

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: «ОСНОВНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ МАЮТЬ
НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK2-M22
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Веркуш Євгеній Дмитрович
Керівник: Гуска М. Б., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Рецензент: Мисів В. М. кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ОЗДОРОВЧЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	7
1.1 Деякі особливості соматичного здоров'я людини	8
1.2. Особливості оздоровчого тренування різних груп населення	15
1.3 Рухова активність та обсяг фізичного навантаження різних верств населення	20
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Методи дослідження	27
2.2 Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3 РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ТРЕНУВАННЯМ	39
3.1 Аналіз оздоровчого тренування здобувачів вищої освіти з низьким рівнем здоров'я	39
3.2 Організація оздоровчого тренування здобувачів вищої освіти з низьким рівнем здоров'я.....	45
3.3 Оцінка ефективності застосування методичних принципів в оздоровчому тренуванні здобувачів вищої освіти	50
3.3.1 Реалізація принципу поступовості і безперервності фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні	51
3.3.2 Відповідність фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні здобувачів вищої освіти	52
3.3.3 Планомірність засобів оздоровчого тренування	57
3.3.4 Використання засобів оздоровчого тренування	59
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АП	–	адаптивний потенціал;
АТ	–	Артеріальний тиск;
В-З	–	ваго-зростовий індекс
ЗФТ	–	загальне фізичне тренування;
З-В	–	зросто-ваговий індекс
ЖЄЛ	–	життєва ємність легень;
ЧСС	–	частота серцевих скорочень;
ЖП	–	життєвий показник;
ІП	–	індекс пропорційності;
ІФС	–	індекс фізичного стану;
КРЕ	–	критерій резерву та економізації;
КП	–	коефіцієнт пропорційності;
МСК	–	максимальне споживання кисню;
ПМС	–	показник міцності статури;
РФП	–	рівень фізичної підготовленості;
СП	–	силовий показник.

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у ЗВО. Проте аналіз спеціальної літератури [4; 11] засвідчує, що методи, які застосовуються в організації фізичного виховання у ЗВО, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти [12; 55 та ін.]. За останні десять років методика проведення навчальних занять у ЗВО особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи [50; 58 та ін.].

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності здобувачів вищої освіти, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Встановлено, що впродовж терміну навчання у ЗВО чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі і до 14,46 % на четвертому курсі [32; 46 та ін.].

Ряд досліджень [18; 25; 46 та ін.] засвідчили, що збільшити ці резерви дозволяє оптимальне і регулярне фізичне навантаження. Однак науково-методичні рекомендації недостатньо зорієнтовані на всебічний фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Більшість програм оздоровчих занять мають за основу якийсь один вид рухової активності й спрямовані на переважний розвиток однієї-двох фізичних якостей. Фундаментальні праці із проблеми оздоровчого тренування здебільшого суперечливі, оскільки дослідження провадилися з різними групами населення і за короткий термін. Рекомендовані параметри фізичного навантаження (від 6 до 100 хвилин на день при максимальному споживанні кисню від 45 до 85 %) потребують значної корекції [15; 18 та ін.].

Наведені факти свідчать, що методика проведення та організації занять у ЗВО потребує вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування шляхів

підвищення якості викладання фізичного виховання, спрямованого на покращення здоров'я здобувачів вищої освіти [26; 27; 30].

Це зобов'язує науковців і викладачів вищої школи шукати нові форми і методи проведення занять, організувати освітній процес так, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – зміст оздоровчого тренування здобувачів вищої освіти з низьким рівнем соматичного здоров'я.

Мета дослідження – удосконалити організаційно-методичні основи оздоровчого тренування здобувачів вищої освіти з низьким рівнем соматичного здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати за літературними джерелами проблеми управління соматичним здоров'ям здобувачів вищої освіти.
2. Визначити взаємозв'язок рухової активності та окремих показників фізичного стану студентів вищих навчальних закладів.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми оздоровчого тренування для покращення здоров'я студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; метод педагогічних контрольних випробувань (тести); медико-біологічні методики; визначення кількісних показників здоров'я; методи оцінки адекватності фізичних навантажень; визначення рухової активності; визначення фізичної і розумової працездатності; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів Розроблено методику оздоровчого тренування здобувачів вищої освіти з низьким рівнем соматичного здоров'я, яка дозволяє оцінити рівень здоров'я та визначено оптимальне фізичне навантаження і зміст оздоровчого тренування.

Результати роботи можуть застосовуватися на практичних заняттях з фізичного виховання у ЗВО, у групах здоров'я, секціях атлетичної гімнастики, аеробіки та інших індивідуальних самостійних заняттях з фізичного виховання.

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 04-05 квітня 2023 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 74 сторінках, з яких 66 основного тексту, вона містить 13 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 59 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення літературних джерел дозволяє констатувати, що, незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, фізичний стан та здоров'я студентської молоді в Україні невпинно погіршується. Фундаментальних досліджень і праць, присвячених проблемі здоров'я практично здорових осіб, дуже мало. Хоча існує багато оцінок окремих сторін здоров'я людини, комплексна оцінка стану здоров'я потребує конкретизації, наукового обґрунтування кількісного вираження рівня здоров'я окремої людини.

Значною мірою малодослідженими залишаються питання впливу фізичних навантажень на рівень фізичного здоров'я і реалізації здібностей, взаємозв'язку розвитку фізичних якостей і резерву здоров'я, що ускладнює створення системи оздоровчого тренування студентів.

Дотепер однією з найактуальніших і разом з тим ще не повністю вирішених проблем є нормування рухової активності людини: визначення мінімальних і максимальних величин фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні. Недостатньо обґрунтовані й оптимальні рухові режими для профілактики захворювань і соматичного здоров'я студентів. Нерозв'язаним є питання розрахунку рівня навантаження та його допустимих верхніх меж. Це найбільшою мірою сприяло б покращенню фізіологічних і біохімічних показників, які визначають резерви здоров'я. Вирішення цих питань є особливо важливим для студентської молоді, яка займається оздоровчим тренуванням.

2. Встановлено, що найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування можна досягти за умови використання базових методичних принципів (поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження до рівня здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості), а також такого співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей: на загальну витривалість виділяють 50-60% усього часу, на силу і силову витривалість – 15-

20%, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10%, на гнучкість – 5-10%, на спритність 10-15% від загального часу занять.

3. Про ефективність використання методичних принципів оздоровчого тренування та раціональність розподілу часу для покращення розвитку основних фізичних якостей свідчать величини приростів: у розвитку швидкості та швидкісної витривалості результат зріс на 5,2%, сили і силової витривалості – на 32,2%, витривалості – на 8,9 %, швидкісно-силових якостей – на 9,4%, спритності – на 12,8%, гнучкості – на 37,1%; у всіх випадках ($P < 0,01-0,001$). Значне збільшення обсягу загальної (до 47,9%) і фізкультурно-оздоровчої рухової активності (на 62,2 %) позитивно вплинуло на покращення фізичної працездатності (на 17,1%).

4. Встановлено, що методика оздоровчого тренування з різнобічною спрямованістю засобів тренування позитивно вплинула на рівень соматичного здоров'я: наприкінці навчального року він зріс від 2,0-2,5 до 3,5-4,5 бали (у тих, хто мав вихідний низький рівень здоров'я) і від 3,0-3,5 до 4,5-6,0 бали (у тих, хто мав нижчий від середнього рівень здоров'я).

5. Результати експерименту дозволили встановити межі фізичних навантажень залежно від рівня соматичного здоров'я студентів:

- 2 і менше балів: інтенсивність занять 40-50% від максимально допустимої ЧСС; вправи: ходьба, повільний біг, плавання, на силову витривалість і гнучкість; частота застосування і обсяг в одному занятті: 5-7 разів по 10-30 хв.; темп рівномірний; пріоритетний метод – повторної вправи.

- 2,5-4 балів: інтенсивність занять 56-66% від максимально допустимої ЧСС; вправи: швидка ходьба, повільний біг, стрибки, плавання, на силову і швидкісну витривалість, спритність; частота застосування і обсяг в одному занятті: 5-7 разів по 15-40 хв.; темп рівномірний, пріоритетний метод – колове тренування.

- 4,5-5,5 балів: інтенсивність занять 70-80% від максимально допустимої ЧСС; вправи: швидкісно-силові, силові і силової витривалості, стрибкові, на спритність, плавання; частота застосування і обсяг в одному занятті:

3-5 разів по 10-50 хв.; темп рівномірний і перемінний; пріоритетний метод – виконання вправи «до відмови».

6. Визначено, що заняття фізичними вправами в зоні адекватності до фізичного стану студента дозволяє суттєво підвищити імунітет організму. Середня кількість днів пропущених у зв'язку із застудними хворобами на одного студента за рік в експериментальній групі зменшилася на 22%. Водночас, серед студентів контрольної групи стан здоров'я погіршився на 11%, порівняно з вихідними даними.

7. Про ефективність упровадження оздоровчого тренування у навчальний процес студентів свідчать такі дані. Маючи практично однакові вихідні показники з контрольною групою студенти експериментальної групи під впливом авторської програми досягли таких результатів:

- підвищили рівень розвитку швидкості та швидкісної витривалості на 5,2%, сили і силової витривалості – на 32,2%, витривалості – на 8,9 %, швидкісно-силових якостей – на 9,4%, спритності – на 12,8%, гнучкості – на 37,1%;

- усі студенти експериментальної групи до кінця навчального року, завдяки застосованому методу розрахунку адекватності фізичних вправ, підвищили рівень соматичного здоров'я до середнього і вищого за середній рівень; це дозволило їм за шкалою оцінки соматичного здоров'я набрати від 6 до 9 балів;

- на кінець формувального експерименту значно збільшився обсяг загальної (до 47,9%) і фізкультурно-оздоровчої рухової активності (до 62,2%). У свою чергу збільшення обсягу рухової активності вплинуло на покращення фізичної працездатності студентів (на 17,1%).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анатомія людини з основами фізіології: підруч. для студ. I-II р. а. / В. В. Кривецький, М. Д. Лютик, С. М. Луканьова, О. В. Дибель; М-во охорони здоров'я України, М-во освіти та науки України, ВДНЗ України "Буковин. держ. мед. ун-т". Чернівці : Місто, 2017. 368 с.
2. Апанасенко Г. Л. Вчення про індивідуальне здоров'я: деякі підсумки. АМЛ. XIX. 2013. № 1. С. 56-60.
3. Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Особливості фізичної підготовленості студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. Health, sport, rehabilitation. 2019. № 1. С. 9-14.
4. Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. Наука і техніка сьогодні. Серії : право, економіка, педагогіка, техніка, фізико-математичні науки. Київ, 2023. № 2 (16). С. 167-176.
5. Банах В. Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. № 15. 2019. С. 11-15.
6. Барсукова Т. О., Ж. І. Антіпова. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Випуск 1.3. 2021. С. 15-22.
7. Безверхня Г. В. Спортивна метрологія. Умань, 2011. 54 с.
8. Беседа Н. А. Фізіологія людини : навч.-метод. посіб. для студентів першого (бакалавр.) рівня за спец. "Фізична культура і спорт". Полтава : ПолтНТУ, 2018. 92 с.
9. Бишевец Н.Г. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти. Дисертація ... к. пед. н. за спец.13.00.02 – «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». СНУ ім. Лесі Українки, 2018. 342 с.

10. Білогур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти. автореферат дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту. 2002. 23 с.

11. Бойко Ю. С., Соколенко Л. С., Танасійчук Ю. М. Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання. Академічні візії. № 20 2023. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lvpdu>.

12. Ваколюк А., Шелюк В., Симонович Н. Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Інноватика у вихованні. 2021. № 14. С. 128-134.

13. Вовкодав О. В., Пасічник Р. М. Математична модель динаміки пульсу та тиску при оцінці допустимості фізичних навантажень. Вимірювальна та обчислювальна техніка в технологічних процесах. 2014. № 2. С. 158-162.

14. Глагощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здоб. к.пед.наук. Київ, 2008. 23 с.

15. Головійчук І. М. Аналіз динаміки захворювань студентів спеціальної медичної групи. Молода спортивна наука України. 2012. Т. 2. С. 57-62.

16. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text>.

17. Жиденко А. О. Навчально-методичний посібник до курсу «Фізіологія людини» для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2018. 159 с.

18. Журавльова І. М. Фізичне виховання здобувачів закладу вищої освіти в умовах сьогодення. Сучасні методи та форми організації освітнього процесу у закладах вищої освіти: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-методичної конференції (15 червня 2022 року). Одеса : Університет Ушинського, 2022. С. 70-74.

19. Качинська Т. В. Фізіологія людини [електронне видання] : навчальний посібник до лабораторних занять та самостійної роботи студентів. Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет біології та лісового господарства, кафедра фізіології людини і тварин. Луцьк. 2022. 85 с.

20. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. Вип. 11 (143). С. 69-74.

21. Ковтун А., Войналович Г. Порівняльна характеристика мотивів до занять фізичною культурою і спортом юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник. Придніпров'я. 2016. № 3. С. 80-84.

22. Король О. С., Хрипач А. Г. та інші. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2020. Випуск 7 (127). С. 95-99.

23. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів: навч. пос. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2018. 494 с.

24. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.

25. Круцевич Т., Нестеренко О. Ставлення студенток до предмету «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2004. №7. С. 57-59.

26. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109-114.

27. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

28. Лукавенко А.В. Диференційований підхід до корекції психофізичного стану студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2013. 20 с.

29. Малинський І. Й. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2019. Вип. 10 (118). С. 97-100.

30. Маракушин А., Чередніченко А., Бондар Л. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. Актуальні питання гуманітарних наук. 2021. Вип. 35. Т. 4. С. 203-209.

31. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки. 2019. №4 (327). Ч. 1. С. 62-70.

32. Мозолев О. Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. Grail of Science. Випуск. 12-13. 2022. С. 676-683.

33. Мозолев О.М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. Хмельницький : Видавець ФОП Цюпак А. А., 2022. 99 с.

34. Мозолев О. Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. Scientific Collection «InterConf». 2022. № 118. С. 339-344.

35. Москаленко Н. В., Пічурін В. В., Приходько В. В. Антропний принцип еріметіа і проблема мотивації у фізичному вихованні студентів. Фізичне виховання різних груп населення. 2019. С. 160-168.

36. Мунтян В. С., Попрошаєв О. В. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 3К (97). 2019. С. 355-359.

37. Неведомська Є. О. Фізіологія рухової активності: навч. посіб. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2018. 37 с.

38. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. В. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.

39. Пічурін В. В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. Дніпро, 2017. 393 с.

40. Попрошаєв О. В., Білик О. А., Островський М. В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір. Спортивна наука України. № 2. 2015. С. 36-43.

41. Пришва О. Методи кількісного вимірювання індивідуального фізичного навантаження чоловіків 24-30 років. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. № 12. 2013. С. 41-45.

42. Редькіна М.А. Методика визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2020. 197 с.

43. Рибалко П., Гриб Т., Клименченко Т. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі нефізкультурного профілю. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. Випуск 4. 2017. С. 217-221.

44. Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. Інноваційна педагогіка. Причорномор. наук.-дослід. ін-т економіки та інновацій. 2019. Вип. 10. Т. 3. С. 56-59.

45. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підруч. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

46. Счастливец В. І., Рожченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Всеукраїнське науково-педагогічне підвищення кваліфікації «Освітній процес в умовах підвищення кваліфікації» (Одеса, 3 травня – 13 червня, 2022 року). С. 420-422.

47. Терещенко О. В. Мотивація та інтерес студенток педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням на різних етапах навчання у вищому навчальному закладі. Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. 2017. Вип. 84. С. 459-463.

48. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища : досвід проектування і реалізації : матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : ВППО, 2018. 124 с.

49. Форостянов О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів. In: The 8th International scientific and practical conference "Science, society, education: topical issues and development prospects"(July 5-7, 2020) SPC "Sci-conf. com. ua", Kharkiv, Ukraine. 2020. С.175-180.

50. Церковна В. О., Філенко Л. В., Пасько І. П. Пошук шляхів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання в технічному закладі вищої освіти в умовах військового часу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. Випуск 5 (164). С. 156-162.

51. Цибулько Л. Г. Особливості дистанційного навчання студентів факультету фізичного виховання в умовах карантину. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. 2021. № 6 (344), жовтень. Ч. 2. С. 84-97.

52. Харченко Р., Хоменко С. та інші. Методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. № 5 (89). С. 183-194.

53. Червінко О., Горго Ю. Біомеханічні особливості побудови фізичних навантажень. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 4. 2015. С. 48-51.

54. Чернуха І. С. Фізіологія людини: навчальний посібник. Частина І. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 124 с.

55. Шавель Х. Є., Бойко Ю. С., Соколенко Л. С. Людмила Степанівна. Інноваційні моделі підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного

виховання та спорту. Академічні візії. 2023. № 17. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lvzbh>.

56. Шестерова Л., Синиця Т. Шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням в умовах карантину. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і здоров'я людини : мат-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 348-351.

57. Шиян О. Мотиваційне ставлення студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 253-258.

58. Школа О., Шкаленко Д. Інноваційні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. Актуальні проблеми в системі освіти : загальноосвітній заклад середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти. 2022. № 2. С.899-902.

59. Ювченко С. В. Мотивація до занять фізичним вихованням засобами національних видів єдиноборств з елементами самооборони студенток вищих навчальних закладів. Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. 2017. Вип. 84. С. 541-544.