ЦисьДмитроІвановичМетодикаудосконаленняфізичноїпідготовленостістудентівупроцесінавчанняволейболуДисертаціякандпеднаукНацпедунтімМПДрагомановаКиївс

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

На правах рукопису

**ЦИСЬ Дмитро Іванович**

УДК: 796**.** 3.325.015.12

**МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ**

13.00.02 – теорія та методика навчання

(фізична культура, основи здоров’я)

Д И С Е Р Т А Ц І Я

на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, професор

КУЦ О.С.

Київ – 2015

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перелік умовних позначень**….……………………............................. | | 4 |
| **ВСТУП** …………………………………………...................................................... | | 5 |
| **РОЗДІЛ 1** | **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**……................................... | 13 |
| 1.1. Рухова активність і здоров’я студентів на сучасному етапі реформування системи вищої освіти …..………………………...... | 13 |
| 1.2. Проблема диференціації контингенту за результатами оцінки фізичної підготовленості та соматичного здоров’я....……. | 20 |
| 1.3. Шляхи удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді засобами волейболу…………………………. | 30 |
| Висновки до розділу 1…………...……………................................. | | 39 |
| **РОЗДІЛ 2** | **КОМПЛЕКСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВНЗ**……………………………….. | 42 |
| 2.1 Організація та методи дослідження…………………………..... | 42 |
| 2.2. Характеристика особливостей життєдіяльності студентів ВНЗ за результатами суб’єктивних даних………………………… | 56 |
| 2.3 Морфо-функціональний стан та стан соматичного здоров’я студентів 1-4 курсів……….………………………………………… | 65 |
| 2.4. Характеристика рухової активності та фізичної підготовленості, фізичної і розумової працездатності студентів 1-4 курсів ……………………………………………………………. | 86 |
| 2.5 Результати психодіагностики студентів 1-4 курсів…………... | 100 |
| Висновки до розділу 2……………..................................................... | | 104 |
| **РОЗДІЛ 3** | **МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНОЇ СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ**……………………………………………….. | 108 |
| 3.1. Зміст методики навчання волейболу студентів........................ | 108 |
| 3.2. Експериментальне обґрунтування змісту фізичного виховання засобами волейболу у групах спортивного навчального відділення……………………………………………... | 132 |
| 3.2.1. Зміни морфо-функціонального стану та соматичного здоров’я студентів під впливом авторської програми ................... | 132 |
| 3.2.2. Динаміка рухової активності та фізичної підготовленості студентів під впливом експериментальної програми …………… | 134 |
| 3.2.3 Динаміка формування вмінь і навичок гри у волейбол та психологічної підготовленості студентів, які займаються у навчальній секції з волейболу…………………………………….. | 143 |
| 3.2.4. Взаємозв’язок фізичної підготовленості з руховою активністю, фізичною працездатністю та технічною підготовленістю студентів експериментальної групи .................... | 147 |
| Висновки до розділу 3……….……………………………………… | 159 |
| **висновки**…………………………………………………………...  **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**…………………………..  **ДОДАТКИ**…………………………………………………………….. | | 162  166  196 |

1. ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

|  |  |
| --- | --- |
| АТ сист | систолічний артеріальний тиск; |
| ВД | вихідні дані |
| В-З | показник ваги-зросту |
| ВНЗ | вищі навчальні заклади |
| ВООЗ | Всесвітня організація охорони здоров’я |
| ЕГ | експериментальна група |
| ЖЄЛ | життєва ємність легенів |
| ЖІ | життєвий індекс |
| З-В | показник зросту-ваги |
| ЗФП | загальна фізична підготовка |
| ІГСТ | Індекс Гарвардського степ-тесту |
| ІРА | Індекс рухової активності |
| КГ | контрольна група |
| КД | кінцеві дані |
| КП | коефіцієнт продуктивності |
| КРЕ | критерій резерву та економізації |
| ЛФК | Лікувально-фізкультурний комплекс |
| РА | рухова активність |
| ОГК | окружність грудної клітки |
| ЧСС | частота серцевих скорочень |
| ЧСС спок | частота серцевих скорочень у спокої |
| PWC 170 | фізична працездатність |
| СІЄПС | Міжнародна рада з фізичного виховання і спорту |
| МСК | максимальне споживання кисню |
| ПМС | показник міцності статури |
| ПРА | побутова рухова активність |
| ПС | психічна стійкість |
| СВ | ступінь впрацьованості |
| СІ | силовий індекс |
| CША | Сполучені Штати Америки |
| ФОРА | фізкультурно-оздоровча рухова активність |
| ЦНС | Центральна нервова система |
| ШПЗІ | Швидкість переробки зорової інформації |

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Демократизація та гуманізація вищої школи визначають основний стратегічний орієнтир діяльності всіх підрозділів ВНЗ – формування гармонійної особистості студента, розвиток його творчих спроможностей у взаємозв’язку з підвищенням рівня розумової і фізичної працездатності [103].

Таким чином, на сучасному етапі успішне забезпечення міцного фундаменту загальних і спеціальних знань, вмінь та навичок можливе лише за умов достатньо високого рівня здоров’я, тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності – є важливим елементом не тільки організації фізичного виховання студентської молоді, а й функціонування [107].

У другій половині ХХ століття в Україні розроблена, науково-обгрунтована і впроваджена в практику система фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ), яка продовжує розвиватися і вдосконалюватися. Фізичне виховання, будучи складовою частиною системи навчання та виховання майбутніх фахівців, також повинно вдосконалюватись у руслі сучасної концепції розвитку вищої школи з метою забезпечити фахівців, які б мали ґрунтовні теоретичні знання і практичні навички. У державних документах [147; 169; 170; 201; 209] визначено завдання щодо забезпечення в кожному навчально-виховному закладі загальноприйнятих у світі умов навчання і виховання, морально, фізично і психічно здорової особистості.

Низка науковців (Г. П. Грибан, 2004; Н. А. Башавець, 2008;   
О. П. Каніщева, 2009; О. Д. Дубогай, 2012) констатують зниження здоров’я студентської молоді. Увага вчених (О. А. Архипов, 2005; М. М. Бобирєва, 2008; С. А. Савчук, 2010; Н. П. Воронов, 2012) спрямована на актуальні питання в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах та потребує залучення нових технологій що дасть можливість стимулювати до занять фізичними вправами та спортом.

Студіювання наукових та спеціалізованих праць, педагогічних, науково-методичних джерел (Л. П. Домашенко, 2007; В. Л. Волков, 2008; О. В. Соколов, Л. В. Жула, 2010; В. С. Гумнений, 2011) дає змогу виокремити нові напрями з фізичного виховання, зокрема сучасних форм організації навчання студентів.

Аналіз праць (Т. Г. Кириченка, 1998; Т. А. Мартиросова, 2006;   
В. В.Дорошенко, 2013) свідчить, що сформувались різні шляхи оптимізації самостійної роботи студентів з фізичної підготовки, активно здійснюється пошук нових методик фізичного виховання студентів у різних умовах (Л. П. Сергієнко, 2007; О. В. Тимошенко, 2008; І. М. Медведєва, 2009, Я. І. Олексієнко, 2013).

У законодавчих документах велика увага приділяється питанням фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичного стану. У цьому напрямку накопичений позитивний досвід, у результаті якого однією з найбільш розповсюджених форм фізичного виховання студентів стали заняття зі спортивною спрямованістю [28; 56; 77].

Аналіз наукової літератури підтверджує доцільність та ефективність занять зі спортивною спрямованістю. Студентам, яким було запропонована методика проведення занять з легкої атлетики через два роки мала більш високі показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості, порівняно зі студентами, які займалися за державною програмою [189].

Аналогічні результати були отримані у ході занять студентів баскетболом, легкою атлетикою: Б. І. Газовский, [56]; Н. Г. Смельченко, [189]. Як наслідок з’явились рекомендації назвати відділення, в яких заняття проводились зі спортивною спрямованістю «спортивне навчальне відділення» (навчальна програма з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації, укладачі: С.М. Канішевський, П.С. Козубей, В.П. Краснов, Р.Т. Раєвський, М.О. Третьяков; 2003).

Одночасно із загальною оцінкою таких занять досліджувалась ефективність різних варіантів їх побудови. Так, застосування колового методу занять позитивно вплинуло на здоров’я і фізичну підготовленість студентів у більшій мірі, ніж традиційна методика [77]. Позитивний вплив на зняття розумового стомлення, стану серцево-судинної системи і рівня фізичної підготовленості було виявлено у студентів на заняттях, де тривалий час використовувалися спортивні ігри [130].

Проте загальної, суворо регламентованої методики занять зі спортивною спрямованістю в окремих видах спорту до тепер немає. Викликано це рядом невирішених проблем. Так у волейболі однією із таких проблем є методика занять зі студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості. Знайти шляхи її вирішення досить важко, оскільки волейбол популярний серед студентів, є одним із засобів покращення їх професійної підготовленості і культивується в багатьох ВНЗ країни [ 47; 59; 114 ].

Аналіз літературних джерел (А. І. Драчук, 2001; Р. Я. Проходовський, 2002; В. Є. Кудряшов, 2004; С. В. Гаркуша, 2005; О. В. Осадчий, 2007; Л. В. Жула, 2010 та інші) дав нам можливість обґрунтувати недостатність вивчення даної проблеми з використання засобів фізичного виховання (волейбол) у процесі навчання студентів не фізкультурних спеціальностей. Саме тому у розв’язанні цього питання перспективним є використання сучасних методів та засобів у процесі занять волейболом на заняттях з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.

Методика проведення занять з фізичного виховання зі студентами залежить від ряду особливостей: вимушених перерв у заняттях фізичним вихованням, зменшенню кількості годин, порівняно зі спортивними секціями, послабленням фізичної підготовленістю, відсутність навчальних посібників для викладачів ВНЗ, які працюють за окремими видами спорту тощо. [26; 74; 115].

Вищезазначене дає підстави вважати, що вдосконалення системи фізичного виховання шляхом упровадження занять із фізичного виховання зі спортивною спрямованістю є актуальною проблемою теорії і практики фізичної культури, а тому потребує ґрунтовного дослідження та визначило тему нашої дисертації: «Методика удосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання волейболу».

**Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. за темою 3.1.1. «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів» (№ держреєстрації 0107U000771) також за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання і спорту для всіх» наукової теми «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (№ держреєстрації 0111U1733).

Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (протокол № 5 від 27.11.2013 року) й узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 10 від 17.12.2013 р.).

**Мета дослідження** – розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику вдосконалення фізичної підготовленості студентів-юнаків у процесі навчання волейболу ВНЗ.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми вдосконалення фізичної підготовленості студентів 1-4 курсів ВНЗ.

2. Дослідити особливості фізичного стану студентів та визначити взаємозв’язок технічної підготовленості з їх рівнем рухової активності, фізичної підготовленості та фізичної працездатності в процесі навчання волейболу.

3. Визначити структурні елементи фізичної підготовки студентів-юнаків 3-4 курсів ВНЗ у процесі навчання волейболу.

4. Обґрунтувати та розробити методику вдосконалення фізичної підготовленості студентів-юнаків ВНЗ у процесі навчання волейболу та експериментальним шляхом перевірити її ефективність.

**Об’єкт дослідження** – навчально-виховний процес фізичної підготовки студентів ВНЗ.

**Предмет дослідження** – зміст, форми, засоби, методи вдосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання волейболу.

Для досягнення поставленої мети та розв’язання окреслених завдань використовувались наступні **методи наукового дослідження**:

– *теоретичні:* аналіз і узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу, які дали можливість з’ясувати сучасний стан теорії і практики організації навчального процесу з фізичного виховання студентів ВНЗ, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об’єкт;

– *емпіричні:* педагогічне спостереження, опитування, експертне оцінювання, анкетування, тестування, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – з метою отримання інформації, необхідної для розробки методики вдосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання волейболу, а також для перевірки її ефективності та покращення здоров’я студентів;

– *методи статистичної обробки даних,* що включають вибірковий метод, кореляційний аналіз результатів дослідження для опрацьовування експериментальних даних та якісного і кількісного аналізу результатів дослідження.

**Наукова новизна одержаних результатів** дослідженняполягає в тому, що:

*вперше*:

* визначено структурні елементи фізичної підготовки студентів-юнаків 3-4 курсів ВНЗ у процесі навчання волейболу.
* розроблено та обґрунтовано методику вдосконалення фізичної підготовленості студентів-юнаків 3-4 курсів ВНЗ у процесі навчання волейболу;
* визначено модельні характеристики технічної підготовленості студентів юнаків 3-4 курсів рівня другого спортивного розряду в процесі навчання волейболу;
* встановлено взаємозв’язок технічної підготовленості з волейболу з руховою активністю, фізичною підготовленістю та фізичною працездатністю студентів 3-4 курсів ВНЗ;

*доповнено* відомості про фізичний стан студентів 3-4 курсів ВНЗ у процесі навчання волейболу;

*подальшого розвитку набули* зміст та форми удосконалення фізичної підготовленості студентів 3-4 курсів ВНЗ у процесі навчання волейболу.

**Теоретичне значення** дослідження полягає у: доповнені теорії і методики фізичного виховання студентів новими даними про особливості організації і проведення занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю зі студентами старших курсів з низьким рівнем фізичного стану; про можливості комплексного використання дозованих засобів і методів у межах академічних занять фізичним вихованням. Отримані результати дослідження доповнюють і розширюють знання з проблеми оптимізації процесу навчання з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

**Практичне значення** результатів дослідження полягає в тому, що використання матеріалів дисертації дасть можливість підвищити фізичну підготовленість та фізичну працездатність студентів, збільшити обсяг рухової активності у процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах, забезпечить цілеспрямований підбір і використання засобів фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.

Розроблені рекомендації, подані у практичному посібнику „Технологія удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ” [222], можуть бути використані у процесі фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах різних профілів, а також у процесі вивчення «Теорії і методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури» у спеціалізованих вищих навчальних закладах фізкультурного профілю, на курсах підвищення кваліфікації викладачів з фізичного виховання.

Результати дослідження впроваджено в практику навчально-виховного процесу кафедр фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (довідка від 25.02.2014 р.); Волинського національного державного університету ім. Лесі Українки (довідка від 14.02.2014 р.); Херсонського державного університету (довідка від 14.03.2014р.); Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (довідка від 17.02.2014 р.).

**Особистий внесок здобувача** полягає в розробці методики проведення занять зі спортивною спрямованістю, в організації і проведенні експериментального дослідження, в обробці отриманих результатів, їх аналізу й опису. Отримані нові дані про взаємозв’язок технічної підготовки і фізичної підготовленості, рухової активності і фізичної працездатності.

У роботах, виконаних у співавторстві, дисертантові належать експериментальні дані та їх аналіз.

**Апробація результатів дослідження** здійснена на: ІV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання і спорту» (Чернігів, 2012, 2013); ІІ Міжнародній інтернет-конференції «Глухівські наукові читання» (Глухів, 2012); Міжнародній науково-практичній конференції «Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании 2012» (Одеса, 2012); Х Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту» (Херсон, 2012);Міжнародній науковій конференції «Гуманитарные науки и современость» (Москва, 2014); науково-практичних конференціях студентів та викладачів, присвячених Дню науки Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (Глухів, 2012, 2013, 2014).

**Публікації.** За темою дисертаційного дослідження опубліковано 14 наукових праць, з них 9 одноосібних, серед яких: 6 статей у фахових виданнях, затверджених МОН України; 5 статей у збірниках матеріалів та тез науково-практичних конференцій з них 3 одноосібних; 1 стаття у зарубіжному фаховому виданні. Серед наукових робіт у співавторстві 1 методичний посібник та 1 програма.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Повний обсяг дисертаційного дослідження викладено на 236 сторінках друкованого тексту, з якого 165 сторінок основного змісту. Цифровий матеріал запропоновано у вигляді 36 таблиць, робота проілюстрована 25 рисунками та доповнена 19 додатками. У дисертації використано 247 літературних джерел, з яких 19 – іноземною мовою.

**ВИСНОВКИ**

Узагальнення досвіду педагогічної і спортивної практик, проведений педагогічний експеримент дозволяють зробити наступні висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив констатувати, що залишається не достатньо вивченим питання впливу волейболу як засобу фізичного виховання на удосконалення фізичної підготовленість студентів під час занять з фізичного виховання. Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності організації навчально-виховного процесу ВНЗ зі спортивною спрямованістю.

2. Результати констатувального експерименту констатують, що показники морфо-функціонального стану студентів 1-4 курсів відповідають установленим нормам, проте кількісний склад медичних груп з кожним роком збільшується (від 8% до 17 %); за більшістю показників функціонального стану простежується тенденція до зниження їх потенційних можливостей; фізкультурно-спортивний анамнез студентів 1-4 курсів показав, що лише 15 % студентів 3-4 курсів регулярно використовують різні засоби фізичного виховання. Орієнтуючись на середню частоту занять (по 1 годині в день), студенти 3-4 курсів лише 12 % – 18 % часу відводять на заняття фізичними вправами; дослідження розумової працездатності виявило низький рівень її показників у студентів першого курсу, порівняно зі старшокурсниками (р < 0,001); за показниками фізичної працездатності суттєвих розбіжностей між студентами різних курсів у переважній більшості не встановлено (р > 0,05), проте якісна оцінка окремих результатів за оцінювальними таблицями не перевищувала середнього рівня.

3. Запропоновані нами структурні елементи фізичної підготовки студентів дозволили визначити ефективні принципи, методи, форми організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання засобами волейболу для вдосконалення фізичної підготовленості студентів, фізичної та розумової працездатності, соматичного здоров’я, рухової активності та розкрити взаємозв’язок технічної підготовленості з їх рівнем рухової активності, фізичної підготовленості та фізичної працездатності в процесі навчання волейболу.

Результати педагогічного спостереження, опитувань, тестувань дали можливість констатувати, що для успішної побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання доцільно використовувати заняття зі спортивною спрямованістю.

4. Науково обґрунтовано методику вдосконалення фізичної підготовленості студентів 3-4 курсів ВНЗ у процесі навчання волейболу, яка презентує основні завдання, форми організації студентів, методи та засоби їх навчання. Запропонована методика передбачала три етапи навчання студентів засобом волейболу. Перший етап полягав в освоєнні основних елементів волейболу та розвитку фізичних якостей. Основною метою другого етапу було формування техніко-тактичних дій у студентів у процесі навчання волейболу. Третій етап передбачав проведення змагань для удосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей у студентів під час занять волейболу.

Розроблена методика включала наявність обґрунтованих засобів та формування специфічних умінь і навичок, способів реалізації цих засобів в умовах упровадження різних форм організації занять (індивідуальні, групові, колективні), співвідношення педагогічних дій різної спрямованості у відповідності з динамічністю стану підготовленості студентського контингенту.

Для навчання основних елементів волейболу під час занять з фізичного виховання широко використовувались методи: цілісного розучування вправ, розучування вправ по частинах, підвідних вправ. Значна увага приділялась використанню специфічних методів: метод під тиском, метод пасивних вправ, метод групового засвоєння, метод з умовним суперником, повторний метод, метод індивідуального засвоєння, метод самостійного засвоєння, метод спеціальних вправ, методи керівництва, методи наочного впливу.

5. Формувальний експеримент підтвердив ефективність розробленої методики удосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання волейболу на основі виявлених показників фізичного стану: показники фізичного розвитку (довжина, маса тіла, обвід грудної клітки) досліджуваних студентів суттєво не змінилися, за виключенням ЖЄЛ; збільшився обсяг рухової активності студентів ЕГ: в 2,3 рази, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності – у 2,8 рази (р < 0,001), порівнюючи з вихідними даними; фізична підготовленість студентів ЕГ виявилися значно вищою, ніж у студентів КГ: швидкість бігу на 100 м покращилася на 7,8 %; витривалість – на 20 %; м’язова сила – на 31,8 %; швидкісно-силові якості – на 15,2 %; спритність – 22,3 %; гнучкість – на 22,8 %;

Значно покращилася якісна оцінка студентів ЕГ за оцінювальними таблицями: у переважній кількості вона за рівнем фізичної підготовленості із середнього перейшла у вище за середній і високий рівні.

6. Було розроблено модельні характеристики, що відповідають рівню другого спортивного розряду. Значно покращилась технічна підготовка: за 10-ти бальною системою оцінка за техніку виконання верхніх передач до кінця основного експерименту зросла до 8,4 балів, нижніх передач – до 7,6; подачі – до 8,2; нападаючий удар – 8,0 і блокування – до 7,8 балів.

Позитивні зміни серед студентів експериментальної групи значно позначилися на взаємозв’язку технічної підготовленості з фізичної підготовленості з обсягом рухової активності, фізичної працездатності та спортивною підготовленості: зросли коефіцієнти кореляції фізичної підготовленості і рухової активності від 0,698 до 0,896, фізичної працездатності – від 0,643 до 0,898, спортивної підготовленості – від 0,689 до 0,846.

Доведено, що найбільш оптимальним варіантом обсягів фізичної і техніко-тактичної підготовки на заняттях зі студентами є методика, де 75 % навчального часу використовується на вивчення та вдосконалення техніко-тактичної гри у волейбол і 25 % – на фізичну підготовку.

Отримані результати засвідчують, що визначені завдання дослідження реалізовано, мета досягнута, одержані наукові висновки мають суттєве значення для вдосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ у процесі навчання волейболу. Розроблена модель і методика її реалізації можуть використовуватись викладачами педагогічних училищ, інститутів, університетів для вдосконалення фізичної підготовленості студентів та зміцнення їх здоров’я в процесі навчання волейболу.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми, спрямованість подальших досліджень вбачаємо в розробці педагогічних технологій удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ у процесі навчання волейболу.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абрамов М. С. Морфо-функциональные показатели студентов и их зависимость от двигательной активности / М. С. Абрамов, М. М. Жуков // Теория и практика физической культуры. –1985. – №2. – С.32‑34.
2. Андрющенко Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №2. – С.47-53.
3. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер – К. : Олимпийская литература, 2001.– 424 с.
4. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К.: Здоров’я, 1984. – 230 с.
5. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – 2 ‑е изд. перераб. и допол. – К. : Здоров’я, 1989. – 213 с.
6. Анохина И. А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток: дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика профессионального образования» / Анохина И.А. ‑ Малаховка: МОГИФК, 1992. – 169 с.
7. Апанасенко Г. Л. Експрес ‑скринінг рівня соматичного здоров’я дітей та підлітків: метод.рекомендації / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуев. К. : 2000. ‑ 12 с.
8. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров’я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту . – 2007. – №1. С. 17-21.
9. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29‑31.
10. Апанасенко Г. Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко, Т. Н. Соколовец // Врачебное дело. – 1988. – № 5. – С. 112 ‑114.
11. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів: автореф. дис… д – ра пед. наук: 13.00.02; 13.00.04. / Г. М. Арзютов. – К., 2000. – 14 с.
12. Артамонов В. Н. Медико‑биологические основы здорового образа жизни : методическая разработка для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / В. Н. Артамонов, Р. Е. Мотылянская. – М., 1992. – 52 с.
13. Архипов О. А. Новітні технології навчання у фізичному вихованні студента / О. А. Архипов // Олімпійський спорт і спорт для всіх : Матеріали ІХ міжнародн. наук. конгрессу. Київ, 20 – 23 вересня 2005 р. – Київ, 2005. – С. 880.
14. Астранд Р. О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена / Р. О. Астранд // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 43‑46.
15. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
16. Баевский Р. М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Валеология, диагностика: средства и практика обеспечения здоровья. – СПб: Наука, 1993. – С.33‑48.
17. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. П. Запорожанов. ‑ К. : Здоров’я, 1987.– 224 с.
18. Баринов И. И. О методическом подходе к воспитанию физических качеств у студентов в учебном году / И. И. Баринов // Теория и практика физической культуры. – 1981. – №7. – С.37.
19. Барыбина Л. Н. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций / Л. Н. Барыбина, Ж. Л.Козина // Физическое воспитание студентов.– № 4.– 2010.– С. 123–123.
20. Башавець Н. А. Здоров’я – запорука якісної підготовки студентів / Н. А. Башавець // Наука і освіта. – 2008. – № 1-2. – С. 19-22.
21. Башавець Н. А. Шляхи удосконалення культури здоров’язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців в умовах Болонського процесу / Н. А.Башавець  / Матеріали міжнародної науково-методичної конференції  [«Шляхи удосконалення підготовки фахівців для фінансової системи відповідно до вимог Болонського процесу»] ; Одеса : (ОІФ УДУФМТ),  2008. – С. 26-28.
22. Белов В. И. Коррекция состояние здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. И. Белов. – М., 1996. ‑ 43 с.
23. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
24. Безматерных Л. Э. Динамическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья //Физиология человека / Л. Э. Безматерных, В.П. Куликов. – М., 1998. – Т. 24. – № 3. – С. 79-85.
25. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. М. Бобырева. – Алматы, 2008. – 27 с.
26. Бойко Д. В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вих. і спорту : спец. : 24. 00. 02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. В. Бойко. – Львів , 2013. – 19 с.
27. Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вих. і спорту : спец. : 24. 00. 02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Р. Бондар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
28. Бондарев Д. В. Фізичне виховання студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вих. і спорту : спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. В. Бондарев. – Л: ЛДУФК, 2009. – 17 с.
29. Бондарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Я. Бондарчук. – Л: ЛДУФК, 2006. – 20 с.
30. Бондаревский Е. Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека / Е. Я. Бондаревский // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 1. – С. 23‑25.
31. Бочарова Т.В. Формирование здорового образа жизни студентов / Т.В. Бочарова // Фізична культура та здоровий спосіб життя: матеріали I-ої Міжнар. конф. ‑ Вінниця, 1993. – С.70‑72.
32. Булате В. Г. Система применения двигательных нагрузок циклического характера в физическом воспитании студентов специального отделения вуза : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Г Булате ‑ К., 1981. – 18 с.
33. Булгакова Н. Ж. Возрастные закономерности физического развития, определяющие содержания занятий физическими упражнениями / Н. Ж. Булгакова, И.В. Чеботарьов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: мат. VII научной конференции по проблеме физического воспитания учащихся. ‑ Коломна, 1997. – 203 с.
34. Бурханов А. И. Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов / А. И. Бурханов // Гигиена и санитария. – 1991. – № 12. – С.45‑48.
35. Бухвал А. В. Стан здоров’я студентів вищих навчальних закладів / А. В. Бухвал, О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – №3 (7). – С. 52–55.
36. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок / Я. С. Вайнбаум – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
37. Верушкин Н. Г. Методы и средства управления физической подготовленностью студентов технических вузов: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» Н. Г. Верушкин – М: ВНИИФК, 1996. – 24 с.
38. Вільчковський Е. С. Реформування системи фізичного виховання у Польщі / Е. С. Вільчковський, А. Е. Вільчковська, В. Пасічник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. – Том 1. – С. 12-13.
39. Вільчковський Е. С. Застосування нестандартних спортивних вправ в реакраційних заняттях / Е. С. Вільчковський, А. Е. Вільчковська, В. Пасічник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2005. – Розділ IV. – С. 32-36.
40. Визначення рівня здоров’я дитини допоможе підібрати оптимальне фізичне навантаження . / Г. Апанасенко // Освіта України . Офіційне видання міністерства освіти і науки, молоді та спорту україни . – 2013 р. – №3 – С. 5-8.
41. Виленский М. Я. Мотивационно‑ценносное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М. Я. Виленский, Г. К. Каповский // Теория и практика физкультуры. – 1984. – № 10. – С. 39‑42.
42. Виру Э. А. Оценка выносливости студентов с помощью теста Купера / Э. А. Виру, Т. А. Юримэ // Спорт учащейся молодежи. – Тарту, 1981. – С.108–111.
43. Виру Э. А. Аэробные упражнения / Э. А. Виру, Т. А. Юримэ, Т. А. Смирнова. ‑ М. : ФиС, 1988. – 136 с.
44. Власенко П. В. Педагогічний контроль рухової активності – засіб спрямованого впливу на фізичну підготовленість студентів / П. В. Власенко, Л. О. Константиновська, О. І. Кириленко // Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України: мат.наук.‑метод.конф. ‑ Кіровоград, 1995. – С.69‑71.
45. Войтенко В. П. Здоровье здорових: введение в санологию / В. П. Войтенко. – К. : Здоровье, 1991. – 245 с.
46. Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман. — М. : Физкультура и спорт, 1984.
47. Волейбол : Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М. В., – М. : «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.
48. Волков В. Л. Контроль та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді: навчально-методичний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. – / В. Волков, О. Терещенко. – К . : Нора-прінт, 2006. – 68 с.
49. Волков К. В. Влияние физических упражнений и спорта на работоспособность при умственном труде / К. В. Волков. – Ленинград, 1986. – 85 с.
50. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 194 с.
51. Воронов Н. П. Влияние занятий туризмом на уровень физической подготовленности студентов. / Н. П. Воронов, В. В. Шадрина. // Физическое воспитание студентов. ХООНОКУ, ХГДАФК. 2012 – №3 с. 34-37.
52. Воронцов И. М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки / И. М. Воронцов – Ленинград : Медицина, 1986.– 272 с.
53. Врублевский В. П. Комплексность использования физических нагрузок, как средство укрепления здоровья / В. П. Врублевский // Тезисы докл. Междунар. научн. конф. ‑ Минск, 1994. – С. 21
54. Всемирная организация здравоохранения. Привычная двигательная активность и здоровье: региональные публикации ВОЗ. ‑ Копенгаген, 1982. – С.26‑29.
55. Гавриленко В. М. Возможности сочетания учебно‑тренировочной нагрузки, направленной на повышение уровня выносливости и скоростно‑силовых качеств у студентов технологических вузов / В. М. Гавриленко // Теория и практика физической культуры. – 1981. –№1. – С. 35‑36.
56. Газовский Б. И. Экспериментальное обоснование методики занятий по физическому воспитанию студентов в учебных группах со спортивной направленностью (на примере баскетбола): автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Б. И. Газовский. – М., 1989. – 24 с.
57. Галатайтий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності та фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г. Д. Галатайтий. – К., 1997. ‑ 20 с.
58. Гаркуша C. В. Вплив занять спортивними іграми на стан фізичної підготовленості, які спеціалізуються з волейболу // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : Матеріали між нар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 318-321.
59. Гаркуша C. В. Педагогічні аспекти дослідження технічної підготовки гравців під час змагань з волейболу // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2001. – №7. – С. 26-29.
60. Годик М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, В. К. Бальсевич, В. Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. ‑ №5. – С.24‑32.
61. Годик М. А. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы / М. А. Годик, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №2. – С. 32‑33.
62. Горбунов Ю. Г. Некоторые показатели выносливости студентов при разном объеме активности двигательного режима: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. Г. Горбунов. ‑ Барнаул, 1990. – 23 с.
63. Гребняк Н. П. Медико‑физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов / Н. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рыбковский. – Донецк : ТОВ „Друк-Інфо”, 2006. – 389 с.
64. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров’я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров’я : [наук.-теорет. журнал Дніпропет. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту]. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
65. Грибкова В. А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов физической культуры в процессе учебно‑трудовой деятельности: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. А. Грибкова. – М., ВНИИФК, 1995. – 25 с.
66. Громыко В. В. К оценке индивидуальной физической кондиции человека / В. В. Громыко, Ю. Н. Вавилов, В. Г. Лепейко // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 10. – С. 28‑33.
67. Гошко М. А. Вплив самопідготовки на фізичний стан студентів / Роль фізич. культ. в здоровому способі життя: Матер. 2-ї регіон. наук.-практ. конф. // М. А. Гошко. – Л.,1991. – Ч. 1. – С. 6-7.
68. Гудыма С. А. Эффективность средств и методов развития выносливости студентов в учебном процессе по физическому воспитанию: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С. А. Гудыма. – М., 1991. ‑ 23 с.
69. Гужаловский А. А. Итоги и перспективы изучения закономерности онтогенеза физических способностей человека / А. А. Гужаловский // Теор. и практ. физкультури. – 1987. ‑ № 12. – С. 31‑34.
70. Гульянц А. Е. Методика круговой тренировки силовой направленности в системе физического воспитания студентов: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. Е. Гульянц. – М., 1988. – 27 с.
71. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич – [3-е изд]. – Минск : Высшая школа, 1985. – 256 с.
72. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.
73. Доленко Ф. Л. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузе / Ф. Л. Доленко, С.И. Резцов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №9. – С. 38.
74. Должункова И. П. Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / И. П. Должункова. ‑ Москва, 1991. – 22 с.
75. Домашенко А. В. Організаційно‑педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.вих. і спорту : спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Домашенко – Л.: ЛДІФК, 2003. – 20 с.
76. Дорошенко В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов математических специальностей с преимущественным использованием средств футбола : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Дорошенко ; Кубанский ГУФКСТ. – Краснодар, 2013. – 22 с.
77. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.І. Драчук – Львів, 2001. – 20 с.
78. Драчук А. І. Спортивна спрямованість занять як метод інтенсифікації навчального процесу з фізичного виховання у вузах / А. І. Драчук – Л. : ЛДІФК, 2001. – С. 63-66.
79. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Дрозд. – Луцьк, 1999.– 21 с.
80. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров’я : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц [та ін.] ; МОНМСУ. – Київ : УБС НБУ, 2012. – 272 с.
81. Душанин С. А. Большая система комплексного врачебно‑педагогического контроля (КОНТРЕКС-2) при занятиях массовыми формами физической культуры / С. А. Душенин, Е.Л. Пирогова // Теория и практика ФК, 1987. – № 5. – С. 49‑53.
82. Душанин С. А., Пирогова Е. Л. и др. Большая диагностическая система КОНТРЕКС-3 в комплексной оценке функциональных возможностей и физической подготовленности для массовых обследований населения / С. А. Душенин, Е. Л. Пирогова // Вопросы психологии. – 1980. – №2. – С. 110‑114.
83. Евтушок Ю. И. Исследование динамики физического состояния студентов высшего учебного заведения в связи с обоснованием оптимальных форм организации физ.подготовки при обучении на старших курсах: автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. И. Евтушок. – Киев, 1994. – 23 c.
84. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Д. Єднак– К.: УДУФВіС, 1997. – 25 с.
85. Ермаков В. Л. Кумалятивный эффект и устойчивость в проявлениях физической культуры студентов под воздействием упражнений разной направленности: автореф. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитаниях, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» /В. Л. Ермаков. – М., 1994. – 24 с.
86. Жула Л. В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.02 / Л. В. Жула; Черніг. Нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2010. – 20 с.
87. Заблоцкий Э.П. Комплексные вариативные статические нагрузки как метод интенсификации физического воспитания: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. :13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Є.П. Заблоцкий. – Ленинград, 1988. – 19 с.
88. Зайцева В. В. Рекомендации (позиции) американского института спортивной медицины / В. В. Зайцева // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №2. – С.56‑61.
89. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних групп населення» / Є. А. Захаріна. – К., 2008. – 21 с.
90. **Зациорский В. М. Использование математических методов для оценки специальной физической подготовленности спортсменов / В. М.Зациорский, М. А Годик, Д. Н. Ярмульник //Теория и практика физической культуры. 1964 .‑ № 2. - С. 33-37.**
91. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання, рухової підготовленості та рівня соматичного здоров’я студентів: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Зеленюк. – Харків: ХДАФК, 2004. – 21 с.
92. Зобков В.В. Динамика физического развития студентов / В. В. Зобков // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7. – С. 14
93. Зобков В. А. Отношение студентов к физической культуре и спорту / В. А. Зобков // Всесоюзная научная конференция : тезисы докладов. – Новосибирск, 1984. – С. 57‑59.
94. Зубков В. Ю. Динамика специальной работоспособности волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде и средства ее стабилизации: автореф. дис. на соискание ученой степени канд пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Ю. Зубков. – М.,2000. – 24 с.
95. Зубкова А. Ю. Оздоровительная физическая культура для студентов разной степени физической подготовленности и лиц среднего возраста на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. Ю. Зубкова – М.: РГУФКСТ, 2006. – 25 с.
96. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно‑оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К.: НГУФВС, 1994. – 126 с.
97. Ільницький В. І. Вплив занять фізичним вихованням на стан рухової активності та фізичного розвитку студентів в залежності від кліматичних умов / В. І. Ільницький // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : Матер. 2-ої регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1991.– Ч. 2. – С. 4‑5.
98. Кабачков В. А. Эффективность использования нетрадиционных средств в профессионально-прикладной физической подготовке / В. А. Кабачков, А. А. Патин // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №5. – С. 40‑41.
99. Кагальняк А. И. Как помочь студенту в самосовершенствовании. Из опыта практических занятий / А. И. Кагальняк, Е. Е. Ящищин // Советская педагогика. – 1991. – №12. – С. 82‑83.
100. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев – Новосибирск : Наука, 1980. ‑ 291 с.
101. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студента / С. М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
102. Каніщева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автор. дис. на здобуття ступення канд. наук з фіз.вих. і спорту : спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П. О. Каніщева – Х.: ХДАФК, 2009. – 18 с.
103. Каніщева О. П. Моніторінг стану здоров’я студентів з різним рівнем фізичної підготовленості / О. П. Каніщева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ, 2009. – №12. – С. 73-76.
104. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. Г. Кириченко – К.: НПУ, 1998. – 16 с.
105. Коледа В. А. Прогнозирование в физическом воспитании студенческой молодежи / В. А. Коледа, Г. В. Фомина // Межд. науч. конгресс “Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях стран СНГ. – Минск : Тессей, 1999. – С. 181‑183.
106. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния: Рекомендации Американского института спорт. медицины // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №2. – С. 58‑59.
107. Компанієць Ю. А. Щодо визначення сутності поняття «Здоровий стиль життя» // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2007. – №10. – С. 75-78.
108. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособие . Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. - К. : ТОВ «Полиграф-Експрес», 2005 - 195 с.
109. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
110. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання [Текст] : лекція для студентів, аспірантів та слухачів курсів підвищення кваліфікації, викладача фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич ; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К.: [б.в.], 2001. – 23 с.
111. Кряж В. Н. Концепции базисной программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР / В. Н. Кряж, А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №6. – С. 2‑9.
112. Крылова Н. Б. Формирование культуры будущего специалиста : Методическое пособие / Н. Б. Крылова. – М.: Высшая школа, 1990. – 142с.
113. Кудрявцев А. В. Средства и методы физической подготовленности студентов технического вуза / А. В. Кудрявцев // Повышение роли физической культуры и спорта в совершенствовании соц. образ жизни: тезисы докладов научно-практической конференции. – Тула, 1988. – С. 114‑115.
114. Кудрявцев А. В. Функциональная подготовленность волейболисток высокой квалификации / А.В.Кудрявцев, Т. Н. Лактионова, В. И. Козлов // Медико-биологические проблемы спортивной тренировки. – М., 1985. ‑ С. 77‑78.
115. Кудряшов Є. В. Педагогічний контроль за структурою фізичної підготовленості волейболісток: Методичні рекомендації. – Луганськ: Альма-матер, 2004. – 30 с.
116. Кудряшов Є. В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вих. і спорту : спец. : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Є. В. Кудряшов. – Х: ХДАФК, 2004. – 21 с.
117. Кузнецова О. Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низким рівнем фізичної підготовленості / О. Т. Кузнецова, О. С. Куц. ‑ Рівне: ППДМ, 2005. – 161 с.
118. Кузнецов В. К. Влияние различных двигательных режимов на учебную деятельность, состояние здоровья и физическую подготовленность студентов // Теор. и практ. физ. культ. / В. К. Кузнецов, В. И. Нюхин. – М., 1989. – № 6. – С. 26-32.
119. Купер К. Эффект аэробных упражнений / К. Купер // Спорт за рубежом, 1982. – №6. – С.12‑15.
120. Курамшин Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития / Ю. Ф. Курамшин, О. А. Двейрина // Теория и методика физической культуры. – СПб, 1999. – С. 163‑178.
121. Куц А. С. Должные нормы физического развития и двигательной подготовленности взрослого населения / А. С. Куц. – Винница: ВГПИ, 1987.– 47 с.
122. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография / А. С. Куц. – К.: ИСКРА, 1993. ‑ 250 с.
123. Куц А.С. Школа двигательной активности / А.С. Куц, В.А. Леонова. — Винница: ВГПИ, 1989. – 56 с.
124. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физическ ого развития и физическ ой подготовленности : учебн . пособие .- 2-е изд.. – М. : Советский спорт , 2005.-180 с.
125. Леонова В. А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону України : Практ. Посібник / В. А. Леонова. – Глухів : ГНПУ ім. Олександра Довженка, 2012.– 49 с.
126. Линець М. М. Витривалість, здоров’я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.
127. Лотоненко А. В. Эффективность средств и методов повышения физической работоспособности студентов: дис. на здобуття наук. Ступеня канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 ««Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. В. Лотоненко.– Л., 1981.– 263 с.7
128. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М.: РГАФК, 1992.– 120 с.
129. Лях В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры – 1987. – № 9. – С. 61‑62.
130. Магис А. И. Повышение эффективности обучения студентов путем целенаправленности физической подготовки / А. И. Магис // VI Всесоюзная научно-теоретическая конференция : тезисы докладов. – Львов, 1987, ‑ С. 121-122.
131. Маглеваный А. В. Влияние физических нагрузок „до отказа” на умственную работоспособность студентов с разным уровнем двигательной активности / А. В. Маглеваный // Физиологический журнал. – 1991. – Т.37. – № 2. – С.98-102.
132. Магльований А. В. Організм і особистість, діагностика та керування / А. Магльованый, В. Белов, В. Котова. – Львов : Медична газета України, 1998. – 249 с.
133. Мазуркевич В. И. Дозирование физических нагрузок в процессе физического воспитания на основании определения адаптационных возможностей организма студентов / В. И. Мазуркевич, Е. Н. Арсеньев // Педагогическое и медико‑биологическое обоснование физического воспитания студентов: межвузовский сборник. – Красноярск, 1990.– С. 33-35.
134. Маломужев И. М. Методика применения регулярных беговых тренировок в подготовке студентов : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / И. М. Маломужев.– М. : Малаховка, 1991. – 20 с.
135. Мартиросова Т. А. Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания сту дентов . автореф . Дис. анд..пед . наук . - Красноярск , 2006.-22с.
136. Массовая физическая культура в вузе : Учебное пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваный. В. Н. Максимов и др. : Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. ‑ М. : Высшая школа, 1991. ‑ 240с.
137. Матвеев Л. П. Теория физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев – М. : Физическая культура и спорт, 1991. – 528 с.
138. Махов Л. Ф. Динамика физической подготовки и работоспособности студентов первых и вторых курсов : Тезисы докладов научно-методической конференции / Л. Ф. Махов, Г. Ф. Арлянова, А. В. Лаврентьева – Тула, 1985. – С. 83‑84.
139. Мачис А. Й. Эффективность целенаправленной физической подготовленности в развитии и повышении устойчивости психических функций у студентов: автореф. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитаниях, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. Й. Мачис. – Вильнюс, 1986. – 29 с.
140. Медведєва І. М. Теоретико–методичні засади технології навчання майбутніх фахівців зі складнокоординаційних видів спорту : автореф. дис. ... д–ра пед. наук : спец. : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я) / І. М. Медведєва – К. : 2009. – 40 с.
141. Мильнер Е. Г. Формула жизни: Медико‑биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М. : Физическая культура и спорт, 1991. – 112 с.
142. Михайлов В. В. Организационно-методические основы поточно-круговой формы проведения учебного процесса по физическому воспитанию со студентами подготовительного отделения вузах / В. В. Михайлов, Л. В. Дайлин // Теория и практика физического воспитания. – 1985. – №7. – С. 42‑44.
143. Михайлов В. В. Моторная плотность и интенсивность мышечной нагрузки на академических занятиях по физическому воспитанию студентов в подготовительных отделениях / В. В. Михайлов // Физическое воспитание и спорт. – М. : МГУ, 1996. – С. 16-23.
144. Муравов И. В. Медико-биологические основы массовой физической культуры / И. В. Муравов // Всесоюзная научно-практическая конференция: тезисы докладов. — Гомель, 1981. – М. – С.12.
145. Мурза В. П. Особливості взаємозв’язку між параметрами фізичної підготовленості та психофункціонального стану студентів-медиків / В. П. Мурза, А. П. Дяченко // Мат. 3‑ї Всеукр. наук.-практ. конф. ”Роль фізичної культури в здоровому способі життя”. – Львів: ЛДМУ, 1997. –С. 46-49.
146. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров’я. / В.П. Мурза. – К. : Здоров’я, 1991. – 254 с.
147. Навчальна программа для вищих навчальних закладів України III-IV рівня акредитації. Затверджено: наказ Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003 р., № 757.
148. Назаров В. В. Нормативные основы физической культуры и спорта / В. В. Назаров, С. А. Петросян // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 10. – С. 9‑10.
149. Натаров В. К. Нервно-психическое напряжение и психопрофилактика состояний здоровья студентов / В. К. Натаров, Т. А. Немчин // Психологический журнал. – 1988. – №3. – С.87-92.
150. Нифонтова Е. Н. Проблема двигательной активности человека в системе профессионального обучения и производства / Е. Н. Нифонтова, В. К. Кабачков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 11. – С. 54‑57
151. Нестеров В. Н. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов при различных формах и направления учебного процесса: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитаниях, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Н. Нестеров. – Л., 1984.– 24 с.
152. Ніколаїв С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. : 24.00.04 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. Ю. Ніколаєв. – Л.: ЛДІФК, 2004. – 20 с.
153. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров’я учнівської молоді: Навчально-методичний посібник / За ред. О. С. Куца. – Л. : НФВ „Українські технології”, 2003. – 148 с.
154. Олексієнко Я. І. Оптимізація навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ : методичні рекомендації / Я. І. Олексієнко, Є. В. Руденко, В. В. Курінна ; МОНМСУ, Черкаський НУ ім. Богдана Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2013. – 104 с.
155. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп : автор. дис. на здобуття ступення канд. наук з фіз.вих. і спорту : спец. : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / О. В. Осадчий – Х.: ХДАФК, 2007. – 21 с.
156. Осадчий О. В. Факторна структура фізичної підготовленості волейболістів різних вікових груп // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – № 4. – С. 37-41.
157. Остапчук Л. М. Шляхи покращення ефективності занять з фізичної культури і спорту серед студентської молоді / Л.М. Остапчук, Р. Е. Савченко, А. А. Руснак, В. О. Ткач // Мат. І-ї Міжнарод. наук.- практ.конф.: Роль фізичної культури в здоровому способі життя. – Львів: ЛДМІ, 1995. – С.54‑55
158. Основи математической статистики : Учебник для институтов физической культуры / Под. ред. В. С. Иванова. – М. : Физическая культура и спорт, 1990. – 176 с.
159. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
160. Петров Ю. В. Активизация методов физического воспитания студентов технического вуза на основе повышения эффективности типологических проявлений ВНД : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. В. Петров. — М., 1993. – 24 с.
161. Пильненький В. В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров’я студентів методом оздоровчого тренування / В. В. Пильненький, В. А. Леонова. – Миколаїв : Деловая информация, 2004. – 91 с.
162. Пирогова Е. А. Оперативная оценка физического состояния при занятиях массовыми формами физической культуры / Е. А. Пирогова // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 9. – С.6-8.
163. Пирогова Е. А. Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Стряпко. – К. : Здоров’я, 1986. – 152 с.
164. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
165. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности / С. А. Полиевский. – М. Физическая культура, 2006. – 243 с.
166. Полотайко Ю. О. Влияние физической реабилитации на функциональное состояние ЦНС и работоспособность студенток / Ю. О. Полотайко, В. В. Пономарева и др. // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №6. – С. 18‑21.
167. Попичев.М.И. Контрольные тесты по физической подготовке волейболистов / М.И.Попичев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Випуск 91. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. - Чернігів: ЧДПУ, 2011. - №91. Т. ІІ. С. 218-223.
168. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров’я студентської молоді / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 294 с.
169. Про освіту. Закон України від 23 травня 1991 року № 1060 (із змінами та доповненнями) // Зб. Між народ. правових документів, законодавчих актів і нормативних документів України з питань соціально‑правового захисту дітей. – С. 210-233.
170. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 11 грудня 2009 року № 1724 – VІ.. – К., 2009. – 40 с.
171. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів : автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Р. Я. Проходовський. – Київ, 2002 – 21 с.
172. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие для вузов / Р. Т. Раевский. ‑ М. : Вестник высшей школы. – 1985. – 136 с.
173. Решетников Н. В. Совершенствовать контрольные нормативы учебной программы по физическому воспитанию студентов / Н. В. Решетников // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №5. – С. 22.
174. Решетников Н. В. Таблица оценки физической подготовленности студентов / Н. В. Решетников // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №4. – С. 37‑41.
175. Рибковский А. Г. Совершенствование двигательной активности студенческой молодежи в ХХІ веке: стратегия, проблемы и пути их решения / А. Г. Рибковский и др. – Том І. – Донецк : ДНУ, 2008. – С. 94-100.
176. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
177. Романенко В. В. Види і форми рухової активності жінок на сучасному рівні розвитку суспільства / В. В. Романенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : Зб. наук. праць Волинського державного університету ім. Лесі Українки. ‑ Луцьк, 2002. ‑ Т.1. ‑ С.167‑169.
178. Романенко В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : Навчальний посібник / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця : ВДПУ, 2003. – 132 с.
179. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності / В. І. Романова, В. А. Леонова. – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.
180. Руденко В. В. О некоторых путях активизации двигательной деятельности студентов / В. В. Руденко, Н. Ф. Михалевич, Т. И. Малышко // Межд. науч. конгресс «Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ. – Минск : Тессей, 1999. ‑ С.206-209.
181. Савчук С. А. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. А. Савчук, А. В. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.
182. Сауткин М. Ф. Роль двигательной активности в формировании уровня неспецифической резистентности организма в условиях экономической тревоги / М. Ф. Сауткин // Теория и практика физической культуры ‑ 1989. ‑ №6. ‑ С.35-36.
183. Саламатин Н. В. Изменение работоспособности у студентов в зависимости от количества занятий физической культурой в недельном цикле / Н. В. Саламатин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 8. – С. 49-52.
184. Сенько Ю. В. Гуманитарные основы педагогического образования: [курс лекций] / Ю. В. Сенько // – М.: академия, 2000. – 240с.
185. Сергієнко В. М. Інноваційна технологія викладання легкої атлетики на факультетах фізичної культури вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вих. і спорту : спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.М. Сергієнко. – Л.: ЛДІФК, 2007. – 20 с.
186. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко // – Харків : ОВС, 2007. - 271 с.
187. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Оліпійська література, 2001. – 439 с.
188. Словарь физиологических терминов. – М. : Наука, 1987. – 448 с.
189. Смельченко Н. Г. Исследование эффективности занятий спортивной (легкоатлетической) направленности в физическом воспитании студентов: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. Г. Смельченко. – Саратов, 1988. – 12 с.
190. Смирнов Ю. И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности : автореф. дис.на соискание ученой степени. канд. пед. наук : спец. : 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. И. Смирнов. ‑ М., 1991. – 37 с.
191. Соловьева С. А. Значение диагностики индивидуальных особенностей студентов высших учебных заведений физической культуры для повышения качества их профессиональной подготовки / С. А. Соловьева, С. М. Погудин, И. В. Долгова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №12. – С. 36-41.
192. Солтык А. А. Формирование концептуальной модели профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания высшего учебного заведения : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вих. і спорту : спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. А. Солтык – К.: НУФВСУ, 2003. – 19 с.
193. Сонькин В. Д. Проблема тестирования в физической культуре / В. Д. Сонькин, В. В. Зайцева, О. В. Тиунова // Теория и практика физической культуры. – 1993. ‑ № 8. – С. 7.
194. Cуровов О. А. Соціально –педагогічні передумови впровадження інтерактивних технологій навчання у процес фахової підготовки вчителів фізичної культури / О. А. Суровов, Т .С.Бондар, С. С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАК, 2012. – №4. – С. 169 – 172.
195. Сущенко Л. П.  Професійна  підготовка  майбутніх  фахівців  з  фізичної  культури  та  спорту /  Л. П. Сущенко. –  Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – С. 212–228.
196. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat http://www.dissercat.com/content/professionalnoe-samoopredelenie-molodogo-spetsialista-s-vysshim-obrazovaniem-v-sovremennom-r#ixzz2hOHTb8ww
197. Теория и методика физического воспитания : Учебник // Под ред. Т. Ю. Круцевич – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 167-183.
198. Теория и методика физического воспитания: учебник. / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 360 с.
199. Тимошенко В. П. Структура двигательной активности и ее совершенствование в процессе обучения в вузе : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. П. Тимошенко. – М. : ГЦОЛИФК, 1993. – 24 с.
200. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія / О. В. Тимошенко ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – 422 с.
201. Указ Президента України від 12 вересня 1995 року № 832/95 «Про основні напрямки реформування вищої освіти в України // Зб. Міжнарод. правових документів, законодавчих актів і нормативних документів України з питань соціально-правового захисту дітей. – С. 353.
202. Український волейбол. Здобутки та сьогодення – Київ, ТОВ «Євроград Груп». – 2009. – 224 с.
203. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательная активность / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
204. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфо-функціональних особливостей: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізич. вих. і спорту / Н. І. Фалькова – Л.: ЛДІФК, 2002. – 19 с.
205. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вуза в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття ступення канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю. Фанигіна – К.: НУФВС, 2005. – 19 с.
206. Филин В. П. Воспитание физических качеств юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : ФИС, 1974. – 252 с.
207. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин. ‑ М. : Физическая культура и спорт, 1991. – 176 с.
208. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнєцов. – М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – С. 266‑279.
209. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації. Указ Президента України від 1 вересня 1998 року № 963/98.
210. Цись Д. И.Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности студентов во время занятий физического воспитания со спортивной направленностью / Д. И. Цись // Евпропейский журнал социальных наук: Международного исследовательского институту Москва: Издательство ООО «СамПолиграфист», 2014 – №3 том 2, – С. 134 – 140.
211. Цись Д. І. Використання спортивно спрямованого навчання у процесі фізичного виховання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова / Д. І. Цись // Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/» – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 1 (42) 14. – 87 с.
212. Цись Д. І. Динаміка фізичної підготовленості студентів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей / Д. І. Цись // Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : [наук.-теор. журн.] – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип.: 102. Том 1. – С.402-405.
213. Цись Д. І. Дослідження психічних станів студентів 1-4 курсів в процесі навчання у вищому навчальному закладі / Д. І. Цись // Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації : [наук.-теор. журн.] – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2013 - №3 – С 121-124
214. Цись Д.І. Забезпечення оптимальної рухової активності студентів у вищому навчальному закладі / Д.І. Цись // Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании 2012: [наук.-теор. журн.] – Одеса
215. Цись Д. І. Исследование уровня и динамики умственной работоспособности студентов //Фізична культура, спорт та здоров’я нації /Зб.наук. праць. / Д. І. Цись, В.А. Леонова, О.С. Куц. – Вінниця : ТОВ „Ландо ЛТД”, 2013. – Випуск 16. – С. 75-79.
216. Цись Д. І. Оцінка рівня фізичного розвитку і соматичного здоров’я студентської молоді / В. А. Леонова, Д. І. Цись, Н. О. Цись // Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону. Методичні рекомендації. Вінниця : ТОВ „Ландо ЛТД”, 2012. – 48 с.
217. Цись Д. І. Порівняльна характеристика соматичного здоров’я студентів І-ІV курсів / Д. І. Цись // Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : [наук.-теор. журн.] – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. : 112. Том 3. – С.402-405.
218. Цись Д. І. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів під впливом спортивно спрямованого навчання волейболу / Д. І. Цись // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер. : Педагогіка і психологія. – Зб. статей: – Ялта : РВВ КГУ, 2014 – Вип. 44. – Ч. 4. – 324 с.
219. Цись Д. І. Програма з фізичного виховання для груп спортивного учбового відділення / Д.І. Цись, О.С. Куц. – Вінниця: ТОВ „Ландо ЛТД”, 2013. – 39 с.
220. Цись Д. І. Теоретичні аспекти фізичної підготовленості студентської молоді / Д.І. Цись // Глухівські наукові читання – 2012 : [наук.-теор. журн.] – Глухів : ГНПУ, 2012 - № 2. – С. 138-140.
221. Цись Д.І. Технологія удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ / Д.І. Цись, О.С. Куц // Вінниця : ТОВ „Ландо ЛТД”, 2013. – 200 с.
222. Цись Д. І. Характеристика рівня фізичної підготовленості студентів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка за державними тестами / Д. І. Цись // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров’я людини. Вип. 17 : у 4-хт. – Л. : ЛДУФК, 2013. – Т. 2. – С.249-253.
223. Цись Д. І., Куц О. С. Характеристика стану здоров’я та фізичного розвитку студентів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка / Д. І. Цись, О. С. Куц // Актуальні проблеми юнацького спорту : [наук.-теор. журн.] – Херсон : ХДУ, 2012. – С. 170-174.
224. Шигалевский В. В. Диагностическая система оценки двигательных способностей студенческой молодежи: методика, оценка и результаты / В. В. Шигалевский, А. Г. Рыбковский // Спорт для всех. ‑ 2000. – № 1. – С. 112-114.
225. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. — Т. 1, 2. – Тернопіль : навчальна книга — Богдан, 2002. – 487 с.
226. Шумейко М. Н. Динамики физической подготовленности студентов ЛПИ им. М.И. Калинина в связи со спортивной специализацией / М. Н. Шумейко, Н. В. Сысоев // Восп. физ. восп. Студентов : Межвузов. сборник. – Ленинград, 1989. – Вып. VII. – С.47-54.
227. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоров’я / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : методологические аспекты — Наука. Сиб. отделение, 1989. – 136 с.
228. Юсупов І. Ю. Дослідження розвитку фізичних якостей студентів в процесі занять фізичного виховання / І. Ю. Юсупов, Г. В. Вафаєв, В. Є Андріанов // Мат. 1‑ї респуб. конф. : Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні. – Луцьк: Надстир’я, 1994. – С.121-122.
229. Anderson G. Foundations of professional personal training **/** G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 310 p.
230. Astrand P. Faсtors to be measured. // Enduranse in Sports. – Oksford, Blackwell Scientific Publications. ‑ 1992. – S. 189 – 191.
231. Berger J. Belastunq und Beanspruchunq als Grundkonzept der Herausbildunq der korperlichen und sportlicben Leistunqsfahiqkeit // Traininqwissen-schaft. – Berlin : Sportverlaq, 1994. – S. 268‑281.
232. Beuker F. Anwendung einer komplexen Nestmethode zur orientieren den Beurteilung der ibdividuellen und kollektiven physisischen Leitungsfahigkeit von Werktatigth einess sozialistischen grossbetriebes / F. Beuker, H. Richter // Ther. Prax. Korperkult, 1982. ‑ Bd. 21. – № 1. – S. 30-40.
233. Bierstedt V.H. Zur gesellschaftlicher Bedeutung der Frau-uen und Familien sport. TuP der K.K. : 1984. – N 1. ‑ S. 7-11.
234. Edman K.A. Contracttile performance of skeletal muscle fibres // Strength and Power in Sport. – Oxford: Blaskwell Scientific Publications, 1992. ‑ P. 96‑114.
235. Ewald M. Fur organiesiertes regelmasiges Sporttrieben der Mehrzahl aller Studenten. TUP der K.K. : 1977. – № 4. – S. 253 ‑255.
236. Fiatarone M.A. High-intensity strength training in nonagenarians / M.A. Fiatarone, E.C. Marks, N.D. Ryan, C.N. Meredith, L.A. Lipsitz, W.J. Weans // Journal of the American Medical Association. – 1990. – № 3. – S. 329‑334.
237. Fox E.L. Intensiti and distanse of interval training programs aerobic hower / E.L. Fox, R.J. Bartels, C.E. Billings // Physiol. : 1997. ‑ V. 38. ‑ P.481- 484.
238. Gacob A. Die Fuhrung des “Gesprachs uber sozialistische Korperkultur”in der Alterklasse (6 und 9 Jahre) // Theorie und Praxis den Korperkultur, 1998. ‑ № 7,8. ‑ S. 845-874.
239. Gaesser G.A. Effects of continuous and terval training on the parameters of the power-endurance time relationship for high-intensity excise / G.A. Gaesser, L.A. Wilson // Inter. J. Sports Med. 1988 ‑ V. 9. – S. 417 – 421.
240. Gartner H. Sport fur Madchehallgemeines und Besonderes / H. Gartner, J. Hinschning // TUP der K.K., 1984. – № 4. – S.277-282.
241. Hochrein M. Vudernohinerk rank holt // M. Hochrein, I. Sehloiehen // SHu gart – 1995. – Р. 123.
242. Harre D. Ausdaurfaahigkeiten. – Trainingswissen-shaft. – Berlin : Spjrtverlag, 1994. – S. 349-365.
243. Hirtz P. Koordinative Fahigkeiten. – In: Training‑swissenshaft. – Berlin : Sportveriag, 1994. – S. 137-145.
244. Lakie M. Thixotropic changes in human muscle stiffness and the effects of fatigue / M. Lakie, L. Robson // Quarterly Jourmal of Experimental Physiology. – 1988. – № 73. – P. 487‑500.
245. Reeves S. Developmental plasticity of respiratory control following intermittent hypoxia / S. Reeves, D. Gozal // Respir Physiol : Neurobiol. – 2005. – Vol. 15, № 3. – S.301-311.
246. Rodriguez F.A. Physical activity Level and Health Book of Abstracts // Second Annual Congress of the European College of Sports Sciece : 1997. ‑ Copenhagen, Denmark, 1997. ‑ Vol. 1. ‑ S. 66-68.
247. Schwantes. M. Der emolionale Aspekt der Einstellungzi Sportunterricht der zu der Lehrgangen Leichtathletlk // Sportspie und Daratturnen bei Madchen. : Tup der K.K., 1983. ‑ № 11. ‑ S.834-839.