

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

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ
ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У
ПОЗААВДИТОРНИЙ ЧАС»**

Виконав: студент 2 курсу, групи

FKS2-M22z

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Костинюк Давид Володимирович

Керівник: **Гуска М. Б.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент

Рецензент: **Єдинак Г. А.,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту,

професор

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПОЗААВДИТОРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
1.1. Силові види спорту в загальній системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти	7
1.2. Фізіологічні та гігієнічні основи розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти	18
1.3. Педагогічні основи розвитку силових якостей юнаків і дівчат	30
1.3.1. Періодизація природного розвитку силових якостей	31
1.3.2. Організаційно-методичні особливості розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти на сучасному етапі.....	35
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	43
2.1. Методи дослідження	43
2.2. Організація дослідження.....	46
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПОЗААВДИТОРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	47
3.1. Динаміка показників фізичної підготовленості	47
3.2. Структура фізичної підготовленості	50
3.3. Базові положення використання занять силовими видами спорту.....	54
3.4. Методичне забезпечення практичної реалізації занять силовими видами спорту у ЗВО	66
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні надбання освітньої галузі «Фізичне виховання різних груп населення», значний іноземний досвід, – все це дозволяє дати позитивну відповідь на питання залежності розвитку систем організму, поліпшення здоров'я людини від її фізичної активності. Використання різноманітних форм фізичної культури в повсякденній діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, подовженню активного життя, забезпечує організацію повноцінного дозвілля, боротьбу зі шкідливими звичками, створює умови для пізнання власних можливостей [5; 8; 9; 41; 52; 83; 85].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що фізичний стан студентів вищих навчальних закладів, крім факультетів «Фізичної культури», характеризуються великою неоднорідністю та недостатнім, у переважній більшості, розвитком рухових якостей [9; 83]. Причому, від 1 до 4 курсу чітко виокремлюється негативна тенденція змін фізичного стану здобувачів вищої освіти різних рівнів акредитації [13; 20; 92].

На думку дослідників [30; 39; 47; 56; 60], сучасні організаційно-методичні підходи, що використовуються в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО), не забезпечують підвищення спеціальної фізичної підготовленості до рівня навчальних вимог і Державних стандартів. У зв'язку з цим наголошується на необхідності запровадження в освітній процес із фізичного виховання занять зі спортивною спрямованістю [40; 53; 58; 61; 87; 89]. Незважаючи на наявні дослідження, проблема, що розглядається, ще далека від розв'язання, а це свідчить про необхідність подальших досліджень в означеному напрямі.

Ураховуючи останнє відзначаємо існування на сучасному етапі протиріч, що не дозволяють повною мірою розв'язати досліджувану наукову проблему. З'ясували, що до таких протиріч належать:

- необхідність досягти високого результату в параметрах вияву фізичних можливостей здобувачів ЗВО та наявність відмінного від такого результату здобувачів;

- між потребою у теоретично обґрунтованих умовах досягнення за допомогою фізичного виховання здобувачами високих результатів у вияві фізичних можливостей та недостатньою розробленістю питання про такі умови.

Ураховуючи виокремлені протиріччя, відзначили необхідність у подальшому проводити дослідження, спрямовані на розв'язання виокремленої проблеми. Сформулювали таку тему дипломного проекту: *«Організаційно-методичні умови використання здобувачами вищої освіти силових видів спорту у позааудиторний час».*

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 у виконанні дослідження, як співвиконавця теми лабораторії, полягала у такому: отримано необхідну інформацію у визначених питаннях при проведенні дослідження на теоретичному рівні; проведено вимірювальні процедури аби отримати потрібні емпіричні дані; виокремлено організаційно-методичні умови занять здобувачів силовими видами спорту у позааудиторний час в ЗВО.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – заняття здобувачів силовими видами спорту у позааудиторний час.

Мета дослідження – теоретично та експериментально обґрунтувати умови занять здобувачів силовими видами спорту у позааудиторний час.

Завдання дослідження:

1. Вивчити передумови розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти у процесі занять фізичними вправами в позааудиторній діяльності.

2. Встановити особливості фізичної підготовленості здобувачів при використанні традиційного змісту фізичного виховання у закладі вищої освіти III-IV рівня акредитації.

3. Встановити структуру фізичної підготовленості здобувачів при використанні традиційного змісту фізичного виховання.

4. Визначити організаційно-методичні умови, врахування яких в освітньому процесі з фізичного виховання в ЗВО дозволить ефективно використовувати силові види спорту у позааудиторній діяльності».

Методи дослідження. Вирішення поставлених завдань передбачало використання адекватних методів дослідження. Такі методи застосувалися, як на теоретичному, так і емпіричному рівнях. Зокрема, на теоретичному рівні було використано методи, що належать до загальнонаукових. Конкретизуючи відзначаємо, що це були такі методи: аналіз, теоретичне моделювання, систематизація та узагальнення.

Іншою використаною групою методів були педагогічні. Такі методи займали одне з визначальних місць у вирішенні поставлених завдань. До використаних належали педагогічний експеримент та педагогічне тестування.

Крім цього, важливого значення надавали методам математичної статистики. До таких методів належали ті, що дозволили встановити основні одномірні статистики. Із багатомірних було застосовано факторний аналіз. Цими методами здійснювали коректне опрацювання одержаних емпіричних даних.

Практичне значення одержаних результатів. Інформація та емпіричний матеріал, що були одержані під час проведеного дослідження, можуть бути використаними під час читання лекційних занять для здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)». Крім цього, одержані дані дозволяють певною мірою створити позитивну

передумову для розв'язання проблеми, що стосується поліпшення показників здобувачів вищої освіти у психофізіологічному стані. Крім цього, викладачі фізичного виховання можуть використовувати у практичній діяльності одержані емпіричні дані та виокремлені організаційно-методичні умови занять силовими видами спорту у ЗВО.

Апробація результатів дослідження. Винесені на обговорення деякі положення дипломного проекту магістра були представлені на наукових конференціях. Однією з таких була Всеукраїнська конференція «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022). Інша конференція – це науково-практична для аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2022-2023).

Публікації. Основні результати дослідження за темою дипломного проекту магістра викладено у науковій публікації – Д. Костенюк, М. Гуска. Зацікавленість здобувачів вищої освіти у заняттях силовими видами спорту у позааудиторний час. *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 роботи. Роботу викладено на 86 сторінках, з яких 76 – основного тексту, що містить 3 таблиці і 2 рисунки. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 92 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Заняття фізичними вправами, спрямовані на розвиток силових якостей, передбачає обов'язкове врахування педагогічних, фізіологічних, гігієнічних основ цього педагогічного процесу. Встановлено, що такими є, передусім: зміна функціональних характеристик організму при використанні фізичного навантаження силової спрямованості; склад і режим харчування, режим дня, лікарський, педагогічний контроль та самоконтроль. Крім цього, важливою характеристикою є вікова періодизація розвитку силових якостей юнаків, дівчат та організаційно-методичні особливості означеного педагогічного процесу.

2. Результати експерименту свідчать, що використання в процесі занять з фізичного виховання за чинним змістом характеризується призводить до зменшення їхнього тренувального впливу на фізичну підготовленість здобувачів, за винятком абсолютної сили, швидкісної сили в метаннях, які щорічно зростають. Після першого та другого років навчання вірогідних позитивних змін зазнає відповідно 8 і 7 рухових якостей, негативних – 2 і 2, не змінюють величини прояву – 4 і 5 якостей із усіх 14, що досліджувалися.

3. Дворічні заняття фізичними вправами призводять до змін структури фізичної підготовленості юнаків. Упродовж першого року навчання структура фізичної підготовленості на 55,7 % обумовлюється змінами швидкісної сили нижніх кінцівок, сили спини і рук, швидкістю, координацією в циклічних локомоціях та максимальною частотою рухів, на 44,3% – іншими невстановленими чинниками. Упродовж другого року навчання структура на 61,8 % обумовлюється змінами швидкісно-силової витривалості, координації в циклічних локомоціях, рухливості попереку і плечових суглобів, швидкісною силою нижніх кінцівок та на 38,2% іншими невстановленими чинниками.

4. На підставі біологічних та теоретико-методичних даних, а також результатів педагогічного експерименту виокремлено організаційно-методичні умови силової підготовки юнаків у закладах вищої освіти протягом першого-другого років навчання. Виокремлені умови є важливою ланкою при формуванні та реалізації змісту занять фізичними вправами у різних формах організації, але пердусім у позааудиторій діяльності здобувачів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 44 с.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
3. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
4. 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 О. А., 2007. 248 с.
5. Астахова К. В. Духовне життя суспільства на межі століть: роль вищої освіти. *Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наук. та практичних керівників*. 2000. Т. 17. С. 64-69.
6. Барібіна Л. М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Харківська держ. академія фіз. культури. Харків, 2013. 20 с.
7. Блавт О. Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп: монографія. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2016. 512 с.
8. Бойчук Ю. Д. Освітній простір. *Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти*. 2013. Вип. 13. С. 130-135.
9. Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 2. С. 202.
10. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Центр учбової літератури», 2017. 120 с.

11. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
12. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ: Освіта України, 2011. 420 с.
13. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посіб. 3-е вид., стереотипне. Київ: Академвидав, 2009. 616 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. 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.
16. 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.
17. 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.
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. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні. Житомир: Вид-во Рута, 2008. 106 с.
20. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
21. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і

спорту: 24.00.02 ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 21 с.

22. Даценко І. І., Шегедін М. Б., Шашков Ю. І. Гігієна дітей і підлітків: підручник. Київ: Медицина, 2006. 304 с.

23. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. Київ: Екмо, 2005. 219 с.

24. Дегтяренко Т. В., Яготін Р. С. Психофізіологічний підхід до організації занять з фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2017. Випуск 147, Т. 2. С. 33-36.

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

26. 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.

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

28. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2003. 20 с.

29. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Артеменко В. С. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. Київ, 2023. 558 с.

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

31. 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.

32. Дух Т. І. Теоретико-методична та фізична підготовка студентів із застосуванням взаємонавчання у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2014. 20 с.

33. 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.

34. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2014. Випуск 118. Т. 3. С. 109-114.

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

36. 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.

37. Гігієна спорту : посіб. Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. Львів: Українські технології, 2012. 214 с.

38. Жамардій В. О. Науково-теоретичні підходи до застосування фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 147, Т. 2. С. 45-48.

39. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: посібник. Львів: ЛДУФК, 2009. 120 с.

40. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія. Київ: УБС НБУ, 2012. 402 с.
41. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2008. 21 с.
42. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ: Центр навч. л-ри. 2019. 336 с.
43. 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 нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 40 с.
44. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
45. 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
46. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
47. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів – важливий фактор у системі підготовки спеціалістів. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини*. 2009. С. 38-47 с.
48. Крижанівська О. Ф. Розвиток ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2016. 19 с.

49. 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.

50. Кубай Г. В. Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2016. 207 с.

51. Кузнєцова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2005. 22 с.

52. Кучер Т. В. Оптимізація фізичної підготовленості студентів гуманітарного вузу з різним типом автономної нервової системи: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2016. 20 с.

53. Леко Б. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту*. 2003. № 22. С. 101-112.

54. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18-25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2010. 20 с.

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

56. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: монографія. Луцьк, 2009. 159 с.

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

58. Мариновська О., Бабійчук Г. Моделювання навчальних занять на інтегрованій основі: навч. посібник. Івано-Франківськ, 2002. 136 с.

59. Митчик О., Сапожник О. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток вищих навчальних закладів [ел. ресурс]. – URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2011_1/stati/ukr/R3/myt4yk.pdf

60. Мосейчук Ю. Ю. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2009. 20 с.

61. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.02 Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2016. 40 с.

62. 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.

63. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології: підручник. Київ: Слово, 2011. 264 с.

64. Олійник О. М. Підвищення психофізичного стану студентської молоді засобами спортивно-орієнтованого фізичного виховання. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2017. Випуск 147, Т. 1. С. 167-170.

65. Підкопай Д. О. Силова підготовка жінок 19-29 років на основі використання ковзних поверхонь: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2002. 18 с.

66. Пилипей Л. П. Особистісно-орієнтовані технології організації навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 1. С. 95-98.
67. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
68. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ: Олімп. л-ра, 2013. 624 с.
69. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ : Олімп. л-ра, 2017. 656 с.
70. Попович О. І., Загура Ф. І. *Визначення силових показників студенток для занять пауерліфтингом. Спортивна наука України*. 2015. – Електронний ресурс.
71. Рєпко О. О. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів університетів у процесі занять із скелелазіння: автореф. дис... канд. пед. Наук: 13.00.02. Державний заклад «Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ, 2014. 21 с.
72. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності: підручник. Харків, 2014. 343 с.
73. Романенко В. А. Двигательные способности человека: монография. Донецк : Новый мир, 1999. 336 с.
74. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
75. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Міжнародний економіко-гуманітарний ун-т імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне, 2010. 226 с.
76. Романчишин О. М. Формування готовності студентів педагогічних коледжів до фізкультурно-оздоровчої роботи: автореф. дис... канд. наук з

фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2013. 20 с.

77. Сан Ж. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02 Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2015. 20 с.

78. Семенова Н. В. Обґрунтування режиму рухової активності студенток 15-17 років з різним рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2015. 20 с.

79. 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.

80. Стадник В. В. Диференційований підхід до використання позаакадемічних форм занять у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів технічного профілю: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 20 с.

81. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання : навч. посіб. Черкаси: Вид. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

82. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х т. за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с.

83. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2012. 36 с.

84. Турчина Н. И. Эффективность факультативных занятий различной направленности по физическому воспитанию студентов вузов технического профиля. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту*. 2005. № 21. С. 97-105.

85. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
86. Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2013. 184 с.
87. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 20 с.
88. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Харківська державна академія фіз. культури. Харків, 2007. 21 с.
89. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02 Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2011. 19 с.
90. Шатило В. Й., Андрієвський І. Ю., Дронова О. В. Мотивація до занять фізичною культурою студентів вищих медичних навчальних закладів. *Медична освіта*. 2013. № 3. С. 117-120.
91. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2012. 224 с.
92. Masaryková, D., Labudová, J., Matůš, I. (2016). Physical Activity of University Students with Various Study Profile. *Physical Activity Review*, 4, 107-114. doi: [http:// dx.doi.org/10.16926/par.2016.04.13](http://dx.doi.org/10.16926/par.2016.04.13)