

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: «АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ОДНОБОРСТВ У
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗВО ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М19
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)(
Олексишене Олександр Сергійович
Керівник: Воронецький В. Б., кандидат педагогічних
наук, старший викладач
Рецензент: Стасюк І. І., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

ЗМІСТ

ЗМІСТ	2
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ОДНОБОРСТВ У ЗВО	8
1.1 Характеристика та Розгляд організації секційної роботи за видами спорту під час навчання у ЗВО.....	8
1.2 Фізкультурно-спортивна діяльність студентів в умовах закладу вищої освіти.....	13
1.3 Одноборства як засіб спортизації фізичної культури студентів.....	16
1.4 Особливості методик розвитку фізичних якостей студентів	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1 Методи дослідження	30
2.2 Організація дослідження	37
РОЗДІЛ 3 РОЗГЛЯД ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО.....	39
3.1 Визначення ефективності чинної системи фізичної культури студентів ЗВО гуманітарного профілю.....	39
3.2 Характеристика морфо функціональних особливостей організму студентів вищих навчальних закладів	41
3.3 Обґрунтування методики занять з фізичної культури з елементами одноборств для студентів ЗВО гуманітарного профілю на етапах навчання	46
3.3.1 Обґрунтування методики секційних занять з одноборств для студентів ЗВО гуманітарного профілю на етапах навчання	46
3.3.2 Порівняльна характеристика та вплив секційних занять на фізичний стан студентів ЗВО гуманітарного профілю на етапах навчання.	55

ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

РСЗ – рівень соматичного здоров'я

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

РФП – рівень ФП

ФП – фізична підготовленість

ЗВО – заклад вищої освіти

ВСТУП

Актуальність теми. Останнім часом у країні чітко визначилась негативна тенденція погіршення здоров'я підростаючого покоління, а також зниження рівня його рухової активності. Тому у фізичній культурі у сфері освіти можна прослідкувати тенденцію до спортивно-видової орієнтації фізичної культури і в загальноосвітніх навчальних закладах, і в закладах вищого рівня акредитації – інститути, університети, академії. Дослідження, присвячені вивченню питання ефективності впровадження методик східних единоборств в систему урочних та позаурочних занять студентів, провели: В. О. Гаврилюк (на прикладі тхеквондо), І. В. Угніч (на прикладі карате), О. В. Циганок (на прикладі карате). Проте актуальною залишається проблема пошуку можливості застосування в процесі фізичної культури боротьби дзюдо як засобу самовдосконалення студентської молоді та розвитку рухових здібностей. Існуючі дослідження присвячено вивченню різноманітних аспектів, серед яких теоретичні основи, науково-методичні проблеми спортивних единоборств, методичні програми та практичне застосування в професійному спорті [1, 2, 4]. Розгляд літератури з проблеми організації фізичної культури студентської молоді показав недостатню кількість досліджень, пов'язаних із застосуванням саме засобів дзюдо, що дозволяє вирішити не тільки завдання програми «Фізична культура», але і сформувати в студентів життєво необхідні рухові уміння та навички, забезпечити різнобічний розвиток фізичних якостей, а також сформувати стійкий інтерес до занять фізичними вправами.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів

Предмет дослідження – структура і зміст програми секційних занять з пріоритетним використанням засобів единоборств

Мета дослідження – полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та впровадженні програми з використанням засобів единоборств та її впливі на фізичну підготовленість студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми організації секційної роботи в процесі фізичної культури студентів.
2. Визначити педагогічний потенціал одноборств як засобу фізичної культури студентської молоді та визначити основні підходи до розробки змісту та структури секційних занять одноборств.
3. Визначити рівень ФП та стан здоров'я та виявити мотиви до занять видами спорту студентів гуманітарного профілю.
4. Обґрунтувати та перевірити ефективність розробленої програми секційних занять з одноборств для студентів ЗВО гуманітарного профілю

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: Розгляд наукової і спеціальної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент, тестування ФП); фізіологічні методи; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що доповнено існуючі уявлення щодо особливостей фізичного стану студентів ЗВО; встановлено особливості змін фізичних якостей студентів ЗВО упродовж навчального року; встановили ефективність застосування засобів одноборств у процесі фізичної культури студентів з метою підвищення ФП та рівня фізичного розвитку.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 2020 р.).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра.

Роботу викладено на _____ сторінках, з яких _____ основного тексту, що містить 3 таблиці і 5 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних

позначень, вступу, трьох розділів, висновків та зі списку _____
використаних літературних джерела.

ВИСНОВКИ

Студентський період, по суті, остання можливість одержання мінімуму знань, вмінь і навичок з ФВ в рамках державної системи освіти. Мета фізичної культури у вищих навчальних закладах – формування фізичної культури особистості, створення умов для загальноосвітньої і професійної підготовки студентів та нарощування на цій основі інтелектуального, творчого і культурного багатства держави.

Пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичної культури у вищому навчальному закладі є важливим завданням викладачів кафедри фізичного виховання. Адже для більшості студентів заняття фізичною культурою та спортом у ЗВО є єдиним засобом збільшення рухової активності та мають велике значення для зміцнення і збереження їх здоров'я

Залучення студентів та формування в них стійкого інтересу до систематичних занять спортивними єдиноборствами, вимагають змін в методах організації навчально-тренувального процесу, застосуванні засобів, більш поглибленого індивідуального підходу, заснованого на вивченні здібностей та можливостей студентів. Комплексне вирішення цих питань у подальшому сприятиме зміцненню здоров'я студентів, покращенню рівня ФП, досягненню спортивних наслідків, формуванню високих моральних та вольових якостей.

Розгляд спеціальної літератури показує що проблема організації занять з пріоритетним використанням засобів спортивних єдиноборств, як однієї з форм фізичної культури та способів залучення до систематичних занять фізичними вправами у ЗВО, є предметом уваги багатьох фахівців в останній час. В той же час, недостатнє вивчення проблеми організації занять з пріоритетним застосуванням елементів єдиноборств в рамках академічних занять у неспеціалізованому ЗВО впродовж тривалого часу, дозволяє визначити актуальність даного дослідження.

За результатами дослідження було з'ясовано, що під час навчання у ЗВО показники фізичного здоров'я, ФП, функціонального і психічного стану мають регресивний характер на II–IV курсах, відносно I курсу навчання. Так індекс ФЗдівчат на I курсі дорівнює 3,8 балів, на II – 4,5 балів ($p < 0,001$), а вже на III і IV курсах 3,7 і 2,35 балів відповідно попередньому результату в балах. У юнаків на I курсі індекс ФЗоцінюється у 5,81 балів, на II курсі 5,97 балів, а на III і IV курсах – 4,68 і 3,65 балів відповідно попередньому результату в балах. Загальний бал ФЗу молоді відповідає «нижче середнього» і «низькому» рівням, тобто основна маса юнаків і дівчат знаходяться за межею «безпечного» рівня здоров'я.

Розгляд наслідків вивчення мотивації до занять фізичним вихованням засвідчує про зниження інтересу від курсу до курсу (від 57% на I курсі до 41% на IV курсі) та посилення негативного ставлення (від 15% на I курсі до 34% на IV курсі). Кількість студентів, що регулярно відвідують заняття з фізичної культури не перевищує 10-12%. Водночас, кількісний показник пропусків занять, у тому числі і через хворобу, коливається в межах 94% (студенти III курсу), 84% (студентки III курсу).

Встановили, що не завжди високий рівень фізичного розвитку характеризує високий рівень ФП та фізичного стану в цілому. Зазначимо, що фізичний розвиток не можна відокремлювати від загального розвитку людини, оскільки він залежить від багатьох факторів: екологічних та соціально-економічних. Тому можна вважати, що оцінка фізичного розвитку є складовою для оцінки фізичного стану студентів.

З'ясовано в процесі дослідження мету секційних занять в групах з елементами боротьби панкратіону для студентів: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості та покращення стану здоров'я дітей; підвищення функціональних можливостей та ФП студентів; підвищення мотивації студентів до єдиноборств та різних видів рухової діяльності; удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

Розгляд наслідків дослідження динаміки рівня фз студентів дозволяє відзначити, що за час експерименту як в контрольних так і в експериментальних групах відбулися якісні зміни, що свідчать про позитивні тенденції. Так загалом зменшилась кількість студентів з «низьким» та «нижче середнього» рівнями фз і збільшилась з «вище середнього» та «високим».

Розглядаючи показники рівня ФЗу експериментальних групах з точки зору впливу різних засобів фізичного виховання, можна відмітити більший вплив занять панкратіоном на кардіореспіраторну систему та фізичну працездатність організму студенток. Про це засвідчує порівняння кількості дівчат з «високим» та «вище середнього» рівнями ФЗу двох групах. У групі ЕГ (панкратіон) – їх в кінці року налічується 37,%, в то же час з «нижче середнього» рівнем ФЗу групі ЕГ– 24,3% студенток. В експериментальній групі з'явилися студентки з «високим» рівнем ФЗ(13,3%), в контрольній – 6,6%.

Критеріями ефективності занять з фізичної культури були: досягнення нормативів ФП на рівні «вище середнього»; досягнення «вище середнього» рівня фізичного здоров'я; підвищення мотивації до систематичних занять спортом.

Результати дослідження свідчать, що зміна вивчаємих показників у контрольних і експериментальних групах упродовж навчального року має специфічні особливості. Розгляд змін загального рівня розвитку рухових якостей студентів контрольних і експериментальних груп дозволяє визначити позитивну динаміку. За навчальний рік зменшилась кількість студентів, які мали «нижче середнього» рівень ФП в середньому на 30%, збільшилась кількість осіб з «високим» та «вище середнього» рівнем ФП. Однак підмічається суттєва різниця в цих показниках між контрольними і експериментальними групами.

У дівчат кількість осіб, що досягли «високого» рівня ФП в експериментальних групах збільшилась в середньому на 13%, в контрольній – на 3,3%, з «вище середнього» рівнем збільшилось на 10%. Студенток з «нижче середнього» рівнем ФП після експерименту зменшилось на 3,3%, а в експериментальних групах – на 11%. Це підтверджує ефективність впровадженого нами підходу до організації процесу фізичного виховання.

Можна відзначити загальну тенденцію до зниження самооцінки за всіма критеріями в контрольній групі, що пояснюється втому студентів наприкінці року, натомість в експериментальній групі спостерігається покращення даних, що оцінювались. Загальна ефективність розробленої програми щодо самопочуття, активності та настрою визначена на рівні +2,10 ($p < 0,05$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К., Ушаков В. С., Ребар І. В.. Олімпійський та професійний спорт. Мелітополь: ФОП Силаєва О. В, 2017. 76 с.
2. Абдуллаєв А., Ребар І., Нестеров О. Методика викладання спортивного тренування на прикладі відбору боротьби. Вітчизняна наука про золотий епох: проблеми та перспективи розвитку: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 27. С. 363-365.
3. Антомонов М. Ю. Математична обробка та Розгляд медико-біологічних матеріалів Ю. Антомонов. Київ: 2006. 558 с.
4. Базова навчальна програма з фізичною культурою для студентів вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змін і методів навчання. Київ: 1998. 28 с.
5. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Фізична активність людини. Київ: Здоров інший, 1987. 224 с.
6. Білогур В. Є. Теоретико-методична теорія фізичної культури у вищих навчальних закладах: Автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02/; Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. Рівне, 2002. 18 с.
7. Бевзюк В. В., Степанюк С. І. Зміст та методика вироблення лактики та рухової реабілітації при майже всіх справах (метод. Рек. Для курсу фіз. Реабілітації). Херсон, 2002. 20 с.
8. Бурень Н. В. Оздоровча спрямованість фізичної культури у вищих школах. Матеріали 4 міжнародної науково-практичної конфедерації: «Фізична культура, спорт і здоров'я нації». Вінниця, 2001. С. 65-68.
9. Бондаренко І. Г. Скористайтеся прикладними видами спорту в галузі фізичної культури бакалаврівської екології. Інноваційна зміна фізичної культури в результаті реформування інших навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації: Всеукр. наук.-практ. конф., 20-21 квітня 2006 р. Полтава, 2006. С. 12–16.

10. Воробьев А. Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. Москва: Фізкультура і спорт, 1987. 80 с.
11. Голованов В. Ю. Методика та організація занять за таеквон-до в навчальному та невідомому часі з студентами нефізкультурних ву-зов: Дис. ... канд. пед. наук / В.Ю. Голованов. Моква, 2006. 149 с.
12. Грязев М. В., Лотарев А. Н., Афоніна І. П. Самбо як засіб фізичного фізичного навчання студентської молоді: Учебное пособие. Тула: Изд. ТулГУ, 2006. 112 с.
13. Гореленко О. С. Формування у вашому ВНЗ культурі здоров'я зробилося як складова частина загальної культури культури. Наука. Олімпізм. Здоров також. Реабілітація: Матеріали міжнарод. науково-метод. конф. Вип.1. Луганськ: Знання, 2003. С. 99-102.
14. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади систем фізичної культури студентської молоді України: автореф. дис. на здобуття науки. ступеня канд. наука з фізичним вихованням і спортом: [спец.] 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населених». Львів, 2003. 20 с.
15. Долганов О.В. Організація фізкультурно-спортивної участі-ності студентів у процесі заняття боротьбою двоє: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тюмень, 2006. 177 с.
16. Егоричев, А. О. Теорія та технологія управління психофізичною підготовкою студентів до професійної діяльності: дис. ... Д-ра пед. наук: 13.00.04. Росс. гос. Ун-т нефти і газа. Ярославль, 2005. 317 с.
17. Жидких В. П. Професійно-прикладна фізична культура в системі підготовки- ки спеціалістів-строителі: дис... ..д-ра пед. наук: 24.00.02. Омськ, 2000. 47 с.
18. Завійська В. М., Серадзька С. І. Лікарсько-педагогічний контроль та самоконтроль у процесі фізичної культури роботи інших навчальних закладів. Метод. рек. для викладачів, тренерів, спортсменів, людей із спорту. секції ВНЗ. Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2005. 42 с.

19. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи здорового способу життя побудованих в навчальних закладах економічного профілю: дис.... канд. пед. наук: 24.00.02. Львів, 2002. 230 с.
20. Ільнич В. І. Про деякі проблемні питання ППФП (питання теорії). Теорія та практика фізичної культури. 1990. № 3. С. 13–15.
21. Ільнич В. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів (науково-методичні та організаційні основи). Москва: Вища школа, 1999. 144 с.
22. Кабачков В. А. Основи фізичної професіоналізму з професійною направленістю в навчальних закладах профтехобразования: автореферат дис. на соискание науч. степені д-ра. пед. наук: [спец.] 13.00.04 «Теорія та методологія фізичного виховання, спортивна тренування - ровки та оздоровітувальна фізична культура». Москва, 1996. 40 с.
23. Квартич В. В. Навчання руховим навігаційним роботам педагогічних закладів у роботі фізичної культури захищених єдиноборств (на місцях пляжної боротьби). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реальність та перспективи. Випуск 14: зб. наук праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 95-98.
24. Ківернік О. В., Турчик І. Х., Пітін М. П. Формі організації займаються фізичною культурою у вищих навчальних закладах. Спортивна наука України. 2008. № 1 (16). С.18-23.
25. Клетнева А. А. Педагогічна технологія інтеграції національно-історичного опіку у фізичну освіту при взутті студентів-педагогів ВУЗов єдиноборства: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Нижневартовск, 2006. 233 с.
26. Коробко С. В. Боротьба сумо як інструмент вдосконалення здоров'я роботи. Актуальні проблеми розвитку «Спорту для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Ма-тер. впер. наук.-практ. конф. Тернопіль: ТДПУ, 2004. С. 299-300.

27. Криловський О. В. Совершенствование фізичної підготовки студентів студентських засобів бокса. Фізичне виховання студентів. Научный журнал. 2010. № 1. С. 66-69.

28. Куликовський Я. В. Технологія навчання фізичних фахівців вступила до нас із реконструкцією українських традиційних фізичних культур (на українських українських змаганнях на появах). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реальність та перспективи. Випуск 14: зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 113-117.

29. Корольчук, В. М. Психологія стресостійкості особи: автореф. дис. ... Д-ра психолог. наук: 19.00.01; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2009. 39 с.

30. Коровин С. С. Теоретико-методологічні основи концепції наукової фізичної культури. Теорія і практика фізичної культури. 2012. № 2. С. 23–27 /

31. Купреєнко М. В., Непша О. В. Використовують фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді. Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник науки II-ої Міжнародної науково-практичної конференції. Баку-Ужгород-Дрогобич: По світу, 2017. С. 433-435.

32. Купреєнко М. В., Непша О. В. Самоконтроль роботи під час занять фізичною культурою та спортом на секціях занять. Вітчизняна наука про золотий епох: проблеми та перспективи розвитку: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 27. С. 368-369.

33. Кулага Н. Н. Основи методики спортивних тренувань: методичні рекомендації. Гомель: 2003. 118 с.

34. Ланда Б. Х. Методика комплексної оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовки: навчальний посібник. посobie. 4-е изд., Испр. і доп. Москва: Советський спорт, 2008. 244 с.

35. Лисяк В. М. Оцінка фізичної культури та спорту щодо особистісних якостей роботи [Текст]. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

фізичної культури та спорту. науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. № 8. 132 с

36. Леготкін А. Н. Використання фізичного стану студентів-техніків-нічних вузів в процесі занять спортивно-орієнтованою спрямованістю: Дис. ... канд. пед. наук. Чай-ковський, 2004. 181 с.

37. Литвинов С. А. Використання модельно-ситуаційних властивостей-тестиків спеціальних занять восточних єдиноборств для досконалості фізичної підготовки студентів-педагогів-гігієнічних вузів: Дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2008. 150 с.

38. Машкова С., Галицька О., Джібладзе Г. Фізична активність як обслуговування та відновлення здоров'я здоров'я. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності: Матеріали III Міжрегіональної науково-практичної діяльності. конф. Львів, 2002. С. 61-62.

39. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтієнко В. А., Серова Л. К. Методики психодіагностики в спорті: навч. посібник для студентів пед. ін-тів. Москва: Просвещение, 1990. 256 с.

40. Непша О. В., Купрєєнко М. В., Ушаков В. С. Вікові особливості фахівців вищих навчальних закладів про заняття фізичних культурологій. Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Істор. наук.-практ. Інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць. Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького., 2016. С. 226-229.

41. Непша О. В., Суханова Г. П., Іваненко В. В. Здоров, як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві. Роль освіти у формуванні важливих наслідків молоді: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів та молодих учнів (02 грудня 2016 р.). Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. С.180-182.

42. Непша О. В., Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного стадіона студентської молоді до заняття фізичними культурами. Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Ті доповіді Всеукраїнської

науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 року. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. С.30-33.

43. Огністий А. В., Огніста К. М., Кривокульський О. І., Божик М. В. Основи професійно-придатної фізичної діяльності: навч. інструментарій. Тернопіль: ТНПУ, 2007. 104с.

44. Олейкін М. Ф. Фізична підготовка студентів нефізкультурних вузів засобів традиційного карате-до: автореф. дис. канд. пед. наук. Москва: 2008. 23 с.

45. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя роботи за соматичних спортивних змагань у позааудиторній фізкультурно-спортивній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реальність та перспективи. Випуск 14: зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 156-161.

46. Орлов А. І. Чуваська національна боротьба як засіб фізично-чеського навчання: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.04. Чебоксари, 2000. 143 с.

47. Паффенбаргер Р. С., Ольсен Є. Здоровий життя. Переклад з англ. Київ: Олімпійська література, 1999. 320 с.

48. Пічурін В. В. Основні організації психологічної та психофізичної діяльності доцільно втрачають життя у фізичній культурі. Наук. часопис НПУ ім. Драгоманова. Сер. № 15: Наук.-пед. пробл. фіз. культура (фіз. культура і спорт): зб. наук. пр. за ред. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2012. Вип. 26. С. 84–90.

49. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. інструментарій. для студ. вищ. навч. закл. Львів: Тріада плюс, 2008. 862 с.

50. Пилипей Л. П. Систематизація довідкових спеціалістів у ВНЗ з вимогою до професійно-прикладної фізичної практики. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 56–64.

51. Пилипей Л. П. Системний підхід до створення професійно-досконалої фізичної роботи під ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

фізичної культури та спорту: наука. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків. 2007. № 4. С. 119–124.

52. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка бізнесу [Текст]: монографія. Суми: УАБС НБУ, 2009. 312 с.

53. Пилипей Л. П. Ефективність проектування ПФФП щодо широкої стійкості мотивації сфери в роботі [Текст]. Збірник наукових занять з науково-технічною культурою та спортом «Молода спортивна наука України». Львів: 2009, Вип. 13, Т. 2. С. 133-138.

54. 54. Прокоментуйте всесвітньо важливе становище здоров'я. «Здоров'я для всіх до 2000 року». Медичні новини. 1997. №1. С. 22-23.

55. Виховання організацій фізичної культури та масового спорту у вищих навчальних закладах. Наказ Міністерство освіти України 11.01.2006 № 4, зареєстроване в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 року за № 249/12123 / Міністерство освіти і науки України. Київ: 2006. 23 с.

56. Полянський В. П. Теоретико-методичні ос- нові сучасні приклади фізичної культури (ті, що містять та формують) у сучасній публіці: автореф. дис. ... Д-ра пед. наук: 13.00.04. РГАФК. Москва, 1999. 62 с.

57. Раевский Р. Т., Канишевський С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка: [монографія]. Одеса: Наука і техніка, 2008. 224 с.

58. Раевський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентських тех- нічних вузов: навч. посobie. Москва: Вища школа, 2005. 136 с.

59. Раевський, Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-техніків- го вуза Москва:Висш. шк., 1985. 168 с.

60. Ребрина А. А. Ефективність розвитку та використання найсучасніших якостей майбутніх людей із маркетинговими технологіями - застосовується фізична робота. Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Хмельницький, 2011. Вип. 57. С. 99-101. (Серія «Педагогічні та психологічні науки»).

61. Рибковський А. Г. Методологічні основи існують у системі системної рухової активності. Слобожанський науково-спорт. вісник. Харків. 2004. Вип. 7. С. 148-155.

62. Рубіс К. М. Місце спортивних занять у галузі фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів. Наука і освіта. Педагогіка. №5. 2015. С. 101-104.

63. Рябцев С. Закладознавство рукопашного бою у фізичному створенні / Фізичне виховання та спорт у вищих навчальних книгах. Збірник статей під ред. проф. Ермакова С. С. / IV міжнародна наукова конференція. Харьков-Белгород-Красноярськ, 2008. С. 102-104.

64. Самоха Р. А. Інноваційна технологія культури фізичних осіб університету використовує народні традиції: Дис. ... наук: 13.00.07. Київ, 2007. 228 с.

65. Семенов А. Г. Розвиток греко-римської боротьби у власному студентському спорті та фізичному вихованні: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 Манкт-Пеєрербург, 2001. 487 с.

66. Слімаковський О. В., Волошин О. О., Муца Л. Г., Приступа Є. Н. Народні бачать боротьбу і своїх людей на фізичному рівні студентської молоді. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Зб. наук. пр. ДДПУ імені Івана Франка. Дрогобич: «Коло», 2003. Вип. інший. С. 395-400.

67. Садовський, В. А. Формування моторної готової роботи спеціалізоване залізодорожнє транспортування в умовах професійної орієнтована орієнтована система фізичного виховання: автореф. дис. ... Д-ра пед. наук: 13.00.04, Бурятський гос. ун-т. Улан-Уде, 2012. 49 с.

68. Солдатенко М. М. Самостійна пізнавальна робота в контексті Болонського процесу. Рідна школа. 2005. С.45-48.

69. Скотникова, І. Г. Проблема впевненості: дослідження та сучасне стан. Психолог. журн. 2002. Т. 23, № 1. С. 52–60.

70. Тверських В. В. Програмно-методичне забезпечення фізичного виховання студентів на основі одоровітного потенціалу тхеквондо: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тюмень, 2007. 224 с.

71. Ткаченко С.В. Організація та здійснення занять спортивними змаганнями: навч. інструментарій. для студ. пед. вузів спец. «Фізичне виховання. Чернігів: ЧДПУ, 2009. 72 с.

72. Троянов К. В. Методика початкової підготовки по боротьбі самбо в процесі фізичного навчання студентів: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2002. 170 с.

73. Туманян Г. С. Шкільне майстерство борцов, дзюдоїстів та самбістів: навчальний посібник. пособие для студ. висш. навчальний. заведений. Москва: Видавничий центр «Академія», 2006. 592 с

74. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичної культури роботи ВНЗ на різних курсах навчання: дис. ... Канд. наук: 24.00.02. Київ, 2008. 228 с

75. Формування здорового способу життя життя: Метод. рекомендації (УДУФВС. Укл. : Г. Є. Верич, Р. А. Баннісова). Київ: Олімпійська література, 1996. 25 с.

76. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т. Фізичне виховання: теоретичний розділ. Київ: ЦУЛ, 2007. 193 с.

77. Фізичне виховання. Навчальна програма для інших навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

78. Федеміна Л. К., Васильковська Ю. А., Авсагаров Г. Р. Розгляд дослідницької роботи за сучасним процесом фізичного фізичного навчання студентів вузів. Фізичне навчання студентів. Научный журнал. 2010. № 2. С. 119-123.

79. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. Затверджено наказом про освіту та науку України 14.11.2003 р. Київ, 2003. 44 с

80. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи. Навч. інструмент. Київ: Видавничий центр «Академія». 2005. 576 с.

81. Хам Г. С. Педагогічні умови підвищують ефективність оздоровчих занять студентів технічних вузів, спеціалізуються в боксе: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тюмень, 2000. 137 с.

82. Халайджі С. В. Професійно-придатна фізична підготовка енергетичних особливостей: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорт: 24.00.02. Львів, 2006. 268 с.

83. Ханін Ю. Л., Буланова Г. В. Управління емоційними со- стоячими студентськими засобами фізичного виховання. Стрес і тривога в спорті: міжнар. зб. науч. статей. Москва: ФіС, 1983. С. 261-267.

84. Хомич В. М. Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-виробників. : дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорт: 24.00.02. Львів, 2009. 212 с.

85. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка науково-технічних вищих навчальних закладів на найбільш факторній роботі їх рухової та психофізіологічної підготовленої ноти: дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорт: 24.00.02. Харків, 2007. 197 с.

86. Щербіна В. А., Операйло С. І. Фізична культура в біогуманітарній підготовці навчальної справи: навч. посібник. Київ: 1995. 153 с.

87. Prusik Katarzyna. Quantitive and qualitative criteria of positive health evaluation of women in older age. Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports. Kharkov, KRBNOU-KSADA, 2011. N1. P. 130-134.

88. Prusik Ka., Görner K., Prusik. Krz. [Problem of physical activity according health of a man] Problematyka aktywności fizycznej w stosunku do zdrowia człowieka. Usta ad Albim Bohemica, 2008. R. 8, No. 2. S. 125-135.