

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)

магістра

з теми: «ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ
МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ»

Виконав: студент 2 курсу
групи ФКb1-M17z
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
Шевчук Олексій Олександрович
Керівник: Мазур В.А., кандидат наук з
фізичного виховання і спорту,
старший викладач
Рецензент: Жигульова Е.О., кандидат
біологічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	8
1.1 Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення.....	8
1.2 Фізична дієздатність студентства України	13
1.3 Фізичний розвиток школярів як індикатор процесів формування провідних психофізіологічних функцій та адаптаційних ресурсів студентської молоді.....	19
РОЗДІЛ 2 МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ.....	27
2.1 Фізіологічна природа позитивного впливу рухової активності на організм дітей та молоді.....	27
2.2 Фізіологічні резерви людини – об'єктивний критерій її функціональної підготовленості і фізичного стану.....	31
2.3 Зв'язок рухової активності і тривалості життя.....	34
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	40
3.1 Методи дослідження.....	40
3.2 Організація дослідження.....	47
РОЗДІЛ 4 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	48
4.1 Характеристика сомато- та фізіометричних показників студентів залежно від статі та рівня рухової активності	49
4.2 Гемодинамічні показники студентів за різного рівня рухової активності.....	57
4.3 Вплив тонусу вегетативної нервової системи на функціональний стан серцево-судинної системи дівчат та юнаків... ..	60
4.4 Адаптаційний потенціал системи кровообігу та загальна фізична працездатність студентів залежно від статі та рівня рухової активності.....	62
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72

ВСТУП

Здоров'я виступає ведучим пріоритетом сучасного суспільства. Прагнення людей мати гарне здоров'я посідає провідне місце в рейтингу життєвих цінностей. За результатами національних опитувань здоров'я, міцна родина, благополуччя дітей та матеріальний добробут мають найважливіше значення для жителів України [6, с. 15].

Збереження здоров'я виступає однією з базових функцій таких інститутів суспільства як медицина, спорт, відпочинок і дозвілля. Стратегія здоров'язбереження знайшла відображення в нормативно-правових та нормативно-методичних документах, що регулюють розвиток сфери освіти, фізичного виховання, спорту та охорони здоров'я в Україні. Однак, практична реалізація даної стратегії ускладнюється цілою системою факторів соціально-економічного, організаційно-управлінського та культурного характеру.

Статистичні показники та дані соціологічних досліджень культури життя та стану здоров'я населення України викликають серйозне занепокоєння з боку фахівців. Підвищення показників смертності за рахунок збільшення захворювань та інвалідності, низькі показники народжуваності, депопуляція (скорочення населення країни), поширення девіантних, з ризиками для здоров'я, форм поведінки виступають деструктивними проявами і наслідками тих соціальних трансформацій, що переживає українське суспільство в останні десятиріччя [16; 29; 50].

В результаті складного, нестабільного соціально-економічного стану, загострення конфлікту на Донбасі, зростання кількості родин, які вимушені змінювати свій звичний спосіб життя, та, до того ж, недостатнього фінансування системи охорони здоров'я, погіршився стан здоров'я як дорослого населення, так і молоді України [76]. Тому проблема збереження і

зміцнення здоров'я молодого покоління привертає до себе все більше уваги медиків, педагогів, соціологів.

Результати наукових досліджень свідчать про зростання хронічної патології, психосоматичних розладів у дітей протягом шкільного навчання. Лише кожна 8-а дитина, яка йде в школу, є здоровою, і лише один з 20 залишається здоровим після її закінчення [78]. При цьому темпи приросту хронічної патології серед підлітків у віці 15-18 років у 1,5-2 рази вищі, ніж у дітей до 14 років.

За даними Державної служби статистики України, найпоширенішими хворобами серед молоді є: захворювання органів дихання (984,71 ‰); захворювання органів травлення (133,63 ‰); захворювання ока та додаткового апарату (104,35 ‰); захворювання шкіри та підшкірної клітковини (86,22 ‰); захворювання кістково-м'язової системи (84,57 ‰); захворювання ендокринної системи (83,42 ‰); захворювання інфекційні та паразитарні (65,48 ‰); захворювання нервової системи (59,94 ‰); травми та отруєння (57,05 ‰); захворювання сечостатевої системи (53,18 ‰) [35, с. 234-236].

Студенти, як представники підростаючого покоління, складають особливий контингент населення, стан здоров'я якого є барометром соціального благополуччя суспільства. Можна не сумніватися, що на їх стан здоров'я впливають численні несприятливі чинники ризику: збільшення кількості стресових ситуацій в повсякденному житті, в тому числі для студентів із тимчасово окупованих територій, посилення несприятливих екологічних впливів, ускладнення освітніх програм, а також гіподинамія, порушення режиму дня, харчування і т. д. [2].

Аналіз останніх досліджень свідчить, що ця проблема була предметом вивчення багатьох фахівців. Так, О.А. Мартинюк, І.І. Вржесневський [10] підтвердили наявні положення про низький рівень здоров'я та рухової активності студентської молоді. Т.В. Сичовою [63] розглядалися інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток у процесі

фізичного виховання. Д.М. Анікеєвим [3] з'ясовано роль рухової активності не тільки як важливого фактора підвищення рівня здоров'я і профілактики захворювань, а й такого, який забезпечує формування здорового способу життя шляхом непрямого впливу на його складові, що сприяє раціональній організації вільного часу студентів, проявляється у збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок тощо.

Вказується, що значні негативні зрушення в стані здоров'я та морфо-функціональному розвитку в юнацькому віці, які спостерігаються протягом останніх років, з одного боку пов'язані із зростанням навчального навантаження на фоні значних порушень умов навчання та організації навчально-виховного процесу, а з іншого боку – зниженням функціональних резервів організму, від яких залежить рівень адаптаційних можливостей організму молодій людині [17].

Отже, загострилась актуальність не лише розробки та вивчення ефективних методів лікування, але й практичного застосування технологій оздоровлення і профілактики. Виникла необхідність як пошуку нових результативних методик підвищення рівня здоров'я підростаючого покоління, так і більш повного фізіологічного обґрунтування вже існуючих [25].

Загально визнано, що одним із найважливіших чинників ризику хвороб є гіпокінезія, яка призводить до зниження рівня здоров'я і цілого комплексу передпатологічних станів [31, с. 121-123; 36, 39]. Серед низки причин підвищення функціональних розладів та захворюваності молоді недостатня рухова активність посідає чільне місце. Розповсюдженість гіпокінезії серед учнівської та студентської молоді сягає 60-80% [35, с. 245-246]. У дитячому та юнацькому віці в період фізичного та психічного становлення гіпокінезія відіграє особливо негативну роль, оскільки на даному етапі розвитку біологічне значення рухової активності досить велике. При раціональному руховому режимі індивідуальний розвиток дитини зміщується на більш високий рівень у рамках своєї генетичної програми.

Таким чином, відбувається природна стимуляція процесів росту та розвитку, вивчення яких має не лише теоретичне значення для вікової фізіології, але й виключно практичне – збереження здоров'я підростаючого покоління як резерву найважливішого компонента виробничих сил – працюючого населення.

За наявності великої кількості публікацій щодо закономірностей росту організму на різних вікових етапах онтогенезу проблема формування, збереження та оцінки індивідуального здоров'я залишається актуальною і в сьогоденні.

Мета дослідження – виявити морфо-функціональні характеристики фізичної складової здоров'я студентів за різних рухових режимів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні тенденції та фактори формування фізичного здоров'я учнівської і студентської молоді та розглянути біологічні аспекти впливу рухової активності на життєздатність людини.

2. Вивчити анатомо-функціональні особливості організму юнаків та дівчат 16-18 років.

3. Виявити статево-вікові критерії мінливості морфо-функціональних показників студентів за різних рухових режимів.

4. Дослідити функціональний стан та адаптаційні можливості організму юнаків та дівчат з низькою та високою руховою активністю.

5. Провести порівняльний аналіз морфо-функціональних показників та рівня адаптаційних резервів студентської молоді з різними руховими режимами.

Об'єкт дослідження – процес формування фізичного здоров'я студентської молоді.

Предмет дослідження – морфо-функціональні показники соматичного здоров'я студентів за різних рухових режимів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: загальнонаукові – теоретичний аналіз і

узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних наукового дослідження; педагогічні – педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, медико-біологічні – соматометрія та фізіометрія; математико-статистичні методи.

Наукова новизна:

- встановлено статеві-вікові особливості морфо-функціональних показників соматичного здоров'я студентської молоді 16-18 років у взаємозв'язку з рівнем їх рухової активності;
- поглиблено знання з фізіології людини та фізіології фізичного виховання та спорту щодо рівня адаптаційних реакцій і функціонального стану життєво важливих систем організму в юнацькому періоді онтогенезу;
- набули подальшого розвитку знання про вплив об'єму виконуваного фізичного навантаження на величину функціональних резервів та показники фізичної працездатності, які мають певний діапазон статево-вікової мінливості.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження щодо закономірностей морфофункціонального розвитку юнаків та дівчат вказують на необхідність індивідуального підходу у організації оптимального навчального та тренувального процесу з метою досягнення як оздоровчого так і спортивного результату.

Матеріали дипломної роботи можуть бути корисними при розробці освітньо-виховних, здоров'язбережних та здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні з використанням оптимальних обсягів рухової активності студентів.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, списку використаної літератури. Матеріали роботи викладено на 81 сторінках комп'ютерного тексту, роботу ілюстровано 10 таблицями та 4 рисунками.

ВИСНОВКИ

1. Проблеми підвищення ефективності фізичного виховання, рухової активності, зміцнення і збереження здоров'я, формування здорового способу життя та впровадження здоров'язбережувальних технологій сьогодні визнані найбільш актуальними проблемами, які накопичилися в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах протягом останніх десятиліть.
2. Фізичний розвиток дітей, підлітків, молоді вважається одним з провідних критеріїв стану здоров'я підростаючого покоління, який визначається сукупністю морфологічних і функціональних властивостей організму та характеризує процес його росту і розвитку. Показники фізичного розвитку дуже лабільні і змінюються під впливом різноманітних факторів навколишнього та внутрішнього середовища, знання й керування якими надає можливість зменшити ступінь їх негативної дії.
3. Досягнутий рівень фізичного розвитку та ступінь його гармонійності є важливими критеріями стану здоров'я дітей та молоді. Водночас заняття фізичною культурою і спортом слід вважати найважливішими засобами удосконалення фізичного розвитку учнів та студентів. Сучасна медицина не знає іншого універсального засобу, крім фізичних вправ, який би одночасно стимулював зростання і розвиток організму, спонукав до покращання здоров'я та здійснював оздоровчо-корекційну і лікувальну дію при багатьох захворюваннях.
4. Нами виявлено, що низький рівень рухового режиму не забезпечує достатній рівень фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної працездатності організму студентів, що призводить до зниження показників адаптаційних реакцій і появи функціональних відхилень в діяльності серцево-судинної системи. Найменші значення

морфофункціональних показників визначаються в групі дівчат, які не займаються спортом.

5. У осіб з низьким руховим режимом виявлено напруження вегетативної регуляції і зниження аеробної продуктивності організму, виявляються дезадаптивні механізми при виконанні функціональних проб з фізичним навантаженням.
6. Високий руховий режим у студентів, які займаються спортом, сприяє підвищенню показників фізичного розвитку, економічності функціонування кардіореспіраторної системи, збільшенню показників фізичної працездатності і адаптаційних резервів. Найбільш ефективно відбувається розвиток морфофункціональних показників у юнаків-спортсменів.
7. У студентів-спортсменів формується функціональна система, яка забезпечує більш досконалу адаптацію до умов навколишнього середовища за рахунок більш економічних і досконалих регуляторних механізмів, які дозволяють підтримувати оптимальну життєдіяльність організму.
8. Встановлені морфофункціональні характеристики організму студентів можуть бути використані для подальшої розробки щодо встановлення норм рухового режиму, що покращить якісні характеристики популяційного здоров'я населення України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О., Садовський О. Оцінка ставлення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2014. № 15. С. 31-35.
2. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 19-22.
3. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2009. № 2. С. 6-9.
4. Апанасенко Г. Л. Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К., 2007. № 1. С. 17-21.
5. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье. К.: Медкнига, 2007. 132 с.
6. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб: МГП „Метролис”, 1992. 123 с.
7. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Ростов н/Д: Феникс, 2000. 248 с.
8. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Саналогия. Основы управления здоровьем: монография. LAMBERT (Германия), 2012. 404 с.:
9. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М., Медицина, 1997. 235 с.
10. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. К.: Здоров'я, 1987. 224 с.
11. Бушуєв Ю. В. Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі : дис. ... канд. мед. наук : спец. 14.01.24. Дніпропетровськ, 2007. 21 с.

12. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. Спортивна наука України. 2017. №6 (82). С. 9-17.
13. Вржесневський І. І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю у процесі фізичного виховання спеціального відділення вузу: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. НУФВСУ. К., 2011. 20 с.
14. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : [монографія]. Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2014. 392 с.
15. Гаркуша С.В. Здоровьесберегающий потенциал двигательной активности. Здоровье для всех. Научно-практический журнал. Пинск: ПолесГУ, 2014. №1. С. 15-21.
16. Гармаш Л., Товкун Л. Функціональний стан організму студентів першокурсників педагогічного вузу та шляхи його поліпшення. Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. Збірник наукових праць XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. Частина 1. С. 186-189.
17. Герасименко С.Ю. Здоров'я студентів та його складові. Матеріали XXI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД». Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2014. С. 69-71.
18. Герасименко С.Ю. Рухова активність як чинник збереження та зміцнення здоров'я студентів. Матеріали XXI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД». Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2014. С. 68-69.

19. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья.
Geneva: World Health Organization; 2010. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ [accessed 27 March 2013].
20. Головченко О., Востоцька І., Осіпова І. Оцінка фізичного стану студентів при різних рівнях рухової активності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2014. № 4 (76). С. 199-201.
21. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів. Житомир : Рута, 2008. 122 с.
22. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
23. Долженко Л. П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. Теорія та методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 1. С. 21-24.
24. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. 21 с.
25. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: [учеб. пособ. для студ. пед.вузов]. М: Высш. шк., 1985. 384 с.
26. Єдинак Г. А., Мицкан Б. М., Завацька Л. А. Стан та деякі теоретичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної рухової активності оздоровчого спрямування. Вісник Прикарпатського нац. у-ту. Фізична культура : [зб. наук. пр.]. Івано-Франківськ, 2012. Вип. 16. С. 44-50.
27. Завацький В.І. Курс лекцій з фізіології: [навчальний посібник. Ч.1.]. Рівне: «Волинські обереги», 2001. 160 с.
28. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. Л., 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 124-127.

29. Кокур О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
30. Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I курсу технічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2014. № 11. С. 23-29.
31. Коцур Н.І., Гармаш Л.С., Калиниченко І.О., Товкун Л.П. Валеологія: підручник. Корсунь-Шевченківський, 2011. 581 с.
32. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
33. Кучеров І.С. Фізіологія людини: [навч. посібник для студентів фак. фіз. виховання]. К: Вища школа, 1981. 408 с.
34. Кучерук О.С. Фізіологія людини. Частина II. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності: [навчальний посібник з фізіології людини]. Кам'янець-Подільський: інформаційно-видавничий відділ Кам'янець-Подільського державного університету, 2000. 218 с.
35. Маланюк Л. Б., Римик Р. В. Рухова активність чоловіків молодіжного віку з різним рівнем фізичного здоров'я: [навчальний посібник]. Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. 80 с.
36. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Святьєв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 246 с.
37. Мартинюк О. А. Корекція порушень просторової організації тіла студенток у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. НУФВСУ. К., 2011. 20 с.

38. Маруненко І.М., Тимчик О.В. Медико-соціальні основи здоров'я: Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. К. : Київськ. ун-тет ім. Бориса Грінченка, 2013. 317 с.
39. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів ВНЗ / [під редакцією П.Д.Плахтія]. Кам.-Под.: КППДУ, інф.-вид. відділ, 2000. 408 с.
40. Мицкан Б. М., Попель С. Л., Мокров О. М., Мицкан М. А. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я школярів. Івано-Франківськ: Плай, 2000. 32 с.
41. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навч. посібник. Суми: ВТД „Університетська книга”, 2009. 400 с.
42. Мозговий О. І., Донченко І. С. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету. 2012. № 2 (8). С. 92-97.
43. Молодь за здоровий спосіб життя : щоріч. доп. Президенту України, Верхов. Раді України, Каб. Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін.-т розв. сім'ї та молоді; [редкол.: Н. Ф. Романова (голова) та ін.]. К. : СПД Крякун Ю.В., 2010. 156 с
44. Молодь України-2015. Міністерство молоді і спорту України. Київ: ГФК Юкрейн, 2015. 88 с.
45. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К.: Здоров'я, 1989. – 266 с.
46. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. К.: Здоров'я, 1998. 256 с.
47. Никитюк Б. А. Факторы роста и морфофункционального созревания организма. М.: Наука, 1978. 144 с.
48. Носко М. О., Єрмаков С. С., Гаркуша С. В. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді. Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. 2010. С. 243-247.

49. Носко М.О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: [монографія]. К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
50. Основы валеологии // [под ред. акад. В.П.Петленко]. Т. 3 кн. К.: Олимпийская литература, 1998. 435 с.
51. Павленко І. О. Фізичний стан як показник здоров'я студентів вищих навчальних закладів: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення». Харків: 2016. С. 135-139.
52. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. К.: Здоровье, 1989. 168 с.
53. Пирогова Е.А. Физическая культура, здоровье, долголетие. К.: Знання, 1983. 56 с.
54. Плахтій П.Д. Рухова активність як чинник підвищення фізіологічних резервів організму людини в умовах зміни зовнішнього середовища. Проблеми екології Поділля: [тези доповідей наукової конференції]. Кам'янець-Подільський, 1989. С. 214-215.
55. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів. Кам'янець-Подільський: КПДПУ, Інформаційно-видавничий відділ, 1997. 112с.
56. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді. К.: Центр навчальної літератури, 2010. 300 с.
57. Приходько С. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність школярів і студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2010. № 2. С. 81- 83.
58. Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні: закон України від 5 лютого 1993 р. № 2998-ХІІ. Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2998-12/ed19930205>
59. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса: Наука и техника, 2008. 556с.

60. Раевский Р.Т., Канишевский С.М., Присяжнюк С.И., Краснов В.П. и др. Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: научная монографія.— Одесса: Наука и техника, 2008. 616 с
61. Савчук С. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2011. № 3. С.79-82.
62. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. І спорту за спеціальністю 24.00.02. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2017. 21 с.
63. Садовський О., Андреева О. Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. № 20. С.39-44.
64. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. 2016. Вип. 1. С. 154-158.
65. Салатенко І.О. Порівняльний аналіз рівня соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 5. С. 53-56.
66. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.
67. Соколова И.М. Психофизиологические механизмы адаптации студентов. Харьков: ХГМУ, 2007. 412 с.
68. Средняя продолжительность жизни. О странах. Краткий справочник [Електронний ресурс]. Режим доступа: http://ostranah.ru/_lists/life_expectancy.php

69. Субота Н. П., Коц С. М. Валеологія: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. Х. : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2005. 156 с.
70. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. 391 с.
71. Товкун Л.П. Рухова активність студентської молоді: сучасний стан проблеми. Науковий огляд. 2013. № 1. С. 153-159.
72. Товкун Л.П. Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми. Молодий вчений. 2016. № 9.1(36.1), вересень. С. 157-161.
73. Федонюк Я. І. Функціональна анатомія / за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана, С. Л. Попеля та ін. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. 552 с.
74. Федоренко В.І. Фактори формування фізичного розвитку дітей (огляд літератури). Гігієна населених місць: Зб. наук. пр. К., 2011. Вип. 57. С 332- 337.
75. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и практические вопросы) : практическое руководство / под ред. А. А. Баранова, Л. А. Щеплягиной. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. 432 с.
76. Футорний С., Рудницький О. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. №2. С. 99-105.
77. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед.ин-тов. М.: Просвещение, 1990. 319 с.
78. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року). Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол. : Жданов І. О., гол. ред. колег., Ярема О. Й., Беляєва І. І. та ін.]. К., 2016. 200 с.

79. Чернявська Л.І., Мялюк О.П., Криницька І.Я. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення. Медсестринство. 2017. № 1. С. 24-27.
80. Шиян О.І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді: монографія. Л., 2010. 296 с.
81. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України 2015 рік / за ред. Шафранського В.В.. МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ, 2016. 452 с
82. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до оздоровчої рухової активності на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. № 4. С. 51-56.
83. Юрчишин Ю.В., Мисів В.М. Місце та роль оздоровчої рухової активності у мотиваційній сфері студентів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: М.С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. Вип. 9. С. 436-441.
84. Юрчишин Ю.В., Мисів В.М., Марчук В.М., Марчук Д.В. Шляхи посилення мотивації студентів до оздоровчої рухової активності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 11. С. 401-405.
85. Yurchyshyn Y.V. Attract students to motor activity of health improving direction during physical training. Вісник Кам'янець- Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: М. С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-

Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. Випуск 8. С. 55-62.