

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: **«ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ
ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В БАГАТОБОРСТВІ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Набивач Ілля Васильович

Керівник: **Клюс Олена Анатоліївна**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
ст. викладач

Рецензенти: **Юрчишин Юрій Володимирович**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент,

Марчук Володимир Миколайович,
старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	9
1.1. Особливості підготовки спортсменів в гімнастиці спортивній	9
1.2. Особливості змагальної діяльності з урахуванням змін прави змагань з гімнастики спортивної /чоловіки/	11
1.3. Види підготовки у системі тренувального та змагального процесів гімнастів	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.2. Організація дослідження	29
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	31
3.1. Індивідуалізація навантажень у гімнастиці спортивній	36
3.2. Технологія підготовки гімнастів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей до вищих досягнень (на матеріалі результатів гімнастів, - фіналістів з багатоборства)	49
3.3. Побудова індивідуального навантаження у системі підготовки гімнастів до Ігор ХХХІ Олімпіади (на прикладі 7 мезоциклу змагального періоду).....	47
3.4. Оцінка стабільності технології підготовки гімнастів з використання контрольних і модельних тренувальних занять.....	56
3.5. Сучасний підхід до складання змагальної композиції (на прикладі вправ на паралельних брусах)	60
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- FIG – Міжнародна федерація гімнастики
- ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа
- МСМК - майстер спорту міжнародного класу
- ЗМС – заслужений майстер спорту
- ЗФП – загальна фізична підготовка
- СДЮШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву
- СФП – спеціальна фізична підготовка
- УОР – училище олімпійського резерву
- ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності
- ЗВО – заклади вищої освіти
- ЧЄ – чемпіонат Європи
- ЧС – чемпіонат світу
- КС – кубок світу
- ОТ – Олімпійський тиждень
- ІО – Ігри Олімпіади
- КТЗ – контрольне тренувальне заняття
- МТЗ – модельне тренувальне заняття
- З – змагання
- Впр – вправи
- О/стр – опорні стрибки
- Е – елементи
- УТЗ – учбово-тренувальний збір
- ЦКП – цільова комплексна програма

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна гімнастика спортивна характеризується надзвичайною складністю змагальних програм і найвищою майстерністю виконавців. При цьому максимально можливий рівень розвитку рухових здібностей не завжди обумовлює успішну реалізацію змагальних вправ у гімнастичному багатоборстві [51].

Прогрес гімнастики спортивної невинно розвивається по спіралі складності, що йде вгору [10]. Підтвердженням даного положення стали змагальні програми лідерів світової спортивної гімнастики на Іграх Олімпіад у Лондоні (2012 р.) і Ріо де Жанейро (2016 р.).

Після Ігор XXXI Олімпіади відбулися зміни в основному документі «Правила змагань з спортивної гімнастики» [32] Міжнародної федерації гімнастики (FIG), за допомогою яких здійснюється керування розвитком гімнастики спортивної. Нововведення не можуть не впливати на рівень підготовки гімнастів, так як вимоги значно ускладнилися. Реалізація нових установок FIG вимагає широкого наукового пошуку оригінальних гімнастичних вправ, їх практичного та методичного рішення. Здійснювати підготовку гімнастів, здатних завойовувати медалі найвищого ґатунку й міцно утримувати лідерські позиції в світі, можливо тільки при індивідуальному, інтегральному підході [19; 32].

Цілком очевидно, що всі аспекти підготовки, які об'єднані в єдину систему дозволяють вирішувати генеральне завдання тренування висококваліфікованих гімнастів, здатних демонструвати складні гімнастичні комбінації на змаганнях найвищого рангу. Найбільш перспективний шлях для вирішення даної проблеми вбачаємо у розробці й науковому обґрунтуванні змісту компонентів індивідуальної підготовки [11; 16; 28]. Упорядкована їх взаємодія представляє систему педагогічного регулювання підготовки гімнастів високої кваліфікації. Про перспективність даного підходу свідчить той факт, що протягом останніх

трьох олімпійських циклів українські гімнасти успішно лідирували на міжнародній арені. Однак, очевидним є те, що втримувати лідерські позиції у світі стає усе складніше. Це диктує необхідність пошуку нових підходів до створення гнучкої цільової комплексної програми довготривалої дії на підставі інтегрального підходу з урахуванням тенденцій розвитку світового спорту [6; 29; 44] у цілому і спортивної гімнастики зокрема.

Дослідженнями підготовки гімнастів високої кваліфікації займалося багато фахівців у різних напрямках: удосконалення структури підготовки та провідних чинників спортивної майстерності [4; 45; 52], контроль підготовленості [43], моделювання спортивної техніки та відеокomp'ютерний контроль, оптимізація навчання гімнастичним вправам [31], психологічні аспекти діяльності і керування станом готовності спортсменів до змагань [3; 42], удосконалення спеціально-технічної підготовленості гімнастів [2; 46], проблеми суддівства в гімнастиці спортивній, тощо. Підкреслюючи важливість високого рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнастів, як значущого фактору їх успішного виступу на змаганнях, водночас питанню їхньої індивідуальної підготовки на окремих снарядах і в багатоборстві приділяється недостатньо уваги.

Проблема досягнення найвищих результатів у гімнастиці спортивній може бути вирішена шляхом включення в планування багаторічного тренувального процесу системи індивідуальної підготовки з урахуванням перспектив розвитку виду спорту й вимог правил змагань до компонентів виконавської майстерності гімнастів у всіх видах багатоборства. Продуктивність індивідуальної підготовки в гімнастиці спортивній буде зростати, якщо виявити фактори, що впливають на визначення співвідношення сил на світовій арені. У підсумку, на цій підставі розробляється цільова комплексна програма, що забезпечує випереджальний розвиток рівня підготовленості гімнастів збірної команди України й перевагу над її суперниками.

Об'єкт дослідження – індивідуалізація навчально-тренувального процесу гімнастів високої кваліфікації в багатоборстві.

Предмет дослідження – технологія індивідуалізації змагальної та тренувальної діяльності гімнастів високої кваліфікації у багатоборстві.

Мета дослідження – обґрунтування та розробка технології спеціальної підготовки у гімнастичному багатоборстві з урахуванням індивідуальних особливостей змагальної діяльності та підготовленості спортсменів високої кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані науково-методичної літератури, дані мережі Інтернет та передового досвіду практики з побудови тренувального процесу гімнастів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

2. Вивчити тенденції розвитку гімнастики спортивної і виявити фактори, які впливають на спрямованість тренувального процесу.

3. Встановити особливості планування тренувальної роботи кваліфікованих гімнастів до головних змагань з урахуванням індивідуалізації підготовки.

4. Дослідити компоненти спеціальної підготовки та технічної майстерності висококваліфікованих гімнастів охарактеризувати специфіку змісту й спрямованості тренувального процесу висококваліфікованих гімнастів в багатоборстві та в окремих видах гімнастичного багатоборства.

5. Обґрунтувати технологію побудови тренувального процесу гімнастів високої кваліфікації і експериментальним шляхом перевірити її ефективність.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет, що дозволило визначити основні фактори, які впливають на процес побудови змагальних композицій; на основі отриманих даних визначено актуальність, мету, завдання, новизну та практичне значення роботи;

- педагогічне спостереження – під час контрольних, модельних тренувань і змагань, було виявлено динаміку вдосконалення підготовки гімнастів високої кваліфікації до змагань;

- опитування тренерів та вивчення передового практичного досвіду їх роботи, під час підготовки спортсменів високого класу;

- метод кількісного оцінювання величини тренувального навантаження спортсменів використовували з метою аналізу обсягу і інтенсивності чергування тренувальних навантажень залежно від дня тижня, а також періоду підготовки;

- метод експертних оцінок проводили з метою отримання інформації про оцінювання змагальних композицій гімнастів відповідно до правил змагань з гімнастики спортивної;

- метод моделювання використовували для отримання об'єктивних даних підготовки гімнастів до спортивних стартів на основі регламенту майбутніх змагань;

- статистичні методи обробки результатів дослідження.

Практичне значення одержаних результатів Результати кваліфікаційного дослідження, становлять інтерес для регіональних федерацій гімнастики, центрів олімпійської підготовки, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів, що культивують гімнастику спортивну. Експериментально підтверджено ідеї індивідуальної підготовки гімнастів високої кваліфікації, виявлено можливості використання результатів дисертаційного дослідження для створення цільової комплексної програми (ЦКП) і на її засадах – підготовки спортсменів збірної команди України з гімнастики спортивної.

Масштаб впровадження результатів включає всі регіони України, де розвивається гімнастика спортивна, зроблений внесок у підтримку престижу країни за рахунок перемог українських гімнастів на найголовніших стартах. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи тренерів та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

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 04-05 квітня 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 75 сторінках, з яких 68 основного тексту. Робота містить 12 таблиць та 4 рисунки. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 56 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Наявні в науково-методичній літературі та мережі Інтернет дані, що стосуються індивідуалізації тренувального процесу в гімнастичному багатоборстві, стосуються головним чином питання певних типологічних властивостей нервової системи, антропометричних параметрів, рівня розвитку рухових якостей, здатності до опанування складних рухових дій. При цьому аналітичні дослідження показують, що до сьогодні вітчизняні учені звертають увагу лише на причини, що знижують надійність виконання вправ на гімнастичних снарядах. До них відносять недостатній рівень фізичної, технічної та психологічної підготовки, помилки в методиці навчання тощо. У той самий час нам не вдалося виявити наукових даних, які б представляли параметри індивідуалізації тренувального процесу гімнастів високої кваліфікації. Це обумовлює гостру необхідність розробки проблеми індивідуалізації тренувального процесу у вправах гімнастичного багатоборства. При цьому актуальність проведення досліджень у даному напрямі детермінована потребою теорії та практики гімнастики спортивної в методичних рекомендаціях з виявлення індивідуальних особливостей, їх урахування у тренувальному процесі й використання з метою забезпечення змагальної надійності.

2. До особливостей планування тренувальної роботи кваліфікованих гімнастів до головних змагань у гімнастиці спортивній можна віднести: модель середньостатистичних показників обсягу навантаження та критеріїв її оцінювання; принцип індивідуального підходу, який є одним з основних у спорті вищих досягнень. Індивідуалізація у підготовці гімнастів проявляється в різному змісті навчання і, звичайно, обсягах та інтенсивності тренувального навантаження. Зі спортсменами вищої кваліфікації, які входять до складу національної збірної команди України, з перспективними й обдарованими гімнастами роль індивідуалізації у підготовці значно зростає. Принциповими відмінностями в індивідуальному плані підготовки порівняно з типовим планом

підготовки для спортсменів високої кваліфікації є участь у великій кількості підготовчих і контрольних змагань, контрольних і модельних тренувальних заняттях порівняно з іншими членами національної збірної команди України з гімнастики спортивної та власними запланованими показниками.

3. Проведені дослідження показали, що спираючись на досвід визнаних фахівців у галузі гімнастики спортивної, можна рекомендувати набувати досвіду на контрольних та модельних тренуваннях і брати участь у великій кількості змагань. Середній показник 8 змагань на рік, з яких: 1 основне та 1 головне, 2-3 допоміжних і 2-3 контрольних. Відповідно до статистичного аналізу, результат змагальної діяльності безпосередньо пов'язаний з участю у контрольних та модельних тренуваннях. Аналіз протоколів змагань показав, що набутий досвід на змаганнях різного рівня не тільки покращує виступ гімнаста, а й може стати поштовхом і мотивацією для досягнення найвищого результату у спорті вищих досягнень.

4. Встановлені чинники, що впливають на результат змагальної композиції на паралельних брусах. До них належать «базова оцінка» і оцінка за техніку виконання змагальної композиції;

5. Аналіз виступу найсильніших гімнастів світу показав, що кінцевий результат залежить від ускладнення змагальної програми, де «базова оцінка» повинна перевищувати – 6,9 балів, що збільшує шанс на перемогу у змаганнях при стабільному технічному виконанні композиції.

6. Виявлено, що для досягнення високих спортивних результатів у змаганнях світового рівня необхідне чітке та точне виконання змагальної програми на паралельних брусах, що відповідає рівню технічної майстерності спортсменів не нижче 8,8 балів.

7. Для підвищення базової оцінки змагальної програми та удосконалення технічної майстерності спортсменів необхідно збільшити кількість елементів, з'єднань та композицій на підставі їх індивідуальних можливостей.

Подальші дослідження будуть спрямовані на ускладнення і технічне вдосконалення підготовленості гімнастів у вправах на гімнастичних снарядах та впровадження їх у навчально-тренувальний і змагальний процес.

На підставі отриманих результатів намічений подальший напрямок досліджень з метою вдосконалення тренувального процесу у гімнастиці спортивній.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Видавництво ОШОМ. 2012. 288с.
2. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). Вища освіта у медсестринстві : проблеми і перспективи : зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції – 10-11 листопада 2011. Житомир : Полісся, 2011. С. 27-31.
3. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
4. Брискін Ю. А., Товстоног О.Ф., Розторгуй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького нац. університету. 2009;(1); 20-5.
5. Боднар І. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. Спортивна наука України. 2015. № 4 (68). С. 9-17.
6. Бондаренко О. В. Впровадження електронних діагностичних систем в практику діагностики та моніторингу здоров'я у класичному університеті. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Валеологія: сучасність і майбутнє». 2018. № 23. С. 66-72.
7. Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 2. С. 202.
8. Борщенко В. В., Беженар Є. І. Валеологічна освіта учнів початкової школи у позакласній роботі. Педагогічні науки. Сучасні проблеми в науці. 2022. С. 488-491.

9. Верняєв О.Ю., Омелянчик-Зюркалова О.О., Саямін Ю.М. Взаємозв'язок участі в контрольно-модельних тренуваннях з результативністю на змаганнях (на прикладі спортивної гімнастики). В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 11-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2018 Квіт 10-12; Київ. Київ: НУФВСУ; 2018. с. 124-5. Електронний ресурс. Режим доступу : https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf.

10. Верняєв О.Ю., Омелянчик-Зюркалова О.О., Саямін Ю.М. Технологія підготовки гімнастів до вищих досягнень на змаганнях (на прикладі чоловічої спортивної гімнастики). В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 12-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 95- Електронний ресурс. Режим доступу: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_0.pdf.

11. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с. охорони праці (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 94-97.

12. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. Спортивна наука України. № 6 (82). 2017. С. 9-17.

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

14. Воронецький В. Б. Пауерліфтинг. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2017. 212 с.

15. Гаврилін В. О., Мердов С. П., Миронов Ю. О. Установка на здоровий спосіб життя через підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять з дисципліни «Фізичне виховання». Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Випуск 147, Т. 2. С. 22-25.

16. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ.: Наук. Світ; 2007. 211 с.

17. Гордієнко Ю. В. Самоаналіз фізіологічних особливостей організму жінок, які спеціалізуються в пауерліфтингу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 43-46.

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. Гончаренко М. С., Новикова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 12. 2006. С. 39-43.

20. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.

21. Григор'єв В. І., Третьяков М. О. Фізичне виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 155-173.

22. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 21 с.

23. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ, 1996. 26 с.

24. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text>.

25. Долот В. Д. Здоров'я як економічна категорія: фактори, що впливають на рівень здоров'я населення та охорону здоров'я. Інвестиції : практика та досвід. № 1. 2016. С. 74-76.

26. Дубасенюк О. А. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-

методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка, 2020 С. 31-34.

27. Джим В. Ю. Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів протягом річного макроциклу: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01. Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2014. 20 с.

28. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 110 с.

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

30. Захарова О. В. Дефініція «здоров'я» у педагогічній літературі: багатозначність наукових підходів до змісту і складників. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В.Винниченка. 2018. Вип. 173. С. 181-185.

31. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1 (16). С. 22-33.

32. Костюкевич В. М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науко-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. [Ред. Костюкевич ВМ. Вінниця: ТОВ «Нілан - ЛТД»; 2016. 554 с.

33. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

34. Кондратюк С. М. Основи педіатрії. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 286 с.

35. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.

36. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Дніпро, 2016. 21 с.

37. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Миздренко О. М. Валеологія : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11. Середня освіта (фізична культура). Переяслав (Київ.обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 164 с.

38. Кошель В. М. Валеологія та основи медичних знань : посібник для студ. спец. «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с.

39. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. література, 2011. 224 с.

40. Лехан В. М., Онул Н. М., Крячкова Л. В. Засади міжнародної та національної політики і стратегій у сфері громадського здоров'я. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmpzi>.

41. 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. виховання і спорту. 2012. № 2. С. 66-70.

42. Містулова Т. Теоретико-методичні основи навчання акробатичних вправ зі складнокоординаційною структурою рухів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2003; (1): с. 27-29.

43. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 127-131.

44. Мандюк А. Б. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 90-94.

45. Мисів В. М., Єдинак Г. А., Балацька Л. В. Фізична активність студентів: стан та деякі теоретичні аспекти посилення відповідної мотивації. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: зб. наук. пр. Рівне: МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2015. Випуск 2 (14). С. 273-280.

46. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Жара Г. І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. Вісник. Серія : Педагогічні науки. № 3. 2019. С. 262-266.

47. Митчик О., Сапожник О. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток вищих навчальних закладів. Електронний ресурс. Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2011_1/stati/ukr/R3/myt4yk.pdf

48. Міронов А. О., Симоненко Л. І., Федотенко С. І. Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 22-25.

49. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. 2014. С. 50-58.

50. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. Випуск 20. С. 87-96.

51. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Монографія. Київ: Центр учбової літератури. 2013. 252 с.

52. Омел'янчик-Зюркалова О., Верняєв О., Салямін Ю., Добровольський Е. Чинники, які впливають на оцінку вправи у спортивній гімнастиці. В: Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. Матеріали 19-ї Міжнародної наук.-практ. інтернет-конф; 2016 Листопад 30; Переяслав-Хмельницький. Зб. наук. праць. Вип. 19. Переяслав-Хмельницький; 2016. С. 449-52.

53. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник у 2-х томах. 4-е вид. Харків: «ОВС»; 2008. 408с.

54. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський: Рута, 2013. 280 с.

55. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Національний ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2012. 224 с.

56. Salyamin Y., Vernyaev O., Omelianchuk-Ziurkalova O., Maksimova Y. Planning the training process for the preparation of high-qualification gymnasts for the Olympic Games. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(1):501-5. DOI:10.7752/jpes.2020.s1074.