

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
Сілезький університет в Катовіцях
Педагогічний університет в Кракові
Білоруський державний університет
Вірменський державний інститут фізичної культури
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Національний центр підвищення кваліфікації «Орлеу»
Череповецький державний університет

ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

**IV Міжнародної
науково-практичної конференції**

18–19 квітня 2018 року

*Присвячено 65-річчю Донбаської державної машинобудівної академії,
55-річчю кафедри фізичного виховання і спорту*

Рекомендовано до друку вченою радою
Донбаської державної машинобудівної академії
(протокол № 8 від 29.03.2018)

За загальним редагуванням Ю. О. Долинного



Краматорськ
ДДМА
2018

Редакційна колегія: **Ковальов В. Д.**, д-р. техн. наук, проф., ректор ДДМА (Україна); **Мовкебасва З. А.**, д-р пед. наук, проф. КазНПУ ім. Абая, директор Ресурсного консультативного центру інклюзивної освіти для ВНЗ РК і превентивної суїцидології (Казахстан); **Омельченко С. О.**, д-р пед. наук, проф., ректор ДДПУ (м. Слов'янськ); **Григорян С. В.**, д-р. мед. наук, проф. каф. кінезіології, Вірменський держ. ін-т фізкультури (Вірменія); **Бодорина К. А.**, канд. пед. наук, доц., зав. каф. спец. психопедагогіки Кишинівського ДПУ (Молдова); **Коледа В. А.**, д-р. пед. наук, проф., зав. каф. фіз. вих. і спорту БДУ, засл. тренер Республіки (Білорусія); **Олійник О. М.**, зав. каф. фіз. вих. та спорту ДДМА (Україна); **Фоміна С. О.**, директор Донбаського міжрегіон. центру проф. реабілітації інвалідів; **Грибан Г. П.**, д-р пед. наук, проф., академік АН ВО України, зав. каф. фіз. вих. та рекреації Житомирського держ. університету імені Івана Франка (Україна); **Леханова О. Л.**, доцент кафедри дефектологічної освіти Федеральної державної бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький держ. університет» (Росія); **Завіряка О. М.**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, зав. каф. здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Сумського держ. пед. університету ім. А. С. Макаренка (Україна).

Відповідальними за достовірність інформації, поданої у статтях, є автори. Матеріали публікуються за авторським редагуванням.

**Збірник зареєстрований в міжнародній наукометричній базі
(Google Scholar)**

Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник П 24 наукових праць IV Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 квітня 2018 року) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2018. – 364 с.
ISBN 978-966-379-827-1.

Висвітлено актуальні питання методології, теорії і практики фізичної культури та спорту, оздоровчої культури, фізичної реабілітації. Теоретико-методологічні особливості корекційної педагогіки, ортопедагогіки, реабілітації та соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями.

Матеріали збірника можуть бути використані науковцями, аспірантами, педагогами-практиками в галузі педагогіки, фізичної культури і спорту, реабілітології.

УДК 796.011

ISBN 978-966-379-827-1

© ДДМА, 2018

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	8
<i>М. П. Оспанбаева, С. М. Шевченко.</i> Психолого-педагогические аспекты физической культуры в процессе формирования инклюзивной среды	8
<i>В. А. Коледа, В. И. Новицкая.</i> Структура системы управления в физическом воспитании студентов	15
<i>О. М. Олійник, В. А. Гонцов.</i> Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів на основі спортивно орієнтованих технологій	22
<i>О. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова.</i> Науково-методичні аспекти особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів вищих медичних закладів освіти	30
<i>С. В. Халайджі, Т. П. Сергєєва.</i> Первинна діагностика рівня фізичної підготовленості студентів до початку занять фізичними вправами.....	35
<i>И. К. Шырин, Ю. А. Долинный.</i> Спортивно ориентированное физическое воспитание в высших учебных заведениях Украины	43
<i>Ж. В. Малахова.</i> Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання студентів.....	50
<i>Д. В. Авраменко, В. В. Тимошенко.</i> Виховання студентів спеціальної медичної групи у вищих навчальних закладах.....	56
<i>Н. Г. Чекмарьова, С. В. Безденєжних.</i> Організація занять із фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.....	64
<i>В. П. Родигіна.</i> Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання майбутніх інженерів	72
<i>Є. В. Селіванов.</i> Спортивна культура студентів закладів вищої освіти.....	80
<i>М. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова.</i> Етапне формування мотиваційно- ціннісних орієнтацій студентів вищих медичних закладів освіти в процесі фізичного виховання	88
<i>С. С. Олифирова, Н. А. Акимова.</i> Актуальные вопросы физического воспитания в высших учебных заведениях.....	93
<i>Л. В. Кошева, А. Шнит.</i> Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах	98

7. Kulipina, T. I. Personality-oriented education as a pedagogical problem of the school: Author's abstract. dis. to the soisk. scientist, step.kand. ped. Sciences: (13.00.01) / Rostov n / D, 1997. – 22 s.
8. Mikhailov, N. G. Physical Culture in a New Format / N. Mikhailov // Bulletin of Education: Conceptual Foundations of a Healthy Way of Living in Children and Adolescents. – 2011. – No. 2. – S. 34–40.
9. Serikov, V. V. Personally Oriented Education // Pedagogika, 1994. – № 5. – Pp. 16–20.
10. Shchedrovitsky, P. G. Trajectory of education / Zap. M. Khromchenko // Family and the Shk., 1998, N 9–10. – Pp. 19–21.

УДК 796.012.378

С. В. Халайджі, Т. П. Сергєєва

*Одеська національна академія харчових технологій
(м. Одеса, Україна)*

**ПЕРВИННА ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ДО ПОЧАТКУ
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

С. В. Халайджі, Т. П. Сергєєва

*Одесская национальная академия пищевых технологий
(г. Одесса, Украина)*

**ПЕРВИЧНАЯ ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ДО НАЧАЛА
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

S. V. Khalaidzhi, T. P. Sergeeva

*Odessa National Academy of Food Technologies
(Odessa, Ukraine)*

**THE PRIMARY DIAGNOSTICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS
LEVEL OF STUDENTS BEFORE THE BEGINNING OF ENGAGING
BY PHYSICAL EXERCISES**

Анотація. Розглянуто проблему визначення фізичної підготовленості студентів I курсу на першому етапі занять фізичною культурою (до проходження студентами медогляду).

Проведено аналіз науково-методичної літератури та підібрано рухове тестове завдання, яке дало змогу визначити початковий *рівень фізичної підготовленості* студентів, не завдаючи шкоди їхньому здоров'ю.

Це допомогло підібрати адекватне фізичне навантаження, розділивши першокурсників на групи з приблизно однаковим рівнем фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізична підготовленість, тестове завдання, студенти - першокурсники.

Аннотация. Рассмотрена проблема определения физической подготовленности студентов I курса на первом этапе занятий физической культурой (до прохождения студентами медосмотра).

Проведен анализ научно-методической литературы и подобрано двигательное тестовое задание, которое позволило определить начальный уровень физической подготовленности студентов, не нанося вреда их здоровью. Это помогло подобрать адекватную физическую нагрузку, разделив первокурсников на группы с приблизительно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестовое задание, студенты-первокурсники.

Annotation. It was obtained the problem of physical preparedness determination for the students of first course on the first stage of engaging in a physical culture (before their medical examination). The analysis of published data allowed selecting a special task for research and estimation of the state of physical preparedness of students. The background was taken the methodology prepared in the University of Jyväskylä (Finland). A special test task has given an opportunity to define the initial level of physical preparedness of students, not harming to their health.

The analysis of the obtained data helped on the first stage of engaging in a physical culture (before passing of students medical examination) to pick up adequate physical activity to them, dividing them into groups with the approximately identical level of physical preparedness.

Key words: physical preparedness, entrance control, the first course students.

Постановка проблеми. Сьогодні гостро стоїть питання інтенсифікації виробництва, посилюються вимоги до якості підготовки спеціалістів у закладах вищої освіти, до стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості майбутнього працівника. Це потребує активного пошуку форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти [4, с. 89].

Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Ослаблений найчастіше ще під час навчання в школі стан організму, екологічні проблеми, гіподинамія, невисокий в цілому рівень валеологічної культури обумовлюють те, що 46 % випускників шкіл, які вступають до закладів вищої освіти, мають різні хронічні захворювання, 50 % – морфофункціональні порушення. З кожним роком спостерігається збільшення числа студентів, віднесених до спеціальної медичної групи (Г. Л. Апанасенко, Л. Долженко, В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, Р. Т. Раєвський, І. Д. Смолякова, С. М. Канішевський, Блавт О. З.

та ін. [1, с. 17; 2, с. 19; 3, с. 14; 6, с. 129]. Основними причинами цього, на думку таких дослідників, як В. К. Бельсевич, Л. І. Лубишева, Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко [2, с. 20; 6, с. 130], є дефіцит рухової активності та недостатній рівень культури здоров'я молоді.

Актуальність дослідження. Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності та життєдіяльності, базою, завдяки якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості.

Пошуки способів підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів розглянуто у роботах Г. П. Грибана, 2009–2013; А. В. Магльованого, 1997, 1998, 2009–2011; Т. О. Лози, 2012; О. Т. Кузнецової, 2006–2013; С. І. Присяжнюка, 2002–2008 й ін.

Аналіз наукових досліджень і публікацій дають підстави стверджувати, що фізична підготовленість студентів закладається ще під час навчання в школі. Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, і з яким рівнем здоров'я він прийде до закладу вищої освіти, залежать зміст і рівень навантаження на заняттях з фізичного виховання [4, с. 89].

Те, що медична довідка (форма № 086-о) являється обов'язковим документом при поданні заяв до закладу вищої освіти, призвело до того, що на початок навчальних занять у закладах вищої освіти відсутні дані про стан здоров'я студентів-першокурсників. Це робить неможливим з перших днів навчання об'єктивно оцінити стан здоров'я для визначення групи з фізичної підготовки. У зв'язку з цим стає питання, яке оптимальне навантаження має бути на заняттях з фізичної культури для кожного студента окремо.

Проведений аналіз науково-методичної літератури [8, с. 37; 9, с. 39 й ін.] дозволив зробити висновок, що у практиці педагогіки фізичної культури накопичено чималий досвід оцінки загальної фізичної підготовленості студентів. Проте питанням перевірки рівня стану здоров'я та фізичної підготовленості першокурсників до проходження ними медогляду в літературних джерелах не приділяється достатньо уваги. Для вирішення цього необхідно досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів до занять фізичними вправами, і на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні особливості, проводити ефективні заняття з фізичного виховання.

Мета даного дослідження: підбір рухового тестового завдання для визначення рівня фізичної підготовленості студентів (вхідний контроль) на першому етапі занять фізичною культурою (до проходження студентами медогляду).

Робота виконана за планом НДР кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Завдання дослідження:

- підбір рухового тестового завдання, яке дасть змогу визначити належний *рівень фізичної підготовленості* студентів 1 курсу, не завдаючи шкоди їхньому здоров'ю;
- визначення початкового рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників.

Методи та організація дослідження. Для вирішення цих завдань використовувалися наступні *методи дослідження*:

- аналіз літературних джерел щодо поставленої проблеми з метою відбору необхідних тестових завдань;
- тестування фізичної підготовленості першокурсників;
- статистична обробка результатів тестування та аналіз отриманих даних.

У процесі аналізу літературних джерел було відібрано тестове завдання для дослідження і оцінки стану фізичної підготовленості студентів за методикою, запропонованою університетом Ювяскюля (Фінляндія) [5, с. 192].

Дослідження проводилося у вересні 2016 року. В ньому прийняли участь 670 студентів (328 хлопців і 342 дівчини) 1 курсу 5 структурних підрозділів ОНАХТ : 301 студент (144 хлопця і 157 дівчат) факультету Інноваційних технологій харчування і ресторанно-готельного бізнесу (ІТХ і РГБ), 110 студентів (24 і 86) Інституту прикладної економіки і менеджменту (ІПЕ і М), 56 студентів (44 і 12) Інституту холоду, кріотехнологій та екоенергетики (ІХК та Е), 56 студентів (52 і 4) Інституту механіки, автоматизації і комп'ютерних систем (ІМА і КС), 147 студентів (64 і 83) технологічного інституту харчової промисловості (ТІХП).

Тестове завдання для визначення стану фізичної підготовленості студентів представляє собою подолання ходьбою в максимальному темпі дистанції 2 км і визначення ЧСС відразу після навантаження. Індекс рівня фізичної підготовленості (ІРФП) обчислювався за формулою (1):

$$ІРФП = K + B i_1 - (T i_2 - t i_3 + ЧСС i_4 + - i_5) \quad (1)$$

де K , i_1 , i_5 – сталі величини надані у табл. 1;

B – вік;

T – кількість повних хвилин, що були витрачені на подолання дистанції;

t – кількість секунд понад повних хвилин, що витрачено на подолання дистанції;

$ЧСС$ – частота серцевих скорочень відразу після проходження дистанції за перші 15 секунд (помножується на 4);

MT – маса тіла, кг;

P – зріст, м.

Таблиця 1 – Значення сталих величин

Умовні позначення	Величини	
	хлопці	дівчата
K	420	305
i_1	0,2	0,3
i_2	11,6	8,1
i_3	0,2	0,14
i_4	0,56	0,36
i_5	2,6	1,0

Аналіз отриманих результатів (табл. 2) показав, що з 670 досліджуваних 216 (32,24 %) мають високий рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вище середнього показали 108 (16,12 %) першокурсників, середній – 203 (30,3 %), нижче середнього 88 (13,13 %) студента. Достатньо позитивним результатом стала кількість студентів, що мали низький рівень фізичної підготовленості – 55 від загальної кількості студентів, що складає лише 8,21 %.

При цьому результати тестування достатньо відрізнялись у студентів і за підрозділами, і за статтю.

Ми встановили, що у хлопців трьох підрозділів (ІПЕ і М, ІХК та Е, ТІХП) відсутній низький рівень фізичної підготовленості, у хлопців чотирьох підрозділів (ІПЕ і М, ІХК та Е, ТІХП, ІМА і КС) – нижче середнього. Середній та нижче середнього рівень фізичної підготовленості відсутній тільки у дівчат ІМА і КС.

Таблиця 2 – Розподіл студентів за рівнем фізичної підготовленості

Назва підрозділу	Високий		Вище середнього		Середній		Нижче середнього		Низький	
	Кількість студентів	Відсоток	Кількість студентів	Відсоток	Кількість студентів	Відсоток	Кількість студентів	Відсоток	Кількість студентів	Відсоток
ІТХ і РГБ	80	26,58	36	11,96	104	34,55	56	18,60	25	8,31
ІПЕ і М	33	30,00	16	14,55	39	35,45	15	13,64	7	6,36
ІХК та Е	34	60,71	10	17,86	8	14,29	3	5,36	1	1,78
ТІХП	35	23,81	37	25,17	52	35,38	14	9,52	9	6,12
ІМА і КС	34	60,71	9	16,08	-	-	-	-	13	23,21
Усього	216	32,24	108	16,12	203	30,30	88	13,13	55	8,21

За статтю (рис. 1) рівні фізичної підготовленості розподілилися так: високий рівень фізичної підготовленості спостерігався у 52,44 % хлопців і 12,87% дівчат, 19,51 % хлопців і 12,87 % дівчат показали рівень вище середнього, 42,98 % дівчат та 18,29 % хлопців виявили середній рівень фізичної підготовленості. Рівень нижче середнього спостерігався лише у 4,88 % хлопців, в той час як у дівчат цей показник дорівнював майже 21,05 %. Низький рівень фізичної підготовленості мають 4,88 % хлопців і 11,4 % дівчат.

Таким чином, при порівнянні показника ІРФП за статтю ми бачимо, що хлопці мають набагато кращу фізичну підготовленість, ніж дівчата. Утім це природно, оскільки хлопці належать до сильної половини людства.

Результати досліджень дали змогу викладачам на першому етапі занять з фізичної культури до проведення медогляду розділити студентів на групи відповідно стану фізичної підготовленості та визначити обсяг адекватного фізичного навантаження для кожної групи.

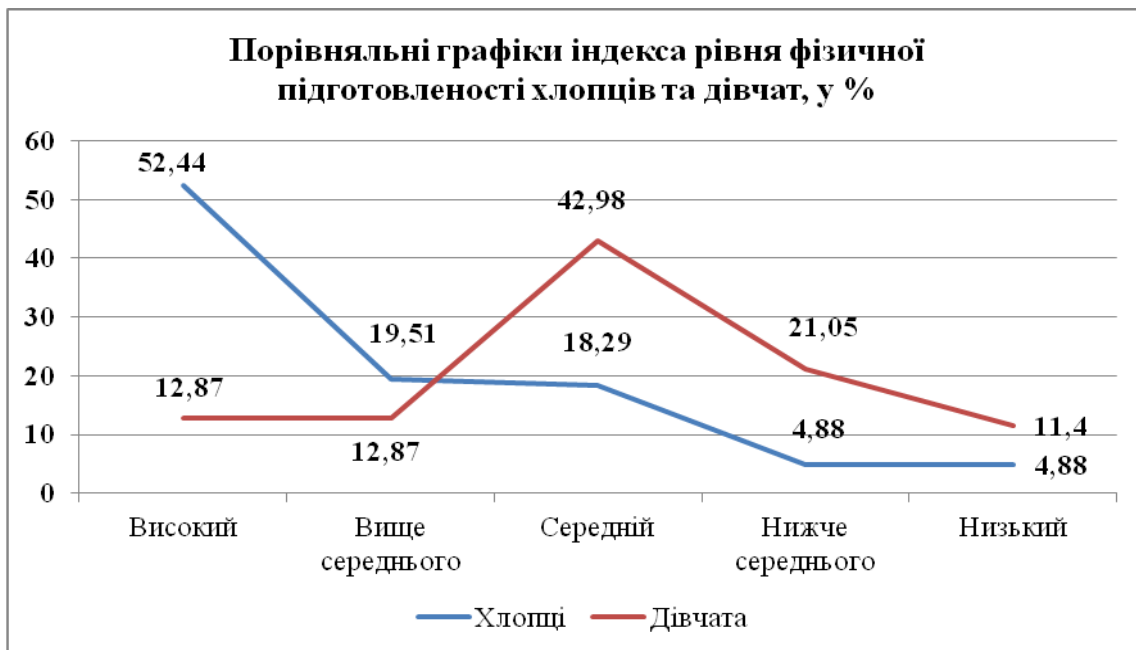


Рисунок 1 – Порівняння індексу рівня фізичної підготовленості студентів за статтю

Висновки та рекомендації. Вивчивши літературні джерела стосовно підбору тестів для визначення вхідного рівня фізичної підготовленості студентів та проаналізувавши сучасні методи тестування, нами були відібрані тести, що відповідали поставленим завданням.

Тестування щодо виявлення рівня фізичної підготовленості встановили, що рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників достатньо високий. Майже половина з них має високий та вище середнього ІУФП. Лише п'ята частина першокурсників (18,8 %) мають низький або нижче середнього рівень фізичної підготовленості.

При цьому індекс ІУФП суттєво відрізняється у хлопців та дівчат. Спостерігалась велика різниця і між показниками окремих підрозділів. Ми отримали такий результат внаслідок того, що гендерний склад підрозділів досить різний. Тому на тих факультетах, де більше хлопців, спостерігався вищий рівень фізичної підготовленості, і навпаки.

Аналіз отриманих даних допоміг нам на першому етапі занять фізичною культурою (до проходження студентами медогляду) підібрати адекватне навантаження, розділивши студентів на групи з приблизно однаковим рівнем фізичної підготовленості.

Вважаємо, що дані нашого дослідження можна рекомендувати для вхідного тестування студентів вузів різного профілю до проходження ними обов'язкового медичного огляду.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення науково-методичних проблем навчального процесу з фізичного виховання, спрямованих на покращення рівня фізичної підготовленості студентів.

Література

1. Апанасенко, Г. Л. Рівень здоров'я та фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Долженко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
2. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–21.
3. Блавт, О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 11. – С. 14–18.
4. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України і Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118. – 418 с. – С. 88–93.
5. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л. Я. Іващенко, О. Л. Благий, Ю. О. Усачов. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. – С. 192–193.
6. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т. Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т. И. Лошицкая // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междунар. науч. конгресс. – М., 2008. – Т. 3. – С. 129–130.
7. Кузнєцова О. Т. Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ / О. Т. Кузнєцова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Вип. 18 : у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2014. – Т. 2. – С. 69–74.
8. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с. – С. 37–42.
9. Ніколаєв Ю. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток 1-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) / Юрій Ніколаєв, Сергій Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – № 3 (11), 2010. – С. 39–42.
10. Раєвський, Р. Т. Використання здорового способу життя студентською молоддю України / Р. Т. Раєвський, І. Д. Смолякова, С. М. Канішевський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2006. – № 1–2. – С. 442–448.

References

1. Apanasenko, H. L. Riven' zdorov«ya ta fiziologichni rezervy orhanizmu / H. Apanasenko. L. Dolzhenko// Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2007. – № 1. – S.17–21.
2. Bal'sevych V. K. Sportyvno oryentyrovannoe fizycheskoe vospytanye: obrazovatel'niy y sotsyal'niy aspekti /V. K. Bal'sevych, L. Y. Lubisheva// Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'turi. – 2003. – № 5. – S. 19–21.
3. Blavt, O. Z. Informatyvni pokaznyky rivnya fizychnoho zdorov«ya ta fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv VNZ / O. Z. Blavt // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2012. – № 11. – S. 14–18.
4. Hryban H. P. Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchikh navchal'nykh zakladiv Ukrayiny i H. P. Hryban II Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka : zb. nauk. pr.-Chernihiv : ChNPU,2014. – Vyp. 118. – 418 s. – S. 88–93.
5. Ivashchenko L. Ya. Prohramuvannya zanyat' ozdorovchym fitnesom/ L. Ya. Ivashchenko, O. L. Blahiy, Yu.O. Usachov//Navch. vydannya. – K. : Nauk. svit, 2008. – 198 s. – S. 192–193.
6. Krutsevych T. Yu. Nauchnie podkhodi k opredelenyyu normatyvov fizycheskoy podhotovlennosti shkol'nykh y studentov / T. Yu. Krutsevych, D. Dadzhany, T. Y. Loshytskaya // Sovremenniy Olympyskiy y Paralympyskiy sport y sport dlya vsekh : materyali KhII Mezhdunar. nauch. konhress. – M., 2008. – T. 3. – S. 129–130.
7. Kuznyetsova O. T. Dynamika rivniv fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv-pershokursnykiv tekhnichnykh VNZ / O. T. Kuznyetsova// Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zb. nauk. pr. – Vyp. 18: u 4-kh t. – L'viv : LDUFK, 2014. – T. 2. – S. 69–74.
8. Kuznyetsova O. T. Ozdorovche trenuvannya studentiv : navch. posib. / O. T. Kuznyetsova. – K. : Vyd-vo Yevropeys'koho un-tu, 2010. – 310 s. – S. 3–2.
9. Nikolayev Yu. Vyznachennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti y rukhovoyi aktyvnosti studentok 1-kh kursiv navchannya ta divchat vypusknoho 11-ho klasu (abituriyentok) / Yuriy Nikolayev. Serhiy Nikolayev // Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov«ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr. – № 3 (11). – 2010. – S. 39–42.
10. Rayevs'kyy, R. T. Vykorystannya zdorovoho sposobu zhyttya student-s'koyu moloddyu Ukrayiny / R. T. Rayevs'kyy, I. D. Smolyakova, S. M. Kanishevs'kyy // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2006. – № 1–2. – S. 442–448.