

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

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ОПТИМІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ  
ПОЧАТКОВИХ КУРСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M22z  
спеціальності 014Середня освіта (Фізична культура)  
Кушнір Олег Володимирович  
Керівник: Заїкін А.В., кандидат педагогічних наук,  
доцент  
Рецензент: Гуска М. Б., кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	10
1.1. Відношення студентів до фізичної культури як одного з чинників соціальної адаптації.....	10
1.2. Умови формування позитивного відношення студентів до занять фізичною культурою.....	30
1.3. Роль фізичної культури у професійній підготовці майбутнього педагога.....	38
Висновки до першого розділу.....	51
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	54
2.1. Методи дослідження	54
2.2. Організація дослідження.....	54
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКУ НАВЧАННЯ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ РОЗРОБЛЕНОЇ ПРОГРАМИ.....	62
3.1. Розробка експериментальної програми з фізичного виховання, спрямованої на корекцію морально-вольової сфери особистості та оптимізацію соціальної адаптації студентів.....	64
3.2. Результати впливу застосування програми на показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів.....	68
3.3. Позитивний вплив занять з застосуванням рекомендованої програми на індивідуально-психологічні якості студентів..	84

ВИСНОВКИ.....	90
ДОДАТКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ЗВО	Заклад вищої освіти
ООД	Орієнтована основа дії
ЕГ	Експериментальна група
КГ	Контрольна група
ЧСС	Частота серцевих скорочень
ОГК	Окружність грудної клітини
ППФП	Професійно-прикладна фізична підготовка
ПВЯ	Професійно важливі якості
ЗФП	Загальнофізична підготовка

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Процес організаційно-структурних і змістових перетворень у вищій школі сприяв активізації гуманістичного й культурологічного її аспектів, реалізація яких є важливим чинником оптимального розвитку особистості майбутнього вчителя. Одним з найважливіших чинників цього розвитку є фізичне виховання як цілісний педагогічний процес. У зв'язку з цим виникла необхідність створення умов для формування фізичної культури студента як складової його загальної та професійної культури, що може служити засобом профілактики перевтоми, скорочення періоду адаптації до умов ЗВО.

Найпродуктивнішим підходом до вирішення цього проблемного завдання є дослідження внутрішніх резервів активності особистості студента як суб'єкта навчальної та професійної діяльності. Одним з основних джерел активності студентів початкових курсів є мотивація, що надає процесу фізичного виховання діяльнісну спрямованість і суб'єктивно значущу цінність [17; 19; 43; 55]. Тому формування фізичної культури майбутнього вчителя – це насамперед проблема виховання ціннісно-мотиваційного ставлення до неї. Аналіз формувальної й виховної практики вищої педагогічної школи показує, що найвразливішою її сферою є проблема формування позитивного й активного ставлення студентів до навчальної дисципліни „Фізична культура”. Негативне ставлення до відвідування занять з фізичного виховання, що досягає масштабу загальноприйнятості, деструктивно впливає на загальний стан здоров'я, на рівень фізичного розвитку та фізичну підготованість студентів [75]. Одним із шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів є його оптимізація, яка неможлива без урахування психофізіологічних можливостей.

З метою охоплення всієї молоді заняттями фізичною культурою і спортом міністерствами та відомствами було запропоновано підвищити якість та ефективність навчальних занять, активізувати позанавчальну форму фізкультурно-

оздоровчої роботи між студентами, створити необхідні умови для щоденних занять фізичною культурою та спортом, особливо у гуртожитках, вжити заходів щодо розвитку матеріально-технічної бази фізичної культури та спорту в навчальних закладах. На Україні близько 70 % студентів вищих навчальних закладів живуть у гуртожитках. Саме тому даний контингент вимагає особливої уваги з боку спеціалістів у галузі фізичного виховання. До теперішнього часу організація і зміст фізкультурно-оздоровчої роботи у студентському гуртожитку на науково-теоретичному рівні не розроблені і практично не обґрунтовані.

У зв'язку з цим питання адаптації стало предметом аналізу у творах В.І. Гончарова [43], В.Ю. Карпова [68], Л.А. Гордона [44] та ін. Вони подають характеристику потреб, мотивів і цілей особистості, розкривають деякі механізми їх формування, що є складовою адаптації студентів першого курсу до умов навчання у ЗВО. Великий внесок у вивчення їх взаємодій у процесі психолого-педагогічної діяльності здійснили такі науковці, як В.М. Галузинський [37], Т.В. Габай [36], Е.П. Ільїна [64, 65] І.А. Зімня [61], В.М. Платонова [122], М.С. Севастюк [151], Р.С. Уэйнберг [167], Ю.Н. Шумаков [181], Г.І. Щукіна [182] та ін.

Однак на сучасному етапі виникло протиріччя між усвідомленням соціальної значущості фізичної культури для професійно-особистісного розвитку майбутніх учителів і рівнем теоретичного розроблення проблеми освоєння ними цінностей фізичного виховання. Це протиріччя дозволило сформулювати проблему дослідження: за яких педагогічних умов забезпечується ефективний процес адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі.

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність використання засобів фізичного виховання в оптимізації соціальної адаптації студентів початкових курсів.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз сучасного стану проблеми соціальної адаптації студентів.
2. Визначити умови формування позитивного відношення студентів до занять із фізичного виховання.

3. Виявити особистісні якості, необхідні студентам для успішної соціальної адаптації до навчальної діяльності в університеті.

4. Розробити програму з фізичного виховання, спрямовану на корекцію психологічної сфери особистості й оптимізацію соціальної адаптації студентів.

**Об'єктом дослідження** є соціальна адаптація студентів початкових курсів.

**Предмет дослідження** – вплив засобів фізичної культури на соціальну адаптацію студентів початкових курсів.

**Методи дослідження.** Вирішення завдань роботи та досягнення таким чином поставленої мети здійснювалося на теоретичному й емпіричному рівнях з використанням відповідних методів дослідження: теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури; вивчення документальних матеріалів; анкетування; тестування рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів; педагогічного експерименту; методів статистики.

**Наукова новизна** одержаних результатів:

- вперше з'ясовані особливості відношення до занять з фізичного виховання у студентів початкових курсів педагогічного ЗВО, які живуть у гуртожитках;
- експериментально виявлені умови формування позитивного відношення студентів до фізичної культури;
- визначені особистісні якості, необхідні студентам початкових курсів ЗВО для успішної соціальної адаптації;
- проаналізовано зв'язок фізичної культури з професійною адаптацією особистості майбутнього вчителя;
- суттєво доповнено дані про роль фізичної культури в соціальній адаптації майбутніх педагогічних працівників.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в тому, що:

- розроблено діагностичний апарат і рекомендації щодо його використання з метою визначення відношення студентів до фізичної культури;

- пропонується механізм корекції та розвитку психологічної сфери особистості студентів початкових курсів, яка становить основу вирішення життєвих проблем і конфліктів і є складовою успішної соціальної адаптації;
- розроблена програма з фізичного виховання студентів, використання положень якої удосконалить процес фізичного та соціального розвитку особистості майбутнього вчителя;
- результати дисертаційного дослідження можуть використовуватись для викладання лекційних курсів з ТіМФВ, для написання навчальних посібників та методичних рекомендацій, а також у науково-дослідній роботі з відповідної тематики.

**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 5-6 жовтня 2023 року).

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

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 89 сторінках, з яких 65 основного тексту, вона містить 14 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку 55 використаних літературних джерел.



- можливість і необхідність діагностики якостей особистості студентів;
- розвиток і психолого-педагогічна корекція якостей особистості як у педагогічних ситуаціях, так і в процесі засвоєння програмного матеріалу з фізичного виховання;
- контроль за вирішенням поставлених завдань і оцінка моніторингу розвитку якостей особистості студентів.

4. Експериментальна перевірка ефективності впливу на соціальну адаптацію розробленої програми дозволяє зазначити:

- дані фізичного стану та фізичного розвитку студентів експериментальної групи покращилися на 21,60% ( $p < 0,05$ ), контрольної групи – на 3,76% ( $p < 0,05$ );

- найбільш є ефективним був розвиток таких фізичних якостей, як спритність та витривалість, що знаходить відображення під час виконання човникового бігу 4 x 9 м і бігу на 2000 м, де приріст у середньому становить 8,11% ( $p < 0,05$ ), 8,04% ( $p < 0,05$ ) Це пояснюється тим, що у розробленій програмі значне місце відведено використанню рухливих та спортивних ігор, у яких, найважливішою складовою виступають саме такі дії;

- програма з фізичного виховання, яка зараз застосовується у ЗВО, не має суттєвого впливу на психофізичні якості студентів. Після застосування розробленої нами програми найбільшого впливу зазнали такі якості, як: швидкість реакції 7,59% ( $p < 0,05$ ), точність 33,79% ( $p < 0,05$ ) та вестибулярна стійкість 53,49% ( $p < 0,05$ );

- використання розробленої програми викликає позитивні зміни і в ступені прояву індивідуально-психологічних якостей студентів де найбільш ефективний вплив ( 39% ) здійснюється на психологічні якості: волі (+ 2,43 бала), поваги (+ 1,38 бала) і взаємодопомоги (+1,11 бала), при цьому не спостерігається жодної з якостей, яка б мала тенденцію до погіршення ( $p < 0,05$ );

- виявлено позитивний вплив занять за розробленою програмою на оцінку самопочуття, активності та настрою студентів експериментальної групи: так після першого року навчання всі студенти контрольної групи зазначили зниження рівня

самопочуття, а в експериментальній групі цей рівень збільшився на +0,72 бали. Відбулось також збільшення самооцінки за критерієм „настрій” (+1,23 бали) та „активність” (+0,71 балів). Ефективність впливу занять за розробленою програмою на рівень самопочуття складає +0,89 балів;

- загальна ефективність рекомендованої програми дорівнює 17,84%;
- заняття з фізичного виховання першокурсників за розробленою програмою позитивно впливає і на успішність навчання. Так, кількість відмінників наприкінці року в контрольній групі складала 34%. А в експериментальній – 41%

#### Додаток А

### 34 Запитання до студентської молоді

#### Шановні студенти!

Це дослідження проводиться з метою вивчення можливостей виховання гармонійно розвинутої особистості студента засобами фізичної культури. Дослідники сподіваються отримати від Вас вичерпну та правдиву інформацію. Узагальнення Ваших поглядів, досвіду, інтересів і відношення до фізичної культури дозволить у подальшому врахувати Вашу думку при організації й удосконаленні процесу з фізичного виховання.

Просимо Вас уважно ознайомитися з кожним питанням анкети та запропонованими варіантами відповідей і тільки після цього фіксувати Вашу відповідь. Особлива увага – поясненням до питань.

Матеріали опитування будуть у подальшому зіставлятися з результатами медичного обстеження, рівнем Вашої фізкультурно-спортивної активності та конкретними досягненнями.

#### УВАГА!

Прочитавши запитання в цій анкеті, охайно обведіть кружком цифровий номер того варіанту відповіді, який найбільш відповідає Вашій думці.



## Додаток А (продовження)

ПОГОВОРИМО ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ

1. У якому віці у Вас вперше проявився інтерес до фізичної культури?
  1. У дошкільному віці.
  2. У 1-4 класах
  3. У 5-8 класах.
  4. У 9-11 класах.
  5. у 18-20 років.
  6. У 21 рік і пізніше
  7. Не проявився до цього часу.
2. Ви займаєтеся ранковою зарядкою?
  1. Кожного дня.
  2. Іноді.
  3. Не займаюсь.
3. Наскільки Ви задоволені викладанням курсу фізичного виховання?
 

1) дуже задоволені;	3) частково задоволені;
2) цілком задоволені;	4) не задоволені;
5) зовсім не задоволені.	
4. Якій формі занять Ви віддали б перевагу?
  1. Обов'язкові заняття із заліком.
  2. Факультативні заняття.
5. Які фактори найбільше заважають Вам можливість займатися фізичними вправами (підкреслювати найважливіші для Вас відповіді та розташувати їх у ранговому порядку за ступенем значущості)?
  1. \_\_\_\_\_ Завантаженість навчальними заняттями.
  2. \_\_\_\_\_ Зайнятість громадською роботою.
  3. \_\_\_\_\_ Зайнятість особистими справами.
  4. \_\_\_\_\_ Зайнятість сімейними справами.
  5. \_\_\_\_\_ Ніщо не заважає.
  6. \_\_\_\_\_ Важко змінити звичку відпочивати пасивно
6. Чи маєте Ви умови для занять фізичними вправами у зручній для Вас час (якщо так, то підкресліть відповідну відповідь):
 

1. У ЗВО.	3. У гуртожитку.
2. Вдома.	4. Умов немає.
7. Чи займаєтесь Ви зараз спортом (відзначте знаком “+” у відповідній графі)?

## Додаток А (продовження)

У яких умовах	Кількість разів на тиждень		
	1 – 2 рази	3 – 4 рази	5 і більше
1. Ранковою гімнастикою			
2. Самостійні заняття спортом			
3. У спортивній секції ЗВО			
4. У секції спортивного товариства			

8. Якщо Ви займаєтесь спортом, то що Вас до цього спонукає?

1. Вплив батьків.
2. Вплив однолітків.
3. Вплив школи.
4. Вплив засобів масової інформації (преса, радіо, телебачення, кіно, реклама та ін.).
5. Враження від відвідування змагань.
6. Інші фактори (допишіть) \_\_\_\_\_.

9. Чому Ви витрачаєте цінний для Вас час на фізичні вправи (підкресліть найбільш важливі для Вас три відповіді та розташуйте фактори за ранговим порядком за ступенем значущості)?

1. \_\_\_\_\_ Це необхідно для здоров'я.
2. \_\_\_\_\_ Це необхідна умова для збереження працездатності.
3. \_\_\_\_\_ Це Вдосконалює фізичний розвиток.
4. \_\_\_\_\_ Це робить мене більш привабливим.
5. \_\_\_\_\_ Це приносить мені радість.
6. \_\_\_\_\_ Це необхідно для отримання заліку.
7. \_\_\_\_\_ Це цікавий спосіб проведення дозвілля.
8. \_\_\_\_\_ Інша відповідь (допишіть) \_\_\_\_\_.

9. Заповніть таблицю

Позначте знаком “+” у таблиці відповіді на запитання	Які якості викладача	
	визначають, на Вашу думку, успіх викладання фізкультури	професійна й особистісна характеризують Вашого викладача фізичного виховання
1. Знання предмету		
2. Здатність навчити		
3. Індивідуальний підхід		
4. Спортивна форма		
5. Строгість і вимогливість		
6. Доброзичливість у спілкуванні		
7. Уміння створити позитивну атмосферу		

## Додаток А (продовження)

8. Високий рівень розвитку культури		
9. Ваші варіанти (допишіть)		

10. Які особистісні якості людини, на Вашу думку, розвиваються найбільше у процесі виконання фізичних вправ?

1. Вольові.
2. Моральні.
3. Інтелектуальні.
4. Естетичні.

11. Що є для Вас джерелом інформації у сфері фізичної культури (підкресліть три найбільш важливі для Вас відповіді та розташуйте фактори в ранговому порядку за ступенем значущості)?

ранг

1. \_\_\_\_\_ Спеціальні книги та журнали.
2. \_\_\_\_\_ Газети.
3. \_\_\_\_\_ Практичні.
4. \_\_\_\_\_ Відвідування стадіонів, палаців спорту.
5. \_\_\_\_\_ Телерепортажі спортивних подій.
6. \_\_\_\_\_ Радіорепортажі спортивних подій.
7. \_\_\_\_\_ Лекції з фізичного виховання.
8. \_\_\_\_\_ Інші (допишіть) \_\_\_\_\_.

РОЗКАЖІТЬ ПРО СЕБЕ

24. Ваш вік:

1. 18 років.
2. 19 – 23 років
3. 24 – 28 років
4. 29 і більше

25. Факультет \_\_\_\_\_

26. Курс \_\_\_\_\_

27. Стать \_\_\_\_\_

Д Я К У Є М О   З А   Д О П О М О Г У

## Додаток В

**Анкета, запропонована студентам для визначення їх  
морально-вольової самооцінки**

Охарактеризуйте себе з точки зору перелічених морально-вольових якостей. Для цього визначте наявність цієї якості у Вашому характері за трибальною шкалою (0 – це мені не властиве, 1 – так, я маю цю якість, але вона не домінуюча, 2 – ця якість є домінуючою в моєму характері).

П.І.П. \_\_\_\_\_

<b>Якість</b>	<b>Відповідь</b>		
Сміливість	0	1	2
Рішучість	0	1	2
Доброзичливість	0	1	2
Наполегливість	0	1	2
Дисциплінованість	0	1	2
Ввічливість	0	1	2
Самостійність	0	1	2
Взаємодопомога	0	1	2
Повага	0	1	2
Чесність	0	1	2
Стійкість	0	1	2
Воля	0	1	2
Мужність	0	1	2
Старанність	0	1	2

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. Університетська освіта України : європейський вибір Андрущенко В. // Освіта. – 2001. – 29 серпня.
2. Артюшина М. В. Індивідуально-психологічні особливості студентів як фактор соціально-психологічного структурування академічної групи // Педагогічна наука та мистецтвознавство на межі століть : зб. наук. праць. [«Проблеми сучасного мистецтва і культури»] / За ред. Г.Є. Гребенюка. – Харків: Каравела, 1999. – С. 92 – 97.
3. Артюшина М. В. Взаємозв'язок соціально-психологічних та дидактичних умов групової навчальної діяльності студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / М. В. Артюшина. – К., 2000. – 20 с.
4. Байша К. М. Соціально-педагогічні умови морального виховання студентів у пізнавальній діяльності студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : – К., 2000. – 20 с.
5. Бушай І. М. Психологічні особливості розвитку “Я-образу” акцентуєваних підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 / І.М. Бушай / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2000. – 19с.
6. Васецька Т. М. Психологічні особливості впливу темпераменту на формування індивідуального стилю учбової діяльності у студентів: : Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07 / Т. М. Васецька / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2000. – 21 с.
7. Верещага А. Г. Принципи побудови уроків з фізичного виховання / Верещага А. Г. – К. : Олімпійська література, 2003. – 68 с.
8. Галузинський В. М. Педагогіка : теорія та історія / Галузинський В. М., Євтух М. – К., 1995.
9. Гончаренко С. Український педагогічний словник / Гончаренко С. – К. : Либідь, 1997. – 379 с.



10. Друзь Ю. Позитивна мотивація та умови успішності навчально-ігрової діяльності студентів / Друзь Ю. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 56 – 57.
11. Завацький В. І. До питання гуманізації навчання спеціалістів фізичної культури в умовах вищого навчального закладу // Конференція : [«Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні»] // Упор.: В. І. Завацький та ін. – Луцьк, 2004. – С. 447 – 449.
12. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”, затверджений постановою Верховної Ради України 24 грудня 1993 р. № 3809. – Х11. – К. : ВПП ДКНТ, 1993. – 22 с.
13. Затилкін В. В. Дослідження теоретичних основ мотивації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів / Затилкін В. В., Лоза Т. О. : зб. наук. пр. : [«Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту»] / За ред. Є. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. – № 22. – С. 86 – 95.
14. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.
15. Коваленко В. Допрофесійна підготовка в педуніверситеті / Коваленко В. // Рідна школа. – 2000. – № 8. – С. 69 – 70.
16. Линець М. М. Основи методики розвитку рухливих якостей : навчальний посібник для фізкультурних вузів / Линець М. М. – Львів: Штабор, 1997. – 204 с.
17. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / Линець М. М., Андрюшко Г. М. – Львів, 1993. – 131 с.
18. Лігоцький А. О. Стратегія розвитку професійної освіти в Україні : навч. метод. посіб. / Лігоцький А. О. / Нац. акад. внутр. справ України. – К., 1997. – 48 с.
19. Лоза Т. О. Вивчення рівня підготовки викладачів факультету фізичної культури / Затилкін В. В., Лоза Т. О. : зб. наук. пр. : Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / За ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – № 3. – С. 15 – 21.

20. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник. для студ. вузів / Максименко С. Д., Соловієнко В. О. – К. : Мауп, 2000. – 255 с. (Міжрегіон. акад. упр. персоналом).
21. Мамаєв Л. М. Підготовка студентів до самоперевірки результатів самостійних робіт як засіб розвитку творчого мислення [Мамаєв Л. М. та ін.] // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. / кол. авт. – К., 1997. – Вип. 10. – С. 104 – 107.
22. Мухацька Б. Стимулювання пізнавальної активності студентів ЗВО : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. – К. : НПУ, 2001. – 41 с.
23. Навчальний процес у вищій педагогічній школі : [навч. посібник / за ред. О. Г. Мороза]. – К. : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2001. – 337 с.
24. Папуча М. Психологічна складова педагогічної освіти / Папуча М. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 56 – 57.
25. Платонов В. М. Від спортивної майстерності до здорового способу життя: [НУФВСУ : підготовка спеціаліст ; сьогодення і майбутнє ; до 75-річчя навчального закладу] / Платонов В. М. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне, 1999. – С. 3 – 7.
26. Пономаренко Л. А. Специфічні особливості соціально-психологічної адаптивності студентів в умовах вищого навчального закладу України / Пономаренко Л. А. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць СНУ ім. В. Даля. – 2005. – № 3 (14). – С. 205 – 213.
27. Пономаренко Л. А. Формування позитивних навчальних мотивів студента в умовах соціально-психологічної адаптації до навчання у вищому навчальному закладі / Пономаренко Л. А. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць СНУ ім. В. Даля. – 2006. – № 4 (15). – С. 126 – 138.
28. Потопчук Л. В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук / Нац. пед. ун-т. ім. М.П. Драгоманова. – К., 2001. – 20 с.

29. Прокопова Л. І. Діагностика мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей шкільного віку / Прокопова Л. І. : зб. наук. пр. [«Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти»]. – Рівне, 2004. – С. 91 – 108.
30. Севастюк М. С. Формування прогностичних знань та вмінь у студентів педагогічних факультетів : автореф. дис. на соиск. наук. степені канд. пед. наук : спеціальність “Почат. навч.” / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2001. – 337 с.
31. Сіренко Р. Р. Механізм формування взаємозв’язків фізичної та розумової працездатності у підлітків під впливом м’язової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2001. – 20 с.
32. Стасюк Р. М. Програма з фізичного виховання, спрямована на корекцію психологічної сфери особистості та оптимізацію соціальної адаптації студентів : метод. рек. / Стасюк Р. М. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – 76 с.
33. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
34. Fitness for the aged, disabled, and industrial worker : [Symp. of ICPFR, Osaka, Japan, Sept. 5-7, 1988] / Ed. by Masahiro Kaneko. – Champaign (Illinois) : Human Kinetics Books. – 1990. – XI, 290 p. (Figs., tables).
35. Hay J. G. The anatomical and mechanical bases of human motion / Hay J. G., Reid J. G. – New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 2002. – 443p. (Pictures).
36. Hellison D. K. A reflective approach to teaching physical education / Hellison Donald R., Templin Thomas J. – Champaign (Illinois) : Human Kinetics Books, 2001. – XII, 193 p. (ill).
37. Hellison D. K. A reflective approach to teaching physical education / Hellison Donald R., Templin Thomas J. – Champaign (Illinois) : Human Kinetics Books, 2001. – XII, 193 p. (ill).