

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: **«ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМАТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ
ЗАНЯТТЯМИ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M22z,
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Коростій Вікторія В'ячеславівна

Керівник: **Єдинак Г. А.**,

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

Рецензент: **Галаманжук Л. Л.**,

доктор педагогічних наук, професор

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ 15-18 РОКІВ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....		8
1.1 Медико-біологічні передумови занять атлетичною гімнастикою учнівської молоді віку 15-18 років.....		8
1.2 Психологічні та педагогічні аспекти використання атлетичної гімнастики для вирішення завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти 1-2 рівнів акредитації.....		11
1.3 Практичне забезпечення занять атлетичною гімнастикою на сучасному етапі в умовах закладів освіти різного рівня.....		24
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....		35
2.1 Методи дослідження.....		35
2.2 Організація дослідження.....		38
РОЗДІЛ 3 ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРАКТИЧНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ СИСТЕМАТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ		40
3.1 Контроль за показниками фізичного стану у забезпеченні систематичної фізичної активності студентів медичного коледжу.....		40
3.2 Особливості інтересів дівчат і хлопців у забезпеченні систематичної фізичної активності під час навчання у медичному коледжі.....		42
3.3 Основи організації і методики занять атлетичною гімнастикою в освітньому процесі студентів медичного коледжу.....		48
ВИСНОВКИ		66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		68
ДОДАТКИ.....		78

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні продовжується реорганізація системи фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО). Одна з причин цього – незадовільний стан здоров'я та відмінні від необхідних значення інших психофізіологічних показників, а також фізичної активності здобувачів вищої освіти (Г. Апанасенко, Л. Попова, А. Магльований, 2011; Л. Барибіна, 2013; Н. Боляк, 2017; В. Воронецький, 2017; Ю. Гордієнко, 2017). Інша причина – негативна тенденція зміни таких показників у переважній більшості здобувачів протягом визначеного періоду навчання у ЗВО 1-2 рівня акредитації. Наслідком зазначеного є суттєво нижчі, ніж необхідні, значення функціональних показників, фізичних працездатності, підготовленості й здоров'я наприкінці навчання у ЗВО, порівняно з початком (Г. Грибан, 2014; В. Джим, 2014; В. Жамардій, 2017; Ж. Сан, 2015).

Для досягнення позитивного результату необхідно використовувати фізичну активність з оптимальними параметрами. Останні дані свідчать, що такими є щоденні заняття фізичними вправами тривалістю, щонайменше 20-30 хв (О. Андреєва, 2014; Г. Грибан, 2014; О. Іващенко, 2017). Водночас тривалість занять, що згідно навчального плану обов'язкові для студентів ЗВО тільки дві години у тиждень, що значно менше від визначеної норми, а крім цього, параметри фізичних навантажень таких занять, у більшості випадків, не відповідають оптимальним (Н. Семенова, 2015; О. Томенко, 2012; Н. Хлус, 2015). Тому виникає нагальна потреба здійснювати додаткову фізичну активність, а це можливо тільки у позааудиторній діяльності (М. Носко, 2003; Л. Пилипей, 2013). Перспективним, у зв'язку з цим, є виконання положень руху «Спорт для всіх», зокрема залучення студентів та студенток до занять обраними видами спорту (М. Дутчак зі спів, 2010; Т. Дух, 2014). Практично реалізувати зазначене можна виключно у випадку наявності відповідного бажання та інтересу (Є. Захаріна, 2008; Н. Корж,

2016; О. Крижанівська, 2016), оскільки позааудиторна фізична активність для них є не обов'язковим видом діяльності.

Отже, результати проведеного аналізу джерел інформації та практика фізичного виховання у ЗВО засвідчили існування суперечностей, що додатково актуалізують досліджувану проблему. Це суперечності між:

- нагальною потребою підвищення готовності студентів і студенток медичних коледжів до майбутньої професійної діяльності та незадовільними результатами їхнього фізичного виховання у вирішенні цього завдання;

- необхідністю забезпечити систематичну фізичну активність студентів і студенток, передусім у вільний від навчання час, та існуванням високої потенційної можливості у цьому питанні занять улюбленим видом спорту.

Усунення виокремлених суперечностей розглядали як причину необхідності проведення дослідження в розглянутому науковому напрямі. У зв'язку із зазначеним сформулювали таку тему дослідження: *«Забезпечення систематичної фізичної активності студентів медичного коледжу заняттями з атлетичної гімнастики»*.

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 авторки, як співвиконавиці теми лабораторії, полягала у виконанні частини дослідження, що стосувалася питань фізичної активності здобувачів вищої освіти в закладах передвищої освіти. Зокрема, авторка отримала інформацію, що була необхідна для досягнення поставленої мети на теоретичному рівні. Щодо дослідження на емпіричному рівні, то тут авторка провела вимірювання досліджуваних характеристик. Одержані дані дозволили виокремити педагогічні умови здійснення фізичної активності

здобувачами вищої освіти у медичному коледжі, основу якої становлять заняття атлетичною гімнастикою.

Мета дослідження – визначити педагогічні умови фізичної активності студентів медичного коледжу, заснованої на заняттях атлетичною гімнастикою.

Для досягнення такої мети необхідно було вирішити такі **завдання**:

1. Встановити психолого-педагогічні та медико-біологічні передумови фізичної активності студентів закладів вищої освіти 1-2 рівнів акредитації.

2. Визначити психофізіологічні та функціональні характеристики студентів медичного коледжу, які розпочали заняття атлетичною гімнастикою.

3. Встановити педагогічні умови здійснення фізичної активності студентами медичного коледжу, використовуючи для цього заняття атлетичною гімнастикою.

Об'єкт дослідження – фізична активність.

Предмет дослідження – педагогічні умови здійснення студентами медичного коледжу фізичної активності, використовуючи для цього заняття атлетичною гімнастикою.

Методи дослідження. Для проведення дослідження було обрано методи, які є адекватними поставленим завданням. Так, на теоретичному рівні використовували методи дослідження, що належали до загальнонаукових. Зокрема такими були методи аналізу, синтезу, теоретичного моделювання. Неможливість досягти поставленої мети в зв'язку з використанням загальнонаукових методів зумовило необхідність застосування інших методів дослідження. Передусім це стосувалося таких, що належать до прикладних методів і, зокрема дозволяють отримати інформацію, характерну для емпіричного рівня дослідження. Одна з таких груп методів – педагогічні. Конкретизуючи відзначаємо, що з цієї групи у дослідженні було використано педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Інша використана група методів – психодіагностичні. Крім цього, важливого значення надавали використанню методів дослідження, що входили до складу методів математичної статистики. Передусім були використані методи, що дозволяли опрацювати емпіричні дані, зокрема встановити значення основних одномірних статистик.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що:

- визначено педагогічні умови забезпечення фізичної активності здобувачів вищої освіти, що навчаються у медичних коледжах, використовуючи для цього заняття атлетичною гімнастикою. Така авторська розробка може бути використаною викладачами фізичного виховання закладу вищої освіти 1-2 рівнів акредитації, а також у післядипломній освіті фахівців із фізичного виховання та студентською молоддю для самостійних занять фізичними вправами;

- основні положення дипломного проекту можуть бути використаними для удосконалення змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія та методика оздоровчої фізичної культури».

Апробація результатів дослідження. Одержані дані, передусім на емпіричному рівні, були обговорені на наукових конференціях. Зокрема, одна з них – Всеукраїнська конференція «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022-2023). Інша конференція – науково-практична для аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2022-2023).

Публікації. Окремі результати дослідження, що стосуються виконаного дипломного проекту магістра, викладено у науковій публікації – В. Коростій, Г. Єдинак. Деякі організаційно-методичні аспекти фізичної активності студентів медичного коледжу на основі занять атлетичною гімнастикою. *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. 106-108.

Структура роботи. Роботу викладено на 85 сторінках, з яких 67 – основного тексту, що містить 6 таблиць та 6 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 92 використаних літературних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

1. Розвиток фізичної активності студентів повинен бути одним із пріоритетних завдань фізичного виховання у ЗВО, вирішення якого відбувається під час позааудиторних занять фізичними вправами. Зазначене зумовлено низькою ефективністю традиційних підходів до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання у ЗВО 1-2 рівнів акредитації різного профілю в аспекті забезпечення студентам 15-18 років необхідного рівня психофізіологічних характеристик та професійно важливих умінь, навичок. Одна з провідних причин цього – низька мотивація до фізичної активності, передусім у позааудиторний час, тому актуальним стає одержання даних про особливості розвитку фізичної активності студентів, які є здобувачами вищої освіти в медичних коледжах.

2. Одним із перспективних напрямів фізичного виховання у ЗВО 1-2 рівнів акредитації є заняття студентів фізичними вправами у позааудиторний час, змістом яких є атлетична гімнастика. Проте, дотепер практично відсутні дослідження, пов'язані з дієвістю такої гімнастики в успішному вирішенні різних за змістом завдань фізичного виховання студентів медичного коледжу, але передусім щодо систематичного здійснення ними фізичної активності у вільний від навчання час.

3. Хлопці та дівчата, які є студентами медичного коледжу та займаються у секції атлетичної гімнастики, відзначаються особливостями, що полягають у кращих показниках латентного періоду простої зорово-моторної реакції, латентного періоду реакції вибору одного з трьох подразників у хлопців, аніж у дівчат, адже досягнутий першими рівень відповідає нижчому від середнього, тоді як у других – низькому. У дівчат і хлопців мають місце позитивні зміни інших психофізіологічних характеристик, одна з основних причин – заняття атлетичною гімнастикою та реалізацією фізичної активності в інших формах організації.

4. Фізична працездатність студентів медичного коледжу, які у позааудиторній діяльності займаються атлетичною гімнастикою, виявлена під час тестування з реверсом, відзначалася такими особливостями: загальний час роботи, її обсяг, потужність на вершині (реверсі) навантаження були в 1,39 разів вищими, що свідчить про значні резерви розвитку аеробної працездатності. Міжгруповий та індивідуальний аналізи підтвердили виявлену особливість, що полягає у розбіжностях значень.

5. Визначено педагогічні умови формування в студентів бажання здійснювати систематичну фізичну активність, значною мірою – за допомогою атлетичної гімнастики. Такими є: орієнтування фізичної активності на формування професійно важливих якостей і властивостей; використання вправ для релаксації як дієвого засобу вирішення різних за змістом завдань професійної і побутової діяльності; здійснення систематичного контролю та використання його результатів як мотиваційного чинника; здійснення теоретико-методичної підготовки для посилення мотивації здобувачів до фізичної активності, особливо у вільний від навчання час. Реалізація виокремлених умов у практичній діяльності, враховуючи необхідність індивідуального підходу, сприятиме запровадженню індивідуальних стратегій формування фізичного здоров'я, збільшення резервних можливостей організму, подальшого удосконалення навчально-тренувального процесу з атлетичної гімнастики та всієї спортивно-масової роботи у медичному коледжі.

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, 2007. 248 с.
5. Астахова К. В. Духовне життя суспільства на межі століть: роль вищої освіти. *Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників*. 2000. Т. 17. С. 64–69.
6. Барибіна 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 наук-спортивісник*. 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. Губка П. І., Лупало О. В., Копчикова С. Г. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-медиків на основі оцінки рівня рухової та психофізичної підготовленості. *Світ медицини та біол.* 2012. № 1. С. 54-58.
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. Жамардй 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. Лєко 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., Сватєєв 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 Ін-т 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 держ. 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. С. 11-18
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 : монографія. 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. відділ ЧНУ ім. Б. 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. виховання і сп. 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 проб. 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. виховання і спорту України. Київ, 2012. 224 с.

92. <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6093>