Гурєєва Антоніна Михайлівна. Диференційований підхід у дозуванні фізичних навантажень у процесі фізичного виховання студенток різного рухового віку.- Дисертація канд. наук з фіз. виховання та наук: 24.00.02, Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. - Дніпропетровськ, 2014.- 267 с.

Министерство образования и науки Украины

Государственное высшее учебное заведение Запорожский национальный университет

На правах рукописи

**ГУРЕЕВА АНТОНИНА МИХАЙЛОВНА**

УДК: 796.015.546:796.011.1-057.875 (043)

**Дифференцированный подход в дозировании физических нагрузок в процессе физического воспитания студенток с различным двигательным возрастом**

24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения

Диссертация

на соискание ученой степени

кандидата наук по физическому воспитанию и спорту

научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор

**Клопов Роман Викторович**

Запорожье-2014

1. **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ………………………………..…. | | | 5 |
| ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………….…... | | | 6 |
| РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ…………………………………………….................................. | | | 12 |
|  | 1.1. | Организация процесса физического воспитания в ВУЗах Украины.... | 12 |
|  | 1.2. | Современные подходы совершенствования процесса физического воспитания студентов…………………………………..……………….. | 20 |
|  | 1.3. | Уровень физического состояния, двигательного возраста и двигательной активности студенческой молодежи .………………….. | 29 |
|  | 1.4. | Аэробика как средство улучшения физического состояния студенток высших учебных заведений………………………………… | 43 |
|  | 1.5. | Дифференцированный подход в дозировании физических нагрузок в процессе физического воспитания…………….……………………….. | 51 |
| Выводы к разделу 1………………………………………………………….…... | | | 66 |
| РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ……...……….. | | | 69 |
|  | 2.1. | Методы исследования…………………………………………….…...... | 69 |
|  |  | 2.1.1. Анализ и обобщение научно-методической литературы ……… | 69 |
|  |  | 2.1.2. Педагогическое наблюдение ……………………………………. | 70 |
|  |  | 2.1.3. Педагогический эксперимент ………………………………….... | 70 |
|  |  | 2.1.4. Методы определения физиологических показателей …………. | 71 |
|  |  | 2.1.5. Метод оценки уровня физического здоровья …………………... | 71 |
|  |  | 2.1.6. Метод оценки биологического возраста ………………………... | 73 |
|  |  | 2.1.7. Метод оценки физической работоспособности и непрямого определения максимального потребления кислорода………………... | 75 |
|  |  | 2.1.8. Хронометраж деятельности человека…………………………… | 77 |
|  |  | 2.1.9. Педагогическое тестирование………………………………….... | 79 |
|  |  | 2.1.10. Тестирование теоретических знаний…………………….…….. | 83 |
|  |  | 2.1.11.Анкетирование…………………………………………….…….. | 84 |
| 2 |  | 2.1.12.Методы математической статистики…………………………... | 84 |
|  | 2.2. | Организация исследования……………………………………………... | 84 |
| РАЗДЕЛ 3. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОК ВИСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ……………………………………………………………………. | | | 86 |
|  | 3.1. | Организация занятий физическим воспитанием в Запорожском национальном университете…………………………………………… | 86 |
|  | 3.2. | Оценка физического состояния, теоретической подготовленности, двигательной активности и мотивационной сферы студенток…..…... | 89 |
|  | 3.3. | Факторная структура физического состояния……………………...…. | 106 |
|  | 3.4. | Взаимосвязь двигательного возраста с уровнем физического здоровья………………………………………………………………….. | 112 |
| Выводы к разделу 3………...………………………………………………...…. | | | 117 |
| РАЗДЕЛ 4. ОБОСНОВАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ С УЧЕТОМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ДОЗИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК студенток с различным двигательным возрастом…………………….......…………………… | | | 120 |
|  | 4.1. | Разработка и обоснование программы факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок студенток с различным двигательным возрастом ….….....………………………………….…… | 120 |
|  | 4.2. | Структура и содержание программы факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок студенток с различным двигательным возрастом……….……………………………….……….. | 137 |
|  | 4.3. | Динамика показателей двигательного возраста, физического здоровья и физической подготовленности студенток экспериментальной группы под влиянием факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок студенток с различным двигательным возрастом……….………………………………………... | 153 |
|  | 4.4. | Эффективность программы факультативных занятий с учетом дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок студенток с различным двигательным возрастом ……………….…...... | 165 |
| Выводы к разделу 4……………………………………………………............... | | | 181 |
| РАЗДЕЛ 5. АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ…………………………………………………………........ | | | 184 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ………………………………………... | | | 199 |
| ВЫВОДЫ………………………………………………………………….…….. | | | 201 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ………………………..….. | | | 206 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ.…………………………………………………………....….... | | | 236 |

**ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| АД | – | артериальное давление; |
| АДд | – | артериальное давление диастолическое; |
| АДп | – | артериальное давление пульсовое; |
| АДс | – | артериальное давление систолическое; |
| БВ | – | биологический возраст; |
| ВУЗ | – | высшее учебное заведение; |
| ДБВ | – | должный биологический возраст; |
| ДВ | – | двигательный возраст; |
| ДЖЕЛ | – | должная жизненная емкость легких; |
| ЖЕЛ | – | жизненная емкость легких; |
| ЗНУ | – | Запорожский национальный университет; |
| ЗОЖ | – | здоровый образ жизни; |
| И.п. | – | исходное положение; |
| ИУФК | – | индивидуальный уровень физической кондиции; |
| ИФА | – | индекс физической активности; |
| КВ | – | календарный возраст; |
| МПК | – | максимальное потребление кислорода; |
| МТ | – | масса тела; |
| ОУФК | – | общий уровень физической кондиции; |
| ОФП | – | общая физическая подготовка; |
| ССС | – | сердечно-сосудистая система; |
| Упр. | – | упражнение; |
| УФЗ | – | уровень физического здоровья; |
| УФС | – | уровень физического состояния; |
| ЧСС | – | частота сердечных сокращений; |
| PWC 170 | – | физическая работоспособность. |
|  |  |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

Одной из основных задач социально-экономического развития страны является проведение эффективной политики, направленной на укрепление здоровья людей, обеспечение их высокой работоспособности и качества жизни. Однако, к сожалению, на сегодняшний день наблюдается ухудшение состояния здоровья населения Украины. Чрезвычайную актуальность в настоящее время приобрела проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Изучения уровня физического состояния студентов на протяжении обучения в высших учебных заведениях свидетельствуют об устойчивой тенденции к его ухудшению [8, 76, 78, 122, 162].

Важным основанием для нашего научного поиска послужили исследования, в ходе которых доказано, что биологический возраст [150, 239] и двигательный возраст студенток [37, 41, 207] почти в два раза превышают их паспортный возраст. Причины этого, по утверждению ученых, заключаются в недостаточной двигательной активности студентов на протяжении обучения в высших учебных заведениях [103, 145, 230]; снижении количества учебных часов по физическому воспитанию [13, 219]; образе жизни [92; 231]; недостаточной эффективности действующей системы физического воспитания [22, 79; 121].

Перспективу усовершенствования процесса физического воспитания ученые видят во: внедрении секционной формы [15, 16, 54, 100, 225, 244]; самостоятельных занятиях физическими упражнениями [114, 197, 219]; применении информационных педагогических технологий [91, 108]; личностно-ориентированного подхода [4, 27, 161]; дифференцированного подхода [123, 161, 202].

Критерии дифференциации в физическом воспитании студентов ученые исследовали в разных аспектах, а именно: соотношение средств оздоровительной тренировки в соответствии с уровнем морфофункционального состояния (А.А. Малимон, 1999); дозирование физических нагрузок соответственно функциональным и физическим возможностям организма (С.А. Савчук, 2002); учете физического состояния и гормонального статуса (Н.Я. Бондарчук, 2006); учете темпов биологического развития (А.Н. Ситовский, 2008); учете психофизического состояния студентов (А.В. Лукавенко 2013). Однако, исследований, посвященных изучению дифференцированного подхода в дозировке физических нагрузок в процессе физического воспитания студенток с различным двигательным возрастом нами не обнаружено.

По нашему мнению, распределение контингента на занятиях по физическому воспитанию по уровню двигательного возраста является наиболее доступным и не требующим специального оборудования способом, который дает возможность оптимизировать процесс оценки уровня физического состояния и эффективно дозировать физическую нагрузку у студенток с различной физической подготовленностью.

Актуальность указанной выше проблемы, ее недостаточное теоретическое изучение, а также важная социальная значимость разработки и научного обоснования программы факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировке физических нагрузок в процессе физического воспитания студенток высших учебных заведений с различным двигательным возрастом обусловили выбор темы исследования, определение цели и задач.

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Диссертационная работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы факультета физического воспитания, кафедры спортивных игр Запорожского национального университета по теме: «Дифференцированный подход в дозировании физических нагрузок в процессе физического воспитания студенток с различным двигательным возрастом», а также согласно Сводному плану научно-исследовательской работы Министерства образования и науки Украины на 2011-2015 гг. по теме «Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни разных слоев населения Украины с помощью средств физической культуры и туризма» (номер государственной регистрации 0111U007743). Роль автора заключается в разработке, апробации и практическом применении программы факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок студенток с различным двигательным возрастом.

**Цель исследования** – разработать, научно обосновать и экспериментально проверить программу факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок у студенток с различным двигательным возрастом для повышения уровня двигательной активности и улучшения физического состояния в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях.

**Задачи исследования:**

1. Изучить способы организации, современные подходы совершенствования процесса физического воспитания и дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок на занятиях у студенток.
2. Определить уровень двигательной активности, мотивацию и отношение студенток к занятиям физическим воспитанием, уровень физического состояния, двигательный возраст и степень владения теоретическими знаниями в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях. Проверить эффективность базовой программы по физическому воспитанию для высших учебных заведений.
3. Определить рациональное соотношение средств развития двигательных качеств для разработки программы факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок студенток с различным двигательным возрастом.
4. Разработать и определить эффективность программы факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок студенток с различным двигательным возрастом.

**Объект исследования –** процесс физического воспитания студенток высших учебных заведений.

**Предмет исследования –** дифференцированный подход в дозировании физических нагрузок в процессе физического воспитания студенток с различным двигательным возрастом.

**Методы исследования**: теоретический анализ и обобщение данных научной и специальной литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы определения физиологических показателей; метод оценки уровня физического здоровья; метод оценки биологического возраста; метод оценки физической работоспособности и непрямого определения максимального потребления кислорода; педагогическое тестирование; хронометраж деятельности человека; тестирование теоретических знаний; методы математической статистики.

**Научная новизна полученных результатов:**

* впервые разработана и научно обоснована программа факультативных занятий оздоровительной аэробикой с применением дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок в процессе физического воспитания студенток с различным двигательным возрастом;
* впервые на основании корреляционного анализа выявлена взаимосвязь двигательного возраста с уровнем физического здоровья студенток, что позволило определить наиболее доступный способ дифференцирования физических нагрузок для студенток согласно различному двигательному возрасту;
* впервые в процессе физического воспитания студенток высших учебных заведений предложено дифференцирование физических нагрузок согласно уровню двигательного возраста с учетом мощности нагрузки, интенсивности, рационального соотношения средств для развития двигательных качеств (силовой выносливости, динамической силы, скоростно-силовой выносливости, статической выносливости и гибкости);
* дополнены данные о факторной структуре физического состояния студенток высших учебных заведений и рациональном соотношении средств воздействия, направленных на развитие двигательных качеств, о физическом состоянии, двигательной активности, уровне физической подготовленности и двигательного возраста, уровне теоретических знаний и структуре интересов и мотивов студенток;
* расширено представление об эффективных способах оптимизации двигательной активности и коррекции физического состояния студенток высших учебных заведений;
* подтверждены данные о необходимости совершенствования базовой программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях для обеспечения оптимальной двигательной активности студентов, повышения уровня физической подготовленности, здоровья, мотивации, развития профессионально важных психофизических качеств и интересов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

**Практическая значимость работы** состоит в разработке и внедрении: программы факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировке физических нагрузок студенток с различным двигательным возрастом; комплекта учебно-методических материалов, в который вошли: учебная программа по дисциплине «Физическое воспитание»; учебное пособие «Физическое воспитание: теоретический раздел» для студентов всех направлений подготовки образовательно-квалификационного уровня «бакалавр».

Результаты исследования внедрены в учебно-воспитательный процесс высших учебных заведений: Запорожского национального университета в дисциплины: «Физическое воспитание», «Аэробика», «Оздоровительный фитнесс», «Фитнесс-технологии», «Методика преподавания физического воспитания в ВУЗе»; Сумского государственного педагогического университета имени А.С. Макаренко в дисциплины: «Физическое воспитание», «Музыкально-ритмическое воспитание», «Оздоровительный фитнесс», «Методика преподавания физического воспитания в ВУЗе», «Теория и методика физического воспитания»; Одесского института финансов Украинского государственного университета финансов и международной торговли в дисциплину «Физическое воспитание».

**Личный вклад соискателя** заключается в определении проблемы, цели, задач, методов исследования, организации и самостоятельном проведении исследования, обобщении и математической обработке полученных результатов, анализе, описании и интерпретации материала, практическом внедрении результатов исследования в учебно-воспитательный процесс высших учебных заведений. В опубликованных работах, выполненных в соавторстве, соискателю принадлежат результаты экспериментальных исследований и их анализ.

**Апробация результатов исследования.** Основные результаты диссертационной работы были представлены на общеуниверситетской конференции «Молода наука – 2012» (Запорожье, 2012), всеукраинских научно-практических конференциях: «Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя» (Запорожье, 2009); «Актуальні питання фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя і зміцнення здоров’я студентської молоді» (Запорожье, 2011); международных научно-практических конференциях: «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму в сучасних умовах життя» (Запорожье, 2012); «Сучасні проблеми спорту, фізичної культури та фізичної реабілітації» (Донецк, 2014).

**Публикации.** Основные теоретические положения и выводы диссертационного исследования изложены в 12 научных публикациях, в том числе 7 из них в специализированных изданиях Украины (из них 3 – в наукометрических), 5 тезисах докладов в материалах конференций.

**ВЫВОДЫ**

В диссертационной работе представлено теоретическое обобщение и предложено новое решение научной задачи, которая заключается в разработке и научно-методическом обосновании экспериментальной программы факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок студенток с различным двигательным возрастом.

1. Теоретический анализ показал актуальность и социальную значимость изучения проблемы ухудшения физического состояния современной студенческой молодежи в Украине. Определено, что вопрос сохранения и укрепления здоровья студентов в процессе обучения в высших учебных заведениях является предметом исследований многих ученых. Выяснено, что процесс обучения студентов с применением базовой программы по физическому воспитанию для высших учебных заведений нуждается в дополнении и совершенствовании. Установлено, что в поисках путей оптимизации процесса физического воспитания студентов в высших учебных заведениях ученые рассматривали отдельные критерии дифференциации, однако исследований, посвященных изучению дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок в процессе физического воспитания студенток различного двигательного возраста нами не определено. Все это подтверждает целесообразность выбранной темы исследования.
2. Результаты проведенного констатирующего эксперимента подтвердили, что при поступлении в высшее учебное заведение большинство студенток имела низкий уровень теоретических знаний по физическому воспитанию; резко ускоренный темп старения; двигательный возраст, намного опережает паспортный; низкий уровень физической работоспособности и силовой выносливости, статической выносливости и физической подготовленности. Средний уровень у студенток определен в показателях уровней двигательной активности, физического здоровья, динамической силы, скоростно-силовой выносливости и гибкости.

Анализ эффективности проведения занятий по физическому воспитанию по базовой программе для высших учебных заведений в конце учебного года показал достоверное повышение величин, характеризующих ЖЕЛ студенток с 2046,18±32,63 до 2307,64±31,82 мл (p<0,001), динамической силы – на 2,8% (p<0,05), скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса – на 9,7% (p<0,001). Наблюдалось улучшение (p>0,05) показателей физического здоровья – на 4,1% (с 3,54±0,06 до 3,69±0,06 баллов) и уровня теоретических знаний студенток – на 2,8%. Незначительно снизились показатели ЧСС (1,7%) и двигательного возраста (0,8% соответственно).

Однако, отмечено достоверное (p<0,05) увеличение времени восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с, с 2,2±0,11 до 2,57±0,10 мин, что свидетельствует о снижении уровня тренированности организма и замедления восстановительных процессов деятельности сердца. Установлено незначительное снижение индекса двигательной активности студенток на 1,8% и МПК на 0,8%; работоспособности – на 1%, с 600,90±9,34 до 595,04±9,74 кгм·мин-1,что ниже должного уровня. На 0,5% увеличились показатели биологического возраста студенток. Полученные результаты указывают на недостаточную эффективность базовой программы по физическому воспитанию для ВУЗов и необходимость ее совершенствования.

1. На основе факторного анализа определена факторная структура физического состояния студенток. Наиболее значимый фактор (11,55%) характеризуется уровнем развития основных двигательных качеств (двигательный возраст, статическая и силовая выносливость, динамическая сила); второй (11,01%) – ЧСС и аэробной выносливостью; третий (10,03%) – антропометрическими показателями.

В результате факторного анализа установлено рациональное соотношение средств для развития двигательных качеств (аэробной выносливости – 23%, статической выносливости – 21%, силовой выносливости – 19%, динамической силы – 15%, скоростно-силовой выносливости – 11% и гибкости – 11%).

Установлена взаимосвязь двигательного возраста с уровнем физического здоровья, проведено ранжирование этих показателей и определены три уровня двигательного возраста относительно уровней физического здоровья:

* отклонения двигательного возраста от календарного от 0 до 11 лет соответствуют «безопасному» уровню двигательного возраста, к которому относятся студентки с очень высоким и высоким уровнем физического здоровья;
* превышение двигательного возраста на 12 лет ± 1 год соответствует «пограничному» или среднему уровню физического здоровья студенток;
* превышение двигательного возраста над календарным на 13 лет и выше соответствуют «опасному» или низкому и очень низкому уровням физического здоровья студенток.

1. Данные, полученные в ходе исследования, послужили основой для разработки и внедрения в учебно-воспитательный процесс высшего учебного заведения программы факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировке физических нагрузок у студенток с различным двигательным возрастом.

В основу дифференцированного подхода положено распределение контингента по уровням двигательного возраста («опасный», «пограничный» и «безопасный»). Для каждого из уровней двигательного возраста в программе факультативных занятий оздоровительной аэробикой разработаны организационно-методические рекомендации по дозировке и мощности нагрузки, количеству повторений, пульсовому режиму; предусмотрена мощность нагрузки («опасный» уровень – 40-50% МПК, «пограничный» – 50-65% МПК, «безопасный» – 60-75% МПК), дозировка повторений («опасный» – 25-40% МП, «пограничный» – 40-50% МП, «безопасный» – 50-60% МП), пульсового режима («опасный» – 138-152 уд·мин-1, «пограничный» – 150-165 уд·мин-1, «безопасный» – 165-178 уд·мин-1); соотношение средств развития двигательных качеств.

1. Результаты проведенного эксперимента подтвердили эффективность разработанной программы факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок студенток с различным двигательным возрастом. В отличие от показателей контрольной группы, в экспериментальной наблюдались более значительные изменения: снижение показателей ЧСС на 6,77% (с 75,68±1,20 до 70,88±0,99 уд·мин-1; p<0,01); сокращение времени восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с на 19,81% (с 2,54±0,14 до 2,12±0,12 мин; p<0,05); увеличение результатов ЖЕЛ на 15,48% (с 2042±61,96 до 2416±69,69 мл; p<0,001); повышение уровня физической работоспособности на 7,30% (с 604,14±13,41 до 651,74±19,73 кгм·мин-1; p<0,05); индекса двигательной активности – на 7,50% (p<0,05); уровня теоретических знаний – на 11,31% (p<0,01); повышение динамической силы – на 7,66% (p<0,01), скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса – на 15,81% (p<0,001), гибкости – на 21,29% (p<0,05), силовой выносливости – на 44,69% (p<0,01), статической – на 45,71% (p<0,01).
2. Установлено, что экспериментальная программа существенно повлияла на повышение показателей физической подготовленности, физического здоровья и двигательного возраста. Так, общий уровень физической кондиции у студенток ЭГ улучшилось на 158,33% (p<0,001) и с удовлетворительного уровня (-0,31±0,03 балла) изменился на хороший уровень (-0,12±0,03 балла). Уровень физического здоровья изменился на 19,76% (p<0,001) и достиг высокого, то есть безопасного уровня (с 3,33±0,12 до 4,15±0,11 баллов). В начале эксперимента среднее значение двигательного возраста составило 30,16±1,16 лет («пограничный» уровень), а в ходе эксперимента снизилось на 28,72% (p<0,001) и составляло 23,43±0,57 года («безопасный» уровень). Так, до эксперимента 48% студенток ЭГ и 33,3% КГ имели «опасный» уровень двигательного возраста, 20% студенток ЭГ и 27,8% КГ – «пограничный» и 32% и 38,9% соответственно – «безопасный» уровне двигательного возраста. После эксперимента 96% студенток ЭГ имели «безопасный» и 4% «пограничный» уровни двигательного возраста. В КГ 55,6% достигли «безопасного», 11,1% «пограничного» уровней, а 33,3% остались с «опасным» уровнем двигательного возраста.
3. Результаты формирующего эксперимента подтвердили целесообразность и эффективность разработанной нами программы факультативных занятий оздоровительной аэробикой с учетом дифференцированного подхода в дозировке физических нагрузок в процессе физического воспитания студенток с различным двигательным возрастом. Внедрение указанной программы способствует существенной оптимизации процесса физического воспитания студентов в условиях высшего учебного заведения, повышает уровень физической подготовленности, физического здоровья и улучшает уровень теоретических знаний.

Диссертационное исследование не исчерпывает всех задач выбранной проблемы. Перспективу дальнейших исследований видим в изучении применения дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок студентов с различным двигательным возрастом при использовании других средств физического воспитания.

1. **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**
2. Акимова М.Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / М.Е. Акимова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях / IV международная научная конференция, 5 февраля 2008 г. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – 208 с. – С. 5-7.
3. Аксенова Е.П. Пути преобразования физического воспитания детей и подростков в условиях современного образовательного учреждения [Электронный ресурс] / Е.П. Аксенова // Електронний збірник наукових праць Запорізької обласної академії післядипломної педагогічної освіти. – №4. – 2011. – Режим доступа: <http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp4/vyhovanna/aksjonova.pdf>
4. Аксьонова О.П. Модель кондиційної підготовленості студенток вищих педагогічних навчальних закладів із позиції диференційованого підходу [Електронний ресурс] / О.П. Аксьонова, О.І. Рибалка. – Режим доступу: <http://www.ukrdeti.com/firstforum/r5.html>
5. Аксьонова О.П. Особистісно зорієнтоване фізичне виховання студентів: визначення поняття / О.П. Аксьонова, А.М. Гурєєва // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Педагогічні науки. – Запоріжжя, 2009 – 234 с. – С 5-8.
6. Алексеев В.М. Пульсовая оценка относительной физической напряженности аэробной мышечной работы / В.М. Алексеев, Я.М. Коц // Физиология человека. – 1981. – т.7. – №4. – С. 728-736.
7. Алпацкая Е.В. Система контроля знаний и умений студентов вузов физической культуры при дистанционном обучении / Е.В. Алпацкая // XII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский и Параолимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференций. – М.: Физическая культура, 2008. – Т. 3. – С. 181-182.
8. Аникеев Д.М. Цель и задачи физического воспитания студентов в програмно-нормативных документах Украины / Д.М. Аникеев // Физическое воспитание студентов: научный журнал. – Харьков, 2010. – №5. – 88 с. – С. 3–7.
9. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Д.М. Анікєєв. – Київ, 2012. − 20 с.
10. Антипова М.В. Комплексная оценка сезонной динамики функционального состояния организма студентов / М.В. Антипова // «Естественные науки: вопросы биологии, химии, физики»: материалы международной заочной научно-практической конференции (10 сентября 2012 г.). – Новосибирск, 2012. – С. 32-37.
11. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоровье, 1998. – 248 с.
12. Апанасенко Г.Л. Регламентация оздоровительной тренировки, или в чем неправ Паффенбергер? / Г.Л. Апанасенко, Л.Я. Иващенко // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 2. – С. 539.
13. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
14. Афанасьев В.В. Самостоятельные занятия физической культурой в НТУУ «КПИ» как форма физического совершенствования студентов / В.В. Афанасьев, И.В. Бурлака, В.И. Шишицкая, В.К. Щербаченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2009. – №4. – C. 9-16.
15. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [текст]: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
16. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 22 с.
17. Базылюк Т.А. Самооценка состояния здоровья и интересы студенток высших учебных заведений относительно занятий по физическому воспитанию / Т.А. Базылюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №7. – С. 3-6.
18. Баканова А.Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи / А.Ф. Баканова // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2012. – № 1. – С. 8-12.
19. Баламутова Н.М. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию / Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко, И.П. Олейников // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – №1. – С. 79-85.
20. Барибіна Л.Н. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Л.Н. Барибіна. – Харків, 2012. – 20 с.
21. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 417 с.
22. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
23. Барыбина Л.Н. Влияние применения системы индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении на функциональное состояние студенток / Л.Н. Барыбина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №10. – С. 10-15.
24. Белкина Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов ВУЗа / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2. – С. 7-11.
25. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой / В.И. Белов // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 6-9.
26. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В.И. Белов. – М.: Химия, 1994. – 400 с.
27. Белоус В.А. Организация научных исследований по физической культуре в вузе: Учебно-методическое пособие / В.А. Белоус, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб, 2005. – 72 с.
28. Белых С.И. Состояние здоровья, физического воспитания и физического развития студентов в исторической ретроспективе и в личностно развивающей парадигме / С.И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №5. – С. 7-12.
29. Беляева П.В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток / П.В. Беляева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №12. – С. 15-17.
30. Биличенко Е.А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками / Е.А. Биличенко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 12-14.
31. Біліченко О.О. Мотивація студенток 1 – 2 курсів до занять з фізичного виховання / О.О. Біліченко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології. – Кременчук, 2008. – С. 79-82.
32. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / І.Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
33. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 143 с.
34. Бойко Д.В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України ІІІ-ІV рівнів акредитації / Д.В. Бойко // Педагогіка та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №1. – С. 22-25.
35. Бондаренко И.Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов / И.Г. Бондаренко // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2011. – №2. – 122 с. – С. 10-13.
36. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп’ютерних технологій: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Ю.Ю. Борисова. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
37. Бородин Ю.А. Эффективность факультативных занятий различной направленности по физическому воспитанию студентов вузов технического профиля [Электронный ресурс] / Ю.А. Бородин, Н.И. Турчина. – Режим доступа: <http://www.rusnauka.com/ONG/Sport/1_borodin.doc.htm>
38. Бородулина О.В. Показатели физической кондиции как ориентиры для проектирования физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп / О.В. Бородулина // Педагогическое образование в России. – 2014. – №7. – С. 17-20.
39. Бурень Н.В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури та спорту: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Н.В. Бурень. – Харків, 2010. – 20 с.
40. Буц А.М. Студенти про стан свого здоров’я / А.М. Буц // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей V международной научной конференции: под ред. проф. Ермакова С.С., 21 апреля 2009 г. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. – С. 25-29.
41. Вавилов Ю.Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю.Н. Вавилов, Е.А. Ярыш, Е.П. Кокорекина // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58-63.
42. Вавилова Е.А. Система интерактивного мониторинга уровня физической кондиции населения [Электронный ресурс] / Е.А. Вавилова, Н.А. Кузнецова, К.Ю. Вавилов, А.Ю. Вавилов, Ю.Н. Вавилов. – Режим доступа: <http://poleznayamodel.ru/model/12/125748.html>
43. Вайнбаум Я.С. Степ-тест с субмаксимальной нагрузкой для оценки физической работоспособности / Я.С. Вайнбаум, А.А. Аскеров // Теория и практика физ. культуры. – 1970. – №2. – С. 26-28.
44. Верушкин Н.Г. Методы и средства управления физической подготовкой студентов технических вузов: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. / Н.Г. Верушкин. – М., 1995. – 24 с.
45. Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов: методические разработки / О.П. Кузнецова, Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова. – Тамбов, 2011. – 24 с.
46. Войтенко В.П. Здоровье здоровых / В.П. Войтенко. – К.: Здоровье, 1991. – 248 с.
47. [Гавришова Е.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%E3%E0%E2%F0%E8%F8%EE%E2%E0%20%E5) [Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%F0%E5%E3%F3%EB%E8%F0%EE%E2%E0%ED%E8%E5%20%E4%E2%E8%E3%E0%F2%E5%EB%FC%ED%EE%E9%20%E0%EA%F2%E8%E2%ED%EE%F1%F2%E8%20%F1%F2%F3%E4%E5%ED%F2%EE%E2%20%E2%20%E7%E0%E2%E8%F1%E8%EC%EE%F1%F2%E8%20%EE%F2%20%EC%EE%F2%E8%E2%E0%F6%E8%E8%20%E4%EE%F1%F2%E8%E6%E5%ED%E8%FF%20%F3%F1%EF%E5%F5%E0%20%E8%EB%E8%20%E8%E7%E1%E5%E3%E0%ED%E8%FF%20%ED%E5%F3%E4%E0%F7): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Е.В. Гавришова. – Санкт-Петербург, 2012. – 20 с.
48. Герасименко С.Ю. Вплив занять аеробікою на показники розумової працездатності студенток ВНЗ / С.Ю. Герасименко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / ІV международная научная конференция, 22 апреля 2008 г. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – С. 16-18.
49. Гігієна праці: методи дослідження та санітарно-епідеміологічний нагляд / за ред. А.М. Шевченка, О.П. Яворонського. – Вінниця, 2005. – С. 47-52.
50. Глоба Г.В. Актуальні аспекти методики застосування комбінованої аеробіки у процесі занять фізичної культури учнів основної школи / Г.В. Глоба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №3. – С. 30-34.
51. Голуб В. Анализ инновационных технологий, используемых в физическом воспитании студенческой молодежи / В. Голуб // Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт. − Луцьк, 2013. − Вип. 11. − С. 22-26.
52. Горбуля В.О. Стан здоров’я та дослідження факторів, що впливають на формування фізичного здоров’я студентів ЗНУ / В.О. Горбуля, В.Б. Горбуля, Г.І. Кушнір // Фізичне виховання у вищій школі. За здоровий спосіб життя: зб. тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції 15-16 жовтня 2009 року. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2009. – С. 5-8.
53. Грибан Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004.– №7.– С. 130-132.
54. Гридина Н.А. Проблемы формирования мотивации студенток ДОН ГУУ к занятиям по физическому воспитанию / Н.А. Гридина, В.В. Небесная // [Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=TJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%B0,%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4.-%D0%B1%D1%96%D0%BE%D0%BB.%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB.%20%D1%84%D1%96%D0%B7.%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%96%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83). – 2007. – №5. – С. 7-9.
55. Губарєва О.С. Розвиток педагогічної технології в оздоровчих видах гімнастики: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / О.С. Губарєва. – Київ, 2001. – 22 с.
56. Гуреева А.М. Анализ физического здоровья студенток ЗНУ / А.М. Гуреева, Р.В. Клопов // Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2012. – №2 (8). – С. 43-48.
57. Гуреева А.М. Двигательная активность студенток высших учебных заведений / А.М. Гуреева, Р.В. Клопов // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2011. – С. 36-41.
58. Гуреева А.М. Исследование состояния здоровья студенческой молодежи Запорожского национального университета / А.М. Гуреева, В.А. Горбуля, О.И. Рыбалка, Е.В. Шептий, Г.И. Кушнир // Современные проблемы спорта, физической культуры и физической реабилитации: материалы I межд. Наук.-практ. конф. (21 марта 2014 г). – Донецк, 2014. – С. 282-288.
59. Гуреева А.М. Личностно-ориентированный поход при обучении студентов ВУЗ физическому воспитанию./ А.М. Гуреева, Е.Е. Черненко, О.И. Рыбалка // Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя: зб. тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції 15-16 жовтня 2009 р. – Запоріжжя, 2009. – С. 17-19.
60. Гуреева А.М. Мотивация к занятиям физическим воспитанием у студенческой молодежи / А.М. Гуреева // Актуальні питання фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя і зміцнення здоров’я студентської молоді: зб. тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції 29–30 вересня 2011 р. – Запоріжжя, 2011. – С. 23-25.
61. Гуреева А.М. Определение значимых мотивов к занятиям физическим воспитанием у студенток вуза / А.М. Гуреева, Р.В. Клопов // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2011. – №2. – С. 27-30.
62. Гуреева А.М. Факторная структура физического состояния студенток высшего учебного заведения / А.М. Гуреева, Р.В. Клопов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків, 2014. – №7. – С. 7-11.
63. Гурєєва А.М. Оцінка рівня теоретичних знань з предмету «Фізичне виховання» у студенток ЗНУ / А.М. Гурєєва // Збірник наукових праць студентів і молодих вчених «Молода наука – 2012»: у 7 т. // V університетська науково-практична конференція, 10-12 квітня 2012 року. – Запоріжжя, 2012. – Т. 6. – С. 56-60.
64. Гурєєва А.М. Фізичне виховання: теоретичний розділ: навчальний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва. – Запоріжжя, 2012. – 70 с.
65. Гусев Ю.А. Мониторинг физического развития студентов / Ю.А. Гусев // Фундаментальные медико-биологические науки и практическое здравоохранение: сб. науч. трудов 1-й Международной телеконференции (20 января-20 февраля, 2010). – Томск, 2010. – C. 52.
66. Давиденко Д.Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. – СПб., 2009.– 40 с.
67. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. Учебное пособие. – Волгоград, 2004. – 124 с.
68. Давыдов В.Ю. Новые фитнесс-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. И доп. – Волгоград, 2005. – 284 с.
69. Добровольская С.В. Аэробика – форма физического воспитания и оздоровления студентов / С.В. Добровольская // Традиционная физическая культура белорусов: история, теория, практика: материалы 4 Республ. конф. по пробл. физ. культуры белорусов, 20 нояб. 2002 г. – Минск, 2002. – С. 28–35.
70. Додонова Л.П. Физическое развитие студентов, обучающихся разным специальностям в техническом вузе / Л.П. Додонова // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – №1-2. – С. 412-418.
71. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров’я: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Л.П. Долженко. – Київ, 2007. − 22 с.
72. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учеб. для студ. высш. учеб. зав. / В.И. Дубровский. – М., 2002. – 512 с.
73. Дудорова Л.Ю. Взаємозв’язок між показниками фізичної підготовленості і функціональним станом серцево-судинної системи як критерій оцінки стану здоров’я студентської молоді / Л.Ю. Дудорова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2005. – № 5. – С. 11-16.
74. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / С.А. Душанин, Л.Я. Иващенко, Е.А. Пирогова. – К., 1985. – 32 с.
75. Душанин С.А. Ускоренные методы исследования энергетического метаболизма мышечной деятельности: методические рекомендации / С.А. Душанин, Ю.В. Береговой, В.Г. Мигулева, Т.В. Канивец, В.В. Еренюк, С.К. Койчак, О.М. Гулида. – К., 1984. – 30 с.
76. Епишкин И.В. Педагогический анализ и рекомендации по улучшению состояния здоровья студентов / И.В. Епишкин, М.И. Попичев, Т.В. Яковчук, Р.Н. Муллаширов, Ю.А. Носов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2008. – № 1. – С. 64–71.
77. Ермаков С.С. Педагогические условия обеспечения занятий со студентами с ослабленным здоровьем / С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2003. – №1. – С. 66-72.
78. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. … докт. пед. наук: 13.00.04. / В.В. Зайцева. – М., 1995. – 47 с.
79. Захарина Е.А. Анализ физического здоровья студентов Классического приватного университета / Е.А. Захарина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №7. – С. 61-64.
80. Захаріна Є.А. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти / Є.А. Захаріна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – С. 64–67.
81. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Є.А. Захаріна. – Київ, 2008. – 20 с.
82. Зациорский В.М. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов. физ. культ. / В.М. Зациорский. – М., 1982. – 256 с.
83. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М., 1966. – 200 с.
84. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова / Учебно-методическое пособие. – СПб., 2006. – 25с.
85. Зинченко Н.Н. Моделирование физических нагрузок в оздоровительных занятиях аэробикой со студентками: автореф. дис. …канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Н.Н. Зинченко. – Киев, 2013. – 19 с.
86. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А.  Усачев. – К., 2008. – 198 с.
87. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев, 1988. – 155 с.
88. Интерактивные формы проведения учебных занятий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bti.secna.ru/teacher/umk/doc/Pamyatka_interaktivnye_formy-1.doc>
89. Исаченко М.А. Диагностическое тестирование теоретических знаний студентов, как основа коррекции учебного материала по теории и методике физического воспитания [Электронный ресурс] / М.А. Исаченко // [Физ. воспитание студ. творч. спец](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=TJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A4%D0%B8%D0%B7.%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4.%20%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87.%20%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86). – 2006. – № 6. – С. 97-101. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2006N6/p97-102.htm>
90. Ишанова О.В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25-35 летнего возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / О.В. Ишанова. – Волгоград, 2008. – 143 с.
91. Казначеев В.П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения / В.П. Казначеев, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – Л., 1980. – 204 с.
92. Кашуба В.А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №5. – С. 51-59.
93. Кашуба В.О. Роль фізичного виховання і спорту в орієнтації студентів на здоровий спосіб життя / В.О. Кашуба // Worldwideelibrary: Scientificjournal, 2011. – Issue 3. – p. 94-98.
94. Квасов С.Е. Состояние здоровья студентов-медиков как фактор учебной адаптации [Электронный ресурс] / С.Е. Квасов, О.П. Добромыслова. – Режим доступа: <http://www.medlinks.ru/sections.php?op=viewarticle&artid=1935>
95. Кібальник О.Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів / О.Я. Кібальник, О.А. Томенко. – Суми, 2010. – 230 с.
96. Климова В.К. Влияние физической активности на физические кондиции и двигательный возраст [Электронный ресурс] / В.К. Климова, М.В. Климова. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/1147130/>
97. Клопов Р.В. Коррекция уровня физического состояния работников АЭС средствами физической культуры: дис ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / Р.В. Клопов. – К., 2002. – 215 с.
98. Кобяков Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С. 44-46.
99. Коваленко А.В. Сохранение здоровья студентов в процессе профессиональной педагогической подготовки как проблема психолого-педагогических исследований [Электронный ресурс] / А.В. Коваленко. – Режим доступа: <http://www.donpedcollege.ru/userfiles/file/Conferences/Internet-conference%2029_03_12/articles/Kovalenko.pdf>
100. Кожевникова Л.К. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л.К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №3 – С. 34-38.
101. Козина Ж.Л. Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов / Ж.Л. Козина, А.Н. Вицко, В.А. Воробьева, И.В. Яренчук // Педагогіка, психологія та медико-бiологiчнi проблеми фізичного виховання i спорту. – 2008. – №6. – С. 113-117.
102. Козина Ж.Л. Влияние комплексного применения оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса на уровень функциональных возможностей студентов / Ж.Л. Козина, А.С. Ильницкая, Н.А. Коломиец, Л.Н. Барыбина, М. Цеслицка, Б. Станкевич, В. Пилевска // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №1. – С. 24-30.
103. Козлов Д.В. Двигательная активность и здоровье студентов / Д.В. Козлов // Физическая культура и спорт в системе образования: мат. всерос. научно-практической конф. – Красноярск, 2007. – С. 113-115.
104. Козлов Д.В. Интегративные формы повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе / Д.В. Козлов, В.В. Пономарев // Вестник КГУ. Гуманитарные науки. – 2006. – №6/2. – С. 154-159.
105. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Д.В. Козлов. – Красноярск, 2009. – 20 с.
106. Козлов Д.В. Двигательная активность и её значение в формировании творческого потенциала студенческой молодежи / Д.В. Козлов, В.В. Пономарев// Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Томск, 2008. – С. 277-281.
107. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя, 2006. – 67 с.
108. Кокебаева Р.С. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] / Р.С. Кокебаева. – Режим доступа: [www.kazntu.kz/publication/print/10845/2741](http://www.kazntu.kz/publication/print/10845/2741)
109. Колос М.А. Корекція функціональних порушень опорно-рухливого апарату студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / М.А. Колос. – Дніпропетровськ, 2010. − 19 с.
110. Колумбет О.М. Особливості організації та змісту фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів/ О.М. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №5. – С. 27-32.
111. Комлева М.Н. Двигательный возраст как важнейшее звено индивидуальной коррекции физических качеств [Электронный ресурс] / М.Н. Комлева, Н.Б. Пястолова. – Режим доступа: [conf-v.narod.ru](http://conf-v.narod.ru/)›[Koml.pdf](http://conf-v.narod.ru/Koml.pdf)
112. Конкина М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодёжи / М.А. Конкина // Материалы ІІІ Всероссийского социологического конгресса. – М., 2008. – С. 1-3.
113. Коротаева Е.В. Интерактивное обучение: вопросы теории и практики обучения / Е.В. Коротаева // Педагогическое образование в России. – 2012. – №3. – С. 171-174.
114. Косолапова М.А. Положение о методах интерактивного обучения студентов по ФГОС 3 в техническом университете: для преподавателей ТУСУР / М.А. Косолапова, В.И. Ефанов, В.А. Кормилин, Л.А. Боков. – Томск, 2012. – 87 с.
115. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Є.О. Котов. – Харків, 2003. − 23 с.
116. Кочеткова Т.Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.Н. Кочеткова. – Красноярск, 2009. – 173 с.
117. Круцевич Т.Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К., 2013. – 159 с.
118. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: уч. пособие для студ. высш. уч. завед. физич. культ. и спорта / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьов. – Киев, 2005. – 195 с.
119. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – Київ, 2011. – 224 с.
120. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – Київ, 1999. – 232 с.
121. Круцевич Т.Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т.Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т.И. Лошицкая // XII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференций. – М., 2008. – Т. 3. – С. 130-131.
122. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации // Международная научно-практическая конференция. – Минск, 2009. – Ч. 2. – С. 150-153.
123. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К., 2010. – 248 с.
124. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич – К., 2003. – Т. 1. – 424 с.
125. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта (в 2-х томах) / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 2.: Методика физического воспитания различных групп населения. – К., 2003. − 391 с.
126. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика проведения оздоровительных занятий. – М., 2001. – 64 с.
127. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика проведения оздоровительных занятий. – Санкт-Петербург, 1999. – 160 с.
128. Крючек Е.С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: науч. пособ. / Е.С. Крючок, Л.Т. Кудашова, А.А. Сомкин, О.М. Малышева. – СПб., 1994. – 76 с.
129. Кузнецов В.К. Влияние различных двигательных режимов на учебную деятельность состояние здоровья и физическую подготовленность студентов / В.К. Кузнецов, В.И. Нюхин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №1. – С. 26-27.
130. Кузнецова О.П. Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов: методические разработки / О.П. Кузнецова, Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова. – Тамбов, 2011. – 24 с.
131. Кулаичев А.П. Методы анализа данных в среде Windows. STADIA 6.0. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М., 1998. – 270 с.
132. Куликова И.В. Комплексное исследование аэробики и шейпинга в учебных заведения по физической культуре со студентками / И.В. Куликова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей V международной научной конференции: под ред. проф. Ермакова С.С., 21 апреля 2009 г. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. – С. 100-103.
133. Кунинець О. Особливості взаємозв’язку показників розумової та фізичної працездатності студенток / О. Кунинець, А. Магльований, О. Дзівенко, О. Новицький // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11. – Т. №1-5. – С. 221-233.
134. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; [Пер. с англ.]. – М., 1987. – 192 с.
135. Куприенко М.Л. Проблемы определения эффективных форм занятий по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп Донецкого государственного университета управления на примере оздоровительной аэробики / Л.М. Куприенко, В.В. Мирошниченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №5. – С. 146-150.
136. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М., 2006. – 208 с.
137. Леонов О.З. Основні складові системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах зарубіжних країн / О.З. Леонов // Серія 15. Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт. Вип. 1. – К., 2005. – С.101-108.
138. Лисицкая Т.В. Принципы оздоровительной тренировки / Т.В. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №8. – С. 6-14.
139. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 1: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М., 2002. – 232 с.
140. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 2: Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М., 2002. – 215 с.
141. Литвинов В.Н. Характеристика некоторых современных методов определения и оценки аэробной производительности организма/ В.Н. Литвинов, Е.Л. Смирнова // «Фізична культура, спорт та здоров’я нації» ІІІ Міжнародна науково-практична конференція: Київ – Вінниця. – Частина ІІ. – 1998. – С. 27-33.
142. Лукавенко О.Г. Фізична культура як засіб покращення здоров’я і підвищення якості навчання студентів ХНМУ / О.Г. Лукавенко, О.М. Шаповал // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008. – №10. – С. 69-72.
143. Лю Юн Цянь. Мотивация физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи в системе формирования установки на здоровый образ жизни (на примере белорусской и китайской студенческой молодежи): автореф. дис. … канд. п. наук: 13.00.04. / Лю Юн Цянь. – Минск, 2011. – 23 с.
144. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М., 1998. – 172 с.
145. Маглеваный В.А. Динамика показателей физической работоспособности студенток медицинского университета / В.А. Маглеваный, О.Б. Кунинец, Т.И. Яворский, О.И. Тёрло // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2012. – № 2. – С. 63-66.
146. Магльований А.В. Організація навчального процесу з фізичного виховання студентів в умовах реформування вищої освіти в Україні / А.В. Магльований, О. Кунинець, Л. Стрельбицький, О. Новицький // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ-Микуличин. – 2007. – №5. – С. 88-91.
147. Максимова О.Г. Педагогические условия эффективной реализации индивидуальной траектории укрепления здоровья и физического развития студентов вуза в процессе профессиональной подготовки [Электронный ресурс] / О.Г. Максимова, Р.В. Чевычалова. – Режим доступа: <http://www.rusnauka.com/6_PNI_2014/Pedagogica/2_156414.doc.htm>
148. Малахова Ж.В. Здоров’яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Ж.В. Малахова. – Київ, 2013. – 20 с.
149. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті / М.В. Маліков, А.В. Сватьєв, Н.В. Богдановська: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя, 2006. – 227 с.
150. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / О.О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 17 с.
151. Маркина Л.Д. Определение биологического возраста человека методом В.П. Войтенко: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов медиков и психологов / Л.Д. Маркина. – Владивосток. – 2001. – 29 с.
152. Мартынюк О.А. Изучение состояния осанки студенток экономического ВУЗа в процессе физического воспитания / О.А. Мартынюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №5. – С. 165-168.
153. Мартынюк О.А. Использование коррекционных программ в процессе физического воспитания студенток при нарушениях пространственной организации тела коррекции функциональных нарушений осанки студенток / О.А. Мартынюк // Молодіжний науковий вісник. – 2013. – №9. – С. 101-105.
154. Мартынюк О.В. Эффективность применения круговой тренировки на занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста: дис ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02. / О.В. Мартынюк. – Днепропетровск, 2002. – с.
155. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, учебник для институтов физической культуры. – М., 1991. – 543 с.
156. Машинцов С.С. Спортизированный подход в организации физического воспитания студентов / С.С. Машинцов // Теория и практика физической культуры. – М., 2012. – №7. – С.88.
157. Мильнер Е.Г. Оздоровительная тренировка: от теории к практике / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры, 1991. – №4. – С. 54-59.
158. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – М., 1991. – 112 с.
159. Молодь в умовах становлення Незалежності України (1991-2011 роки): щоріч. доп. Президенту України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Державний інститут розвитку сімейної та молодіжної політики; [редкол.: О.В. Бєлишев (голова) та ін.]. – Київ, 2011. – 316 с.
160. Моргалева Т.Г. К вопросу об использовании показателя «биологический возраст» в качестве критерия уровня здоровья студентов / Т.Г. Моргалева, Ю.Н. Моргалев, Т.А. Золотарева, С.Ю. Моргалев, Л.В. Волнин // Валеология. – 2003. – №1. – С. 41-47.
161. Мордвінова А.В. Фізіологічні показники тренованості студентів спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом / А.В. Мордвінова, О.М. Бурла // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №4. – С. 118-121.
162. Москаленко Н.В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2009. – №1. – С. 19-22.
163. Москаленко Н.В. Система заходів по формуванню знань з основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах / Н.В. Москаленко, Н.Б. Гонтаровська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №1. – С. 112-116.
164. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 256 с.
165. Мякинченко Е.Б. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике / Е.Б. Мякинченко, М.П. Ивлев, М.П. Шестаков и др. // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №5. – С.39-43.
166. Начинская С.В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М., 2008. – 240 с.
167. Немова О.А. Повышение эффективности физической культуры и спорта: автореф. дис … канд. пед. наук: 13.00.04. / О.А. Немова. − Хабаровск, 2006. – 24 с.
168. Нестеренко А.Н. Состояние здоровья и динамика физической работоспособности студенток в процессе обучения в вузе / А.Н. Нестеренко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2006. – №35. – С. 400-404.
169. Ніколаєв С.Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / С.Ю. Ніколаєв. – Львів. – 2004. – 20 с.
170. Носко М.О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров’я учнівської та студентської молоді / М.О. Носко, С.С. Єрмаков, С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2010. – Вип. 76. – С. 243-247.
171. Оценка физического развития детей и подростков на основе соматометрических показателей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.distedu.ru/edu12/work1>
172. Оценка функциональных способностей организма человека с помощью функциональных проб [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/sport_medic.../lectures_stud/ru/med/lik/ptn/Физическая%20реабилитация/4/2%20Оценка%20функциональных%20способностей%20организма%20человека%20с%20помощью%20функциональных%20проб.htm>
173. Пастернацький В.В. Організація самостійних занять фізичними вправами у ВНЗ. [Електронний ресурс] / В.В. Пастернацький, І.І. Куртов, М. Бойко. – Режим доступу: <http://www.rusnauka.com/13_NMN_2011/Sport/2_86675.doc.htm>
174. Петренко Н.В. Значення фізичного виховання як однієї з важливих складових навчального процесу / Н.В. Петренко, Л.М. Медведєва // Професійна підготовка фахівців в країнах Європейського Союзу: аналіз, досвід, використання: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції, 15-16 березня 2012 p.– Миколаїв, 2012. – С. 29-32.
175. Пивнева М.М. Оздоровительная аэробика как средство повышения самотического здоровья студентов специальных медицинских групп / М.М. Пивнева, О.Г. Румба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №8. – С. 74-87.
176. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров’я: автореф. дис. ... канд. фіз. вих. i спорту: 24.00.02 / В.В. Пильненький. – Львів, 2005. –20 с.
177. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К., 1986. – 152 с.
178. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – К., 1989. – 167 с.
179. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах (Затверджено: МО України 2 червня 1993 р., №161, Мін. Юстиції України 23 листопада 1993 р., №173). – К., 1993. – 25 с.
180. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (Затверджено Міністерством освіти і науки України 11.01.2006 р., №4) [Електронний ресурс]. – Режим доступу [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)
181. Помазан А.А. Результаты анкетирования студентов о состоянии физического воспитания в Харьковском институте банковского дела УБС НБУ / А.А. Помазан // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №5 – С. 76-80.
182. Попова Н.П. Возрастные характеристики молодежи как социально-демографической категории населения России / Н.П. Попова // Закон и право. – 2006. – №12. – С. 53-54.
183. Приступа Е. Методика кількісних вимірів параметрів рухової активності людини / Е. Приступа // Материалы IV международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – К., 2000. – С. 537.
184. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання / С.І. Присяжнюк. – К., 2008. – 502 с.
185. Присяжнюк С. Критерії визначення біологічного віку, самооцінки здоров’я і патологічного індексу студентів НАУ / С. Присяжнюк, Ю. Кривенко // Фізичне виховання в школі. – 2007. – №4. – С. 52-55.
186. Рахматов А.И. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов высших учебных заведений на примере университета железнодорожного транспорта: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. / А.И. Рахматов. – Москва, 2010. – 25 с.
187. Романенко В. Стан здоров'я студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю / В. Романенко, А. Драчук // Молода спортивна наука України. – 2004. – Вип.8. – Том. 3. – С. 30-36.
188. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В.А. Романенко. – Донецк, 2005. – 290 с.
189. Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович. – М., 1986. – 142 с.
190. Романенко В.А. Математическое моделирование функциональных состояний в физиологии спорта / В.А. Романенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів, 2006. – №35. – С. 377-379.
191. Романенко В.О. Рухові здатності людини / В.О. Романенко. – Донецьк, 1999. – 336 с.
192. Романова В.І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності автореф. дис. ... канд. з фiз. вих. i спорту: 24.00.02. / В.І. Романова. – Харків, 2010. – 26 с.
193. Романова Л.А. Индивидуализация коррекции морфофункционального состояния студенток, занимающихся шейпингом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Л.А. Романова. – Челябинск, 2005. – 178 c.
194. Рубцов А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцова. – М., 1984. – 191 с.
195. Рубцова И.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие / И.В. Рубцова, Е.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева. – Воронеж, 2007. – 23 с.
196. [Румба О.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%F0%F3%EC%E1%E0%20%EE) [Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%F1%E8%F1%F2%E5%EC%E0%20%EF%E5%E4%E0%E3%EE%E3%E8%F7%E5%F1%EA%EE%E3%EE%20%F0%E5%E3%F3%EB%E8%F0%EE%E2%E0%ED%E8%FF%20%E4%E2%E8%E3%E0%F2%E5%EB%FC%ED%EE%E9%20%E0%EA%F2%E8%E2%ED%EE%F1%F2%E8%20%F1%F2%F3%E4%E5%ED%F2%EE%E2%20%F1%EF%E5%F6%E8%E0%EB%FC%ED%FB%F5%20%EC%E5%E4%E8%F6%E8%ED%F1%EA%E8%F5%20%E3%F0%F3%EF%EF): автореф. дис. ... д. пед. наук: 13.00.04. / О.Г. [Румба. –](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%F0%F3%EC%E1%E0%20%EE) Санкт-Петербург, 2011. – 52 с.
197. Рядинський Л.М. Деякі проблеми фізичної підготовленості, фізичного розвитку й організації учбово-тренувальної роботи зі студентами / Л.М. Рядинський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2004. – №23. – С. 53-55.
198. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / С.А. Савчук. – Рівне, 2002. – 20 с.
199. Седляр Ю.В. Анализ средств, методов и форм физического воспитания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки студентов / Ю.В. Седляр // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №1. – 114-117.
200. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т.1. – М., 2006. – 816 с.
201. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. – К., 2010. – 776 с.
202. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учеб. пособие / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – М., 2000. – 74 с.
203. Сичова Т.В. Інноваційні технології зміцнення здоров’я студенток в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Т.В. Сичова. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 c.
204. Скирене В. Оценка уровня физической подготовленности студенток, предпочитающих разные виды двигательной активности / В. Скирене, Г. Букаускас, Р. Минкявичюс, Н. Маргелене, Г Залецкас, Э. Лекис // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2011. – №3. – С. 90-93.
205. Скрябина С.Н. Проблемы физического развития студентов [Электронный ресурс] / С.Н. Скрябина, А.Е. Никитина. – Режим доступа: <http://www.rusnauka.com/9_NND_2012/Sport/1_105739.doc.htm>
206. Смолякова І.Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.02. / І.Д. Смолякова. – Київ, 2010. – 21 с.
207. Соколова О.В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / О.В.Соколова. – Дніпропетровськ, 2011. – 23 с.
208. Софьина Е.В. Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности обучающихся ГБОУ СПО «Жирновский педколледж» [Электроный ресурс] / Е.В. Софьина. – Режим доступа: <http://web4.russiasport.ru/user/676325/node/1530874>
209. Способ оценки резервов физического здоровья и работоспособности населения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.findpatent.ru/patent/214/2147208.html>
210. Стадник В. Проблемне поле позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ / В. Стадник // Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2013. – Вип. 10. – С. 34-38.
211. Стадник В.В. Теоретичні підходи організації поза академічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://int-konf.org/sport/56-stadnik-v-v-teoretichn-pdhodi-organzacyi-poza-akademchnih-zanyat-fzichnim-vihovannyam-studentv-vnz.html>
212. Стрижакова О.В. Физическое воспитание студенток гуманитарных вузов на основе использования средств оздоровительной аэробики: автореф. дис … к. пед. наук: 13.00.04. / О.В. Стрижакова. – Москва, 2008. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/viewer/24509/a?#?page=1>
213. Сычева Т.В. Инновационные технологии в физическом воспитании студенток / Т.В. Сычева // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2012. – №4. – С. 115-119.
214. Таблицы роста и веса девочек и мальчиков от 2 лет до 20 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tomall.ru/paper.php?cod=22>
215. Тарабрина Н.Ю. Оздоровительная коррекция физического состояния студентов с функциональными нарушениями шейно-грудного отдела позвоночника / Н.Ю. Тарабрина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №8. – С. 86-89.
216. Темченко В.А. Оценивание успеваемости студентов по дисциплине «Физическое воспитание» / В.А. Темченко, В.С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №1. – С.123-126.
217. Третьякова Н.В. Основы здоровьесбережения [Текст]: практикум / Н.В. Третьякова. – Екатеринбург, 2011. – 138 с.
218. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. – М., 2009. – 336 с.
219. Турчина Н.И. Эффективность факультативных занятий различной направленности по физическому воспитанию студентов вузов технического профиля / Н.И. Турчина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2005. – №21. – С. 97-104.
220. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВУЗів на різних курсах навчання: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Н.І. Турчина. – Київ, 2009. − 27 с.
221. Уилмор Д.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К., 1997. – 503 с.
222. Урок аэробики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/aerobika/urok_aerobiki.html>
223. Усатов А.Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодежи: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. / А.Н. Усатов. – Белгород, 2010. – 23 с.
224. Усатов В.Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов / В.Н. Усатов, А.Н. Усатов // Вестник спортивной науки. – 2009. – №1. – С. 45-50.
225. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Н.І. Фалькова. – Рівне, 2002. – 20 с.
226. Фаныгина О.Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания: дис. … канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02. / О.Ю. Фаныгина. – Киев, 2004. – 282 с.
227. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. – СПб., 2009. – 40 с.
228. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 2003. – 448 с.
229. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.
230. Футорный C.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2011. – №4. – С. 79-83.
231. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №3. – С. 75-79.
232. Футорный С.М. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни / С.М. Футорный, В.А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – М., 2011. – №3. – С. 94-98.
233. Хандога Я.В. Пути усовершенствования кредитно-модульной организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов (из опыта Мариупольского государственного гуманитарного университета) / Я.В. Хандога, В.И. Хандога // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – №7. – С. 141-143.
234. Харлампов Г.А. Государственное тестирование – один из инструментальных методов оптимизации учебного процесса в физическом воспитании / Г.А. Харлампов, Г.А. Черепахин, Р.А. Беликов, В.В. Мирошниченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – №10. – С. 261-265.
235. Хедман Р. Спортивная физиология / Руне Хедман; [Пер. со шведск. С.К.  Елисеевой; Предисл. Л.А. Иоффе]. – М., 1980. – 149 с.
236. Химич И.Ю. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи и определяющие ее факторы / И.Ю. Химич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №3. – С. 127-129.
237. Хоули Т. Оздоровительный фитнес / Т. Хоули, Б. Френкс. – К., 2004. – 368 с.
238. Хрипко Л.В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Л.В. Хрипко. – Львів. – 2003. – 18 с.
239. Церковна О.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / О.В. Церковна. – Харків. – 2007. – 21 с.
240. Церковная Е.В. Биологический возраст и темпы старения студентов с разным уровнем двигательной активности / Е.В. Церковная, А.Л. Нефедова, В.Н. Осипов, О.А. Миргород // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №1. – С. 130-133.
241. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації». Затв. Указом Президента України 1 вересня 1998 р. №963/93.
242. Чабан І.П. Оздоровчо-прикладне фізичне виховання студентів спеціального медичного відділення з використанням тренажерних пристроїв: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / І.П. Чабан. – Рівне, 2002. – 21 с.
243. Чазов Е.И. Болезни органов кровообращения / Е.И. Чазов. – М., 1997. – 832 с.
244. Черненко О.Є. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості дівчат 18-20 років / О.Є. Черненко, А.М. Гурєєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – №3. – С. 145-147.
245. Черненко О.Є. Підвищення фізичного стану студенток 18-19 років засобами футбол-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / О.Є. Черненко – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
246. Чоговадзе А.В. Влияние различных физических нагрузок на формирование макроморфологических и функциональных признаков у занимающихся физической культурой и спортом: дис. ... д-ра мед. наук / А.В. Чоговадзе. – Рязань, 1970. – 379 с.
247. Шадрин Л.В. Мониторинг функционального состояния студентов СПбГУ [Электронный ресурс] / Л.В. Шадрин. – СПб., 2012. – 16 с. – Режим доступа: <http://www.sport.spbu.ru/pdf/manuals/mfss.pdf>
248. Эдвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнесс / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – Киев, 2000. – 368 с.
249. Эдвард Т. Хоули. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., 2004. – 375 с.
250. Юмашева Л.І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Л.І. Юмашева. – Київ, 2007. − 22 с.
251. Юрчишин Ю.В. Ефективність експериментальної технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у покращені показників фізичного стану / Ю.В. Юрчишин, М.В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8 – С. 130-133.
252. American College of Sports Medicine position stand. Physical activity, physical fitness, and hypertension // Med. Sci. Sports. Exerc. – 1993. – 25 (10). – Р. 254-265.
253. Astrand P.0., Ryhming I. A nomogram for calculation of aerobic capacity (physical fitness from pulse rate during submaximal work) // J. Appl. Physiol., 1951. -V. 7. - P. 218-227.
254. Bailey R. Phisical education for learning / R. Bailey. – Continium International Publishing Group, 2010. – 259 p.
255. Crews T.R., Roberts J.A. Effect of interaction of frequency and intensity of training // Res.Quart. – 1976. – V.47. – P. 48-55.
256. Edward T. Howley, B. Don Franks. Health Fitness: Instructor’s Handbook. – Human Kinetics Books, 1998. – 368 р.
257. [Flora P.K.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=flora%20p), [Faulkner G.E.J.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=faulkner%20g) [Physical Activity](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=physical%20activity). [Journal of Intergenerational Relationships](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=journal%20of%20intergenerational%20relationships). 2007, vol. 4(4), pp. 63- 74. doi:10.1300/J194v04n04\_05.
258. Hardman K. Contemporari issues in phisical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
259. [Kagotho N.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=kagotho%20n) [A Longitudinal Analysis of Physical Activity among Foreign-born Individuals](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=a%20longitudinal%20analysis%20of%20physical%20activity%20among%20foreign-born%20individuals).[Journal of Human Behavior in the Social Environment](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=journal%20of%20human%20behavior%20in%20the%20social%20environment). 2011, vol. 21(5), pp. 540-554.
260. [Keeley T.J.H.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=keeley%20t), [Fox K.R.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=fox%20k) [The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=the%20impact%20of%20physical%20activity%20and%20fitness%20on%20academic%20achievement%20and%20cognitive%20performance%20in%20children) // [International Review of Sport and Exercise Psychology](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=international%20review%20of%20sport%20and%20exercise%20psychology), 2009. – vol. 2(2). – pp. 198- 214.
261. Masironi R., Denolin H. Physical activity in decease prevention and treatment. – Piccin // Butterwoths, 1985. – 125р.
262. W.B. Kannel, MD, Paul Sorlie, MS Some Mealth Benefits of Physical Activity. The Framingham Study. Arch Intern Med – Vol 139, Aug, 1979. – p.-857-861.