

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: «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАЛУЧЕННЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

Виконав: студент 2 курсу,  
групи FКb1-M16z  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Смалюк Леонід Сергійович  
Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент  
Рецензент: Юрчишин Ю.В. кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЦЕСУ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	8
1.1 Оздоровча рухова активність як невід’ємна складова процесу фізичного виховання студентів .....	8
1.2 Залучення студентів до оздоровчої рухової активності у сучасному вищому навчальному закладі .....	9
1.3 Психолого-педагогічні засади залучення студентів до оздоровчої рухової активності .....	13
1.4 Характеристика причин, що зумовлюють необхідність залучення студентів до оздоровчої рухової активності .....	19
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1 Методи дослідження.....	33
2.2 Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3 СТАН МОТИВАЦІЇ ТА ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ У ЗАЛУЧЕННІ СТУДЕНТІВ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ .....	38
3.1 Стан реалізації студентами оздоровчої рухової активності у позанавчальний час .....	38
3.2 Структура, особливості мотивації студентів до оздоровчої рухової активності та стримуючі чинники її реалізації .....	40
3.3 Результативність існуючої мотивації студентів до оздоровчої рухової активності в покращенні їх фізичного стану .....	43
3.4 Сучасні інформаційні засоби: місце у позанавчальній діяльності студентів та напрями використання .....	54
3.5 Аналіз та узагальнення результатів дослідження.....	60
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	92

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АТ діастол.	– діастолічний артеріальний тиск
АТ систол.	– систолічний артеріальний тиск
ВНЗ	– вищий навчальний заклад
д	– дівчата
ЕГ	– експериментальна група
ЗФП	– загальна фізична підготовка
ЖЄЛ	– життєва ємність легень
ЖІ	– життєвий індекс
ЗСЖ	– здоровий спосіб життя
ІР	– індекс Робінсона
ІЗ	– інформаційні засоби
КГ	– контрольна група
РІ	– індекс Руф'є
СІ	– силовий індекс
м/с	– метр за секунду
мл/хв·кг <sup>-1</sup>	– міліметр за хвилину на кілограм
мм.рт.ст.	– міліметр ртутного стовпчика
уд/хв.	– удар за хвилину
хл	– хлопці
ЧСС	– частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів забезпечується обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно з відповідними нормативними актами [74] відбуваються двічі на тиждень. Проте така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, що зумовлює потребу в додатковій руховій активності у позанавчальний час [6, 11, 34, 37]. Зважаючи на пріоритет виконання домашніх завдань, інших різноманітних інтересів, не пов'язаних з означеною активністю, реальність її систематичної реалізації визначається виключно відповідною мотивацією студентів [10, 20, 26, 65].

На сучасному етапі залучення студентів різних за спеціалізацією ВНЗ до оздоровчої рухової активності, передусім у позанавчальний час, знаходиться на низькому рівні [67, 76], що зумовлює необхідність пошуку шляхів розв'язання проблеми. У психології визначальними для цього є положення теорії самовизначення [98, 101, 105, 106], у педагогіці – концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [100, 110]. Водночас в обох випадках підґрунтям залучення студентської молоді до рухової активності є посилення у них відповідних мотивів шляхом створення адекватних ситуативних чинників та формування необхідних знань й умінь у процесі фізичного виховання.

Невід'ємною складовою процесу формування таких знань й умінь в умовах сьогодення є використання сучасних інформаційних засобів, оскільки їх частка з-поміж тих що є у наявності, постійно збільшується [28, 66, 72], вони є потужним засобом впливу на свідомість індивіда для формування необхідної позиції з певного питання фізичного виховання [30, 39, 46, 81], а також у досягненні інших, різних за змістом цілей [42, 54, 77, 92]. Проте у галузі науки з фізичного виховання і спорту практично відсутні дослідження, спрямовані на обґрунтування технологій залучення студентів у процесі фізичного виховання до оздоровчої рухової активності, що передусім реалізується у позанавчальний час. [41].

Але нажаль, на сьогодні не створено такої моделі організації рухової активності студентської молоді, яка, враховуючи інтереси і потреби студентів, могла б бути реалізована у сучасних соціально-економічних умовах.

Окрім цього, вказана проблема додатково актуалізується останньою вимогою до навчальних планів ВНЗ [74], а саме зменшенням до двох навчальних років періоду, протягом якого заняття з фізичного виховання для студентів є обов'язковими. Таке зменшення, враховуючи роль цих занять для забезпечення оздоровчої рухової активності та їх місце у посиленні відповідної мотивації студентів, не тільки не вирішує, а навпаки поглиблює наявну негативну ситуацію. Важливість розв'язання зазначеного завдання для сучасної практики вищої освіти та галузі науки з фізичного виховання і спорту обумовила вибір теми дослідження.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати технологію залучення студентів до оздоровчої рухової активності у процесі фізичного виховання.

**Завдання дослідження.**

1. Теоретично проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури стосовно впливу рухової активності на спосіб життя студентської молоді.
2. Вивчити сформованість й особливості мотивації студентів до оздоровчої рухової активності, а також її вплив на динаміку показників фізичного стану.
3. Визначити ефективність використання сучасних інформаційних засобів для залучення студентів до оздоровчої рухової активності у процесі фізичного виховання.
4. Розробити технологію залучення студентів до оздоровчої рухової активності у процесі фізичного виховання та експериментально перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – оздоровча рухова активність студентів.

**Предмет дослідження** – складові технології залучення студентів до оздоровчої рухової активності у процесі фізичного виховання.

**Методи досліджень:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів та інших джерел; соціально-психологічні методи (анкетне опитування, бесіда); педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи); медико-біологічні методи (антропометрія, пульсометрія, динамометрія, спірометрія, сфігмоманометрія, степергометрія); методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

- уперше одержано дані щодо використання студентами сучасних інформаційних засобів та про їх ефективність у посиленні мотивації до оздоровчої рухової активності, врахування яких у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню його дієвості,

- доповнено дані про динаміку показників фізичного стану студентів протягом першого року навчання, структуру їх діяльності у позанавчальний час, сформованість мотивації до оздоровчої рухової активності, а також про стримувальні чинники її систематичної реалізації у позанавчальний час,

- дістали подальшого розвитку знання про використання технологічного підходу до формування й реалізації змісту фізичного виховання студентів.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у розробленні практичних рекомендацій щодо залучення студентів до оздоровчої рухової активності у процесі фізичного виховання, які можуть бути використані у діяльності науково-педагогічних працівників ВНЗ, студентами під час самостійних занять, а також у процесі післядипломної освіти фахівців з фізичного виховання.

**Структура дипломної роботи.** Роботу викладено на 80 сторінках основного тексту. Вона містить 8 таблиць і 4 рисунки. Дипломна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 110 використаних літературних джерел.

## ВИСНОВКИ

1. Основою залучення індивіда до оздоровчої рухової активності є високий рівень у нього відповідної мотивації, тобто комплексу актуалізованих мотивів і ситуативних чинників, що спонукають його до здійснення такої активності та які є відповідно відносно сталими і мінливими утвореннями, а сформованість високого рівня мотивації – одним з головних завдань фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. Тому процес подальшого (під час навчання у ВНЗ) впливу на означену мотивацію у зв'язку з розбіжностями між необхідним та існуючим рівнями її сформованості слід розглядати як посилення, досліджуваний вид активності – як діяльність, що передбачає використання фізичних вправ у різних формах для досягнення поставленої мети, а залучення до її систематичної реалізації – як результат високого рівня сформованої відповідної мотивації.

2. Серед основних причин, що зумовлюють необхідність залучення студентів до оздоровчої рухової активності, слід відзначити: несформованість у студентів розуміння важливості й необхідності такої активності для якісного життя і ефективної професійної, побутової, інших видів діяльності, незадовільний стан соматичного здоров'я і вияв інших показників фізичного стану студентів, недостатні актуалізація відповідних мотивів та використання потенціалу процесу фізичного виховання у ВНЗ для вирішення цього й інших визначених завдань.

3. Мета процесу залучення студентів до оздоровчої рухової активності повинна полягати у досягненні ними відповідної внутрішньої мотивації (самовизначення), що забезпечується адекватними діями викладача під час занять з фізичного виховання у напрямі задоволення їхніх психологічних потреб, – незалежності, компетентності, взаємодії.

4. Сучасні інформаційні засоби все більше набувають статусу пріоритетних у вирішенні різних за змістом навчально-виховних завдань вищої школи, що, враховуючи практично повну відсутність даних про ефективність їх використання для залучення студентів до оздоровчої рухової активності, актуалізує означену проблему та зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень.

5. Актуальна мотивація більшості студентів першого року навчання до оздоровчої рухової активності у позанавчальний час є низькою, оскільки її вияв відбувається, переважно під час обов'язкових занять з фізичного виховання, а обсяг у позанавчальній діяльності значно менший порівняно з науково обґрунтованим мінімумом.

6. Діяльність більшості студентів першого року навчання у позанавчальний час відзначається досягненням різних цілей з використанням Інтернет-мережі, тоді як оздоровча рухова активність у загальній ієрархії займає низьку позицію: тільки 2 % дівчат і 5,3 % хлопців використовують її у формі занять улюбленим видом спорту, відповідно 8 і 6 % – прогулянок на свіжому повітрі. Водночас зазначений інформаційний засіб є для них провідним у формуванні знань, одержанні навчального матеріалу, активізації пізнавальних процесів, що засвідчує необхідність його використання для досягнення успіху у залученні студентів до оздоровчої рухової активності.

7. Рівень означеної мотивації ще недостатній для набуття руховою активністю оздоровчої спрямованості пріоритетного статусу в загальній ієрархії видів позанавчальної діяльності студентів. Це свідчить, що вдосконаленням змісту теоретико-методичної складової фізичного виховання досягається лише часткове розв'язання проблеми залучення студентів до оздоровчої рухової



активності, а значить потребує вдосконалення змісту іншої, – практичної складової цього процесу, а на цій основі обґрунтування відповідної технології.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья. Гигиена и санитария. 2004. Выпуск 2. С. 55-58.
2. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фіз. вих. і спорту. 2007. Выпуск 1. С. 17-21.
3. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: ПП «Кварт», 2011. 303 с.
4. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібник. Кам'янець–Подільський : ПП Буйницький О., 2007. 248 с.
5. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва: Теория и практика физической культуры, 2009. 218 с.
6. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения, пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.
7. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2004. 23 с.
8. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутнього вчителя : монографія. Полтава: Снайтек, 2006. 431 с.
9. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Дозвіллезнавство: навч. посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 208 с.
10. Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.08. Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов. СПб, 2007. 19 с.
11. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность : проблемы и пути решения. Теорія і методика фіз. вих. і сп. 2007. № 1. С. 3–7.

12. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб: Питер, 2008. 546 с.
13. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. Москва: Академия, 2003. 240 с.
14. Василенко Н. В. Європейська освіта про здоровий спосіб життя: етапи великого шляху. Відродження, 2000. № 3. С. 7–9.
15. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Укладач і гол. редактор В.Т. Бусел. Київ-Ірпінь: ВТФ «Перун», 2004. 1440 с.
16. Віцько С., Рипунов М. Соціально-психологічна адаптація студентів-спортсменів до процесу навчання у вузі. Молода спортивна наука України. Львів, 2007. Випуск. 11. Т. 4. С. 63-68.
17. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник. Київ: «Освіта України», 2008. 256 с.
18. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. 2006. № 2. С. 25-28.
19. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посібник Київ: Академвидав, 2009. 464.
20. Герасімова Н. Є. Внутрішньо особистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. псих. наук: 19.00.07. Національна академія педагогічних наук України. Київ, 2004. 24 с.
21. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Женева, Всемирная Организация Здравоохранения, 2004. URL: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_russian\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf).
22. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2004. 288 с.
23. Горбаченко К. С., Мочарський А. С. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. Молода спортивна наука України. 2007. Випуск. 11. С. 99-107.

24. Григор'єв В. І., Третьяков М. О. Фізичне виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С.155-173.
25. Гужаловский А. А. Теория и методика физической культуры: учебник. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 352 с.
26. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика. Москва: Гросс Медиа, 2007. 637 с.
27. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие. Киев: Олимп. л-ра, 2008. 127 с.
28. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Національний ун-т біоресурсів і природокористування України. Київ, 2010. 22 с.
29. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80. С. 11–16.
30. Дмитриев И. В. Организация самостоятельной работы студентов с использованием информационных технологий в преподавании спортивно-педагогических дисциплин: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.08. Национальный гос. ун-т физ. культ., спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. СПб, 2011. 24 с.
31. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізкультурою: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2000. 18 с.
32. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2009. – 24 с.

33. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 110 с.
34. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
35. Єрмакова Т. С. Проблема формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття): автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Харківський нац. пед. ун-т. Харків, 2010. 20 с.
36. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 264 с.
37. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посібник. Львів: ЛДУФК, 2009. 120 с.
38. Загвязинский В. И. Теория обучения: современная интерпретация. Москва: Изд. центр «Академия», 2001. 192 с.
39. Заневська Л. Г. Застосування інформаційних засобів у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Харківська держ. акад. фіз. культ. Харків, 2007. 22 с.
40. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. 303 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. і сп.: 24.00.02. НУФВСУ. К., 2008. 21 с.
42. Значенко О. П. Формування інформаційної культури майбутніх учителів гуманітарних дисциплін: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. Київ, 2005. 24 с.
43. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Луганськ, 2007. 20 с.
44. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ: Наук. світ, 2008. 198 с.

45. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2002. 512 с.
46. Кашуба В. О., Футорный С. М., Голованова Н. Л. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Слобожан. наук.-спорт. вісник. 2011. № 4. С. 157–163.
47. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. Київ, 1998. 16 с.
48. Комінко С. Б., Кучер Г. В. Кращі методи психодіагностики: навч. посібник. Тернопіль: Картбланш, 2005. 406 с.
49. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навч. посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001. 183 с.
50. Кривенцова І. В. Формування фізичної культури майбутніх педагогів засобами фехтування: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. Чернігівський держ. ун-т. Чернігів, 2011. 20 с.
51. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимп. спорте. 2001. № 3. С. 3–15.
52. Крылова А. А., Маничева С. А. Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии. СПб, 2002. 126 с.
53. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва: ФиС, 1989. 192 с.
54. Кустовський С. М. Дидактичні умови організації самостійної навчально-пізнавальної діяльності майбутніх економістів у вищих навчальних закладах: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінницький держ. ун-т. Вінниця, 2005. 21 с.
55. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: монография. Киев: Искра, 1993. 255 с.
56. Кучкин С. Н. Резервы дыхательной системы (обзор и состояние проблемы). Волгоград, 2000. 32 с.

57. Кыверялг А. А. Методы исследования в профессиональной педагогике: учеб. пособие. Таллин: Валгус, 1980. 334 с.
58. Лудченко А. А., Лудченко, Я. А., Примак Т. А. Основы научных исследований : учеб. пособие. Киев: Общество «Знания», 2001. 113 с.
59. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник. Москва: Советский спорт, 2003. 480 с.
60. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы (строение и функции): науч. пособие Киев: Олимп. л-ра, 2001. 407 с.
61. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. Київ: Євролінія, 2002. 320 с.
62. Маховер К. Проективный рисунок человека, пер. с англ. С. И. Тихонова. Москва: Смысл, 2000. 278 с.
63. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації: затв. Наказом Міністерства освіти і науки України за № 757 від 14 листопада 2003 р. Київ, 2003. 44 с.
64. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч.-метод. посібник за ред. О. С. Куца. Львів: Українські технології, 2003. 148 с.
65. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис... доктора. пед. наук: 13.00.09. Інститут педагогіки АПН України. Київ, 2003. 53 с.
66. Олійник О. В. Інформаційні засоби дистанційного навчання у вищій бібліотечній освіті США: автореф. дис... канд. наук з соц. комунікацій: 27.00.03. Харківська державна академія культури. Харків, 2008. 18 с.
67. Павлюк Н. Б. Адаптація к обучению студентов первого курса педагогического вуза средствами физической культуры: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.08. Шуйский гос. пед. ун-т. Шуя, 2006. 21 с.
68. Паффенбаргер Р. С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. Киев, 1999. 320 с.

69. Пильненький В. В., Леонова В. А. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування: методичні рекомендації. Миколаїв: Деловая інформація, 2004. 91 с.
70. Платонов В. Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования. Теория и практика физической культуры. 1990. № 4. С. 5-10.
71. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения. Спорт. медицина. 2006. № 2. С. 3-14.
72. Побережна Н. О. Дидактичні умови впровадження інформаційних засобів у навчальний процес вищого навчального закладу: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09. Волинський держ. ун-т імені Лесі Українки. Кривий Ріг, 2010. 23 с.
73. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю: теорія, практика, методи дослідження: навч. посібник. Луцьк: Надстир'я, 2006. 144 с.
74. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента. Наказ Міністерства освіти і науки України № 642 від 09.07. 2009 р. Київ, 2009. 2 с.
75. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: Дон НУ, 2003. 436 с.
76. Романова В. І., Леонова В. А. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: метод. рекомендації. Рівне: ППДМ, 2009. 165 с.
77. Рубін Е. Ю. Моделі, методи та технології оцінювання якості процесу освіти на основі інформаційних показників: автореф. дис... канд. техн. наук: 05.13.06. Харківський політехнічний інститут. Харків, 2005. 17 с.
78. Скулиш Н. Є. Мотиваційні чинники розвитку креативної активності майбутніх психологів: автореф. дис... канд. пс. наук: 19.00.07. Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2010. 20 с.



79. Смирнов Ю. И., Полевщиков М. М. Спортивная метрология: учебник. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 232 с.
80. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. Національний пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. К., 2010. 23 с.
81. Стрелковська А. Л. Соціально-педагогічні умови формування позитивно спрямованої поведінки молоді засобами соціальної реклами: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.05. Національний пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. Київ, 2007. 21 с.
82. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя, 1999. 308 с.
83. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник (у 2-х томах за ред. Т. Ю. Круцевич). Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.
84. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник (у 2-х томах за ред. Т. Ю. Круцевич). Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 367 с.
85. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб.: Питер, Москва: Смысл, 2003. 860 с.
86. Хрипко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Львівський держ. ун-т фіз. культ. Львів, 2003. 21 с.
87. 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 сп.: 24.00.02 Харківська держ. акад. фіз. культ. Харків, 2007. 21 с.

88. 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.
89. Шинкарьук А. І. Розвиток моторики і психіки: проблема активності та свободи: монографія. Кам'янець-Подільський: КПДУ, 2002. 200 с.
90. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
91. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Видавництво «Оіюм»», 2012. 298 с.
92. Штангей С. В. Моделі й інформаційні засоби контролю знань в системі дистанційного навчання: автореф. дис... канд. техн. наук: 05.13.06. Харківський нац. ун-т радіоелектроніки. Харків, 2009. 24 с.
93. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до оздоровчої рухової активності у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. Київ, 2012. 22 с.
94. Bouchard C., S. N. Blair, W. L. Haskell. Physical activity and health. Champaign, IL.: Human Kinetics, 2007. 410 p.
95. Brehm B. A. Successful fitness motivation strategies. Windsor: Human Kinetics, 2004. 188 p.
96. Deci E. L., Ryan R. M. A motivational of approach to self: integration in personality. Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press, 1991. Vol. 38. P. 237–288.
97. Hoffman J. Physiological aspects of sport training and performance. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. 343 p.
98. Kilpatrick M., Hebert E., Jacobsen D. Physical activity motivation: a practitioner's guide to self-determination theory. International Journ. of Sport Psychol. Roma, 2002. № 73 (4). P. 36–41.

99. McCormack-Brown K., Thomas D. Q., Kotecki J. E. Physical activity and health: an interactive approach. London: Human Kinetics, 2002. 435 p.
100. Mowling C. M., Brock S. J., Eiler K. K. Student motivation in physical education: breaking down barriers. *The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance*. Reston, 2004. Vol. 75. P. 40–45.
101. Ntoumanis N., Standage M. Motivation in physical education classes: a self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*. Lawrence, 2011. Vol. 7.2. P. 194-202.
102. Nunez J. L., Martin-Albo J., Navarro J. G., Gonzales V. M. Preliminary validation of a Spanish version of the Sport Motivation Scale. *Percept Motor Skill*. 2006. № 102. P. 919-930.
103. Pedersen B. K., Hoffman-Goetz L. Exercise and the immune system: regulation, integration, and adaptation. *Physiol. Rev.* 2000. № 80. P. 1055-1081.
104. Roberts G. *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics, 2001. 446 p.
105. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory. *Human Movement*. Warsaw: Versita, 2008. P. 134–141.
106. Sun H. Middle school students learning and motivation in physical education: a self-determination perspective. Maryland: University of Maryland, 2007. 233 p.
107. Theobald M. A. *Increasing student motivation: strategies for middle and high school teachers*. California: Corwin Press, 2005. 145 p.
108. Vallerand R. J., Fortier M. S. Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: a review and critique. In: *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Fitness information technology. Morgatown, 1998. P. 81-101.
109. Vincent W. J. *Statistic in kinesiology*. Champaign: Human kinetics, 2005. 312 p.

110. Yli-Piipari S., Watt A., Jaakkola T., Liukkonen J., Nurmi J.-E. Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journ. of Sports Science and Medicine*. 2009. № 8. P. 327-336.