладних методів – медико-біологічні. Зокрема, це стосується методів антропометрії, спірометрії, сфігмоманометрії, динамометрії, пульсометрії, а також комплексу методів у вигляді методик. За допомогою методів цієї групи отримували дані про вияв у здобувачів вищої освіти показників фізичного стану, що відображали розвиток різних систем організму.

Ще одна важлива група прикладних методів, що були використані під час дослідження, – методи математичної статистики. Конкретизуючи

відзначаємо, що до використаних методів належали такі, які дозволяли визначити основні одномірні статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Матеріал, отриманий після опрацювання наявних джерел інформації, а також емпіричні дані про досліджувані показники за результатами констатувального експерименту можуть бути долучені до змісту лекційних занять для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура». Водночас, матеріал дипломного проєкту створює передумови для розв'язання проблеми щодо використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дипломного проєкту оприлюднювали на наукових конференціях та у друкованих виданнях. Так, брав участь у Всеукраїнській конференції «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022), виступав на ній з доповіддю. Інша конференція – науково-практична для аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2022-2023). Тут, окрім доповідей на конференціях, також було подано друковану працю.

Публікації. Основні результати дослідження за темою дипломного проєкту магістра викладено у науковій публікації – П. Яблонський, М. Гуска. До питання про стан і перспективи використання спортивних одноборств у позааудиторній фізичній активності здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С. 126-131.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 90 сторінках, з яких 81 – основного тексту. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять 14 таблиць, а також висновків і списку 72 використаних джерела інформації.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз практичної роботи з організації фізичного виховання засвідчив, що в більшості ЗВО недостатньо застосовують ефективні форми роботи з охорони здоров'я молодого покоління, мало використовують їхні потенційні можливості для збереження й зміцнення здоров'я студентів. Процес збереження та зміцнення здоров'я здобувачів має фрагментарний, часто формальний характер; використовуються традиційні засоби виховання. Вищезазначені недоліки – це причина низької якості навчально-виховного процесу фізичного виховання молоді. Подальші дослідження необхідно спрямувати на визначення ефективності впровадження базових моделей і форм викладання фізичного виховання в ЗВО.

2. Використання сучасних технологій в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності є дуже важливим елементом в досягненні високих результатів та збереженні здоров'я здобувачів вищої освіти. Використання сучасних технологій дозволяє відстежувати фізичну активність, діагностувати травми та підвищувати мотивацію до занять обраним видом спорту. Завдяки розвитку штучного інтелекту та машинного навчання, можна аналізувати великі обсяги даних про рухи здобувачів та розробляти оптимальні методи тренувань та підвищення результативності. Однак, використовувати технології потрібно розумно та з урахуванням особистих потреб користувача. Незважаючи на те, що сучасні технології не можуть замінити правильну підготовку та фахових порад тренера, вони значно полегшують спортивну підготовку, особливо на початковому етапі занять.

3. Інноваційні розробки не лише покращують організацію навчально-виховного процесу, а й підвищують відсоток зацікавлених у спорті молодих людей. Новітні технології посилюють мотивацію та бажання молоді до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя. Впровадження

інновацій у виховний процес під час занять з фізичної культури чи тренувань у спортивних секціях є необхідним завданням сучасності. Дослідження підтверджують, що використання новаторських методів має плюси: по-перше, допомагають збільшити обсяг фізичної активності здобувачів, що може позитивно вплинути на їхнє здоров'я та загальний добробут; по-друге, можуть ефективно вирішувати завдання організаційного процесу, що дозволяє досягти максимальних результатів при мінімальних витратах часу та ресурсів; по-третє, сприяють зміцнюванню здоров'я та дають можливість здійснити повний аналіз його стану. Іншими словами, використання новаторських методів може бути корисним для досягнення як фізичної, так і психічної гармонії в житті молодих людей.

4. Результати дослідження фізичного розвитку свідчать, що довжина тіла здобувачів становить 176,4-178,2 см, маса – 66,8-69,7 кг. Антропометричні величини загалом перебувають у межах вікових норм. Показники практично не змінюються, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду. Індекс маси тіла засвідчує відповідність нормі лише в 57,9 % здобувачів, у 42,1 % – такі відхилення від норми: 8,9 % – у бік зменшення і 33,2 % – збільшення маси тіла; у 7,8 % здобувачів є ожиріння I ступеня, у 2,3 % – II ступеня, а це потребує підвищення їхньої фізичної активності.

5. Визначено педагогічні підходи та запропоновано педагогічні умови, що пов'язані з етапністю (перший етап – попередньої підготовки, 1-2 курс ЗВО, особливість – формування навичок і адаптація окремих систем і органів організму спортсменів; другий етап – реалізації спортивних можливостей, 3-4 курси, особливість – розширення можливостей адаптації до фізичних навантажень різної потужності). Акцент уваги змісту занять – розвиток сили волі, цілеспрямованості, наполегливості, сміливості й рішучості, відчуття дистанції, вміння орієнтуватися на хорті, відчуття свободи рухів, удару,

тривалості, бойової уваги. Зазначені характеристики дозволяють поліпшити, крім фізичного стану, також ефективності освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О., Кенсицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 26. С. 37-42.
2. Андрєєва О., Садовський О. Оцінка відношення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. № 15. С. 31-35.
3. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 15-18.
4. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2012. 20 с.
5. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
6. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
7. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. 3-є вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький, 2007. 248 с.
8. Асаулюк І. О., Антонюк А. Е., Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л. Перспективи впровадження варіативного модуля «спортивної боротьби» у фізичному вихованні школярів. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 22-26.

9. Бабич Н. Л., Полякова О. О., Березяк К. М., Мазур В. Й., Шевченко Т. Г. Програма фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 26-33. doi 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).07

10. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів ВНЗ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 Уманський держ. пед. ун-т. Умань, 2015. 268 с.

11. Вовк І. В., Незгода С. П., Тараненко М. С. Самостійні заняття із фізичного виховання студентів в реаліях освітнього процесу пандемії Covid-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 39-42.

12. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.

13. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ: Освіта України, 2011. 420 с.

14. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Друкарня Рута, 2017. 120 с.

15. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді: *тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти* за ред. С. В. Сальникова, А. А. Бондар, М. І. Пуздимір: Вінниця, 25 березня 2019 року. С. 20.

16. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень: навч.-метод. посібник [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.

17. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: навч. посіб. Р. Р. Сіренко, А. Г. Киселевич, В. М. Стельникович, М. О. Сапронов. Львів: [Видав. центр ЛНУ ім. І.Франка], 2005. 130 с.
18. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
19. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
20. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. Київ: Екмо, 2005. 219 с.
21. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Молода спортивна наука України*. 2011. Випуск 15, Т. 2. С. 47-51.
22. Дослідження пульсу й артеріального тиску: метод. вказ. для студентів / упоряд. Т. В. Ащеулова, Т. М. Амбросова, В. І. Смирнова. Харків: ХНМУ, 2018. С. 3.
23. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Артеменко В. С. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. Київ, 2023. 558 с.
24. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 110 с.
25. 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.
26. Єдинак Г. А. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні: дис... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2010. 504 с.

27. Єдинак Г. А., Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. вих. і спорту*. 2012. № 4. С. 27-33.

28. Єдинак Г. А., Шиян Б. М., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 3-є вид. стереот. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський: КПНУ імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

29. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. 2014. 1064 с.

30. Захаренко І. Д. Новітні технології у сфері фізичного здоров'я та спорту. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* [Електронний ресурс]: мат. IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 27 квітня 2023 року. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 59-65.

31. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ: Центр навч. л-ри. 2019. 336 с.

32. Імас Є., Дутчак М., Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 89-97.

33. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: *матеріали III Всеукр. електр. наук. – практ. конф. з міжнар. участю*: Київ, 8 квітня 2020 року під заг. ред. О. А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2020. С. 30.

34. Катерина У., Андрєєва О. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2014. Вип. 14. С. 18–22.

35. Квартич В. В. Навчання руховим навичкам студентів педагогічних закладів у процесі фізичного виховання засобами єдиноборств (на матеріалі пляжної боротьби). *Науковий часопис Національного педагогічного*

університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2009. Вип. 14. С. 95-98.

36. Ківернік О. В., Турчик І. Х., Пітин М. П. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивна наука України*. 2008. № 1 (16). С. 18-23.

37. Козицяцька М. В. Використання смарт-годинників під час фізичних тренувань для визначення стану здоров'я. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* [Електронний ресурс]: мат. IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 27 квітня 2023 року. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023 С. 74-76.

38. Концепція проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013-2017 рр. – URL: http://www.google.com.ua/krok123.net/doc/form_zszh.doc

39. Коробко С. В. Боротьба сумо як засіб вдосконалення здоров'я студентів. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України. 2004. С. 299-300.

40. Кравченко Є. М. Роль фізичного виховання в процесі становлення розвитку інноваційної особистості. На Урок. 2020 р. С. 2-3. URL: <https://naurok.com.ua/rol-fizichnogo-vihovannya-v-procesi-stanovlennya-i-rozvitkuinnovaciyno-osobistosti-175590.html>

41. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 1. С. 3-8.

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

43. Куликовський Я. В. Технології навчання студентів фізичним вправам з використанням реконструйованих українських традицій фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах). *Науковий часопис*

Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2009. Вип. 14. С. 113-117.

44. Литвиненко А. М. Дихальні вправи в фізичному вихованні студентів-єдиноборців. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: матеріали XV Міжнародної наукової конференції*, Харків, 8-9 лютого 2019 року. С. 40-42.

45. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів: навч. метод. посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 104 с.

46. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури : навч. посіб. Харків: ХНУРЕ, 2021. 116 с.

47. Матвієнко М. І., Хасанов М. Х. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами: навч. посіб. Київ: ТОВ «Козарі», 2014. 88 с.

48. Неведомська Є. О. Анатомія і фізіологія людини: навч.-метод. посіб. Київ, 2020. 345 с.

49. Наумов В. В. Можливості застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентів. *Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді* [Електронне видання]: тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти (Вінниця, 25 березня 2019). Вінниця, 2019. С. 25-26.

50. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи.* 2009. Вип. 14. С. 156-161.

51. Осіпова І. В., Пастернацький В. В., Бандура В. А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес). *Педагогіка формування*

творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. № 72. Т. 1. 2020. С. 68-72.

52. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах. Наказ Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 № 4, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 року за № 249/12123/Міністерство освіти і науки України. Київ, 2006. 23 с.

53. Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Ананченко К. В. Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. Вип. 4(149). С. 86-93.

54. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України» від 9. 12. 2015 р. № 1045 [Електронний ресурс]. – URL: <http://www.kmu.gov.ua/control/ru/cardnpd?docid=248719427>

55. Приходько В. В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання. *Теорія і практика фізичного виховання.* 2004. № 2. С. 31-36.

56. Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та інших законодавчих актів України"(Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2010, N 7, ст.50). С. 26.

57. Поляков І.О., Гуска М.Б., Мазур В.Й., Романенко О.І., Мичковська Л.І. Сутність та структура формування готовності тренерів з одноборств до побудови раціональних тактичних схем. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені м. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць. М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Випуск 87. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2022. 144 с. С. 77-82.*

58. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25 вересня 2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» [Електронний ресурс]. – URL: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4440>

59. Рябцев С. Застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*. 2008. С. 102-104.

60. Солопчук М. С., Федірко А. С. Основи науково-методичної діяльності у галузі фізичної культури і спорту: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: П.П., О.А. Буйницький, 2006. 224 с. Бібліогр.: с. 199.

61. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання: дис. канд. фіз. вих.: 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2017. 237 с.

62. Самоха Р. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: дис... канд. пед. наук : 13.00.07 НПУ імені М. Драгоманова. Київ, 2007. 20 с.

63. Сергієнко В. М. Контроль комплексного тестування рухових здібностей студентів 17-20 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту*. 2013. № 3. С. 52-56.

64. Семілетов І. С. Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Структура процесів навчання та особливості його етапів. *Всеосвіта*. 2022. С. 1-2. URL: <https://vseosvita.ua/lesson/tema-2-psykholoho-pedahohichniosnovy-fizkulturno-sportyvnoi-diialnosti-struktura-protseviv-navchannia-taosoblyvosti-ioho-etapiv-272640.html>

65. Слімаковський О. В., Волошин О. О., Муца Л. Г., Приступа Є. Н. Народні види боротьби та їх вплив на фізичний розвиток студентської молоді. *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи*: зб. наук. пр. ДДПУ імені Івана Франка. Дрогобич: Коло, 2003. Вип. 2. С. 395-400.

66. Стельмахівська В. П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 118-122.

67. Соловей А. В., Мартин В. Д. Аналіз змагальних технічних дій дзюдоїстів вищої кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків, 2001. № 18. С. 47-50.

68. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій: дис... канд. наук з фіз. виховання та наук: 24.00.02 ДДІФК. Дніпропетровськ, 2015. 200 с.

69. Фізична активність. – URL: <https://www.google.com/search?q=%D1%89%D0%BE+%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5+%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0+%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD>

70. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

71. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2012. 224 с.

72. Яременко В. В., Малинський І. Й., Колос М. А., Шандригось В. І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 121-124.