

Алексей А. Стасенко

доцент кафедры теории и методики физического воспитания факультета физического воспитания Центральноукраинского государственного педагогического университета имени Владимира Винниченко, кандидат педагогических наук, *Stasenkool@i.ua*

Анастасия А. Мельник

старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания факультета физического воспитания Центральноукраинского государственного педагогического университета имени Владимира Винниченко, кандидат педагогических наук, *nastyagimnastic@mail.ru*

s. 245-254

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

**ORGANIZATIONALLY-METHODICAL BASES
INDEPENDENT ENGAGING IN PHYSICAL CULTURE
STUDENTS INSTITUTIONS OF HIGHER LEARNING**

АННОТАЦИЯ

В статье освещены педагогические, организационные и методические аспекты самостоятельных занятий физической культурой студентов технических вузов. Самостоятельные занятия развивают более сознательное и инициативное отношение к средствам физической культуры, позволяют улучшить физическую подготовленность, формируют определенные методические навыки, что может быть использовано будущим специалистом в условиях производства. Отображены результаты проведенной экспериментальной работы относительно контроля за динамикой физической подготовленности студентов, использующих в режиме дня самостоятельные занятия физическими упражнениями. Научно обосновано процесс привлечения студентов к самостоятельным занятиям

физическими упражнениями в процессе учебы в высшей школе. Развитие инициативности и активности студентов на учебных занятиях и в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями, формировании их познавательных интересов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

физическое воспитание, студенты технических вузов, самостоятельная работа, физические упражнения, развитие физических качеств.

ANNOTATION

The article highlights pedagogical, organizational and methodological aspects of independent physical training of students of technical universities. Independent classes develop a more conscious and proactive attitude to the means of physical training, improve physical fitness, form certain methodological skills that can be used by a future specialist in production conditions. The results of the conducted experimental work concerning the control over the dynamics of the physical readiness of students using independent exercise in the regime of the day are displayed. The process of attracting students to independent physical exercises in the process of studying in a higher school is scientifically grounded. Development of initiative and activity of students in training sessions and in the process of independent exercise by physical exercises, the formation of their cognitive interests.

KEYWORDS

physical education, students of technical universities, independent work, physical exercises, development of physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Значительный научно-технический прогресс, повышения технизации труда в сферах обслуживания и производства, компьютеризация быта приводят к изменениям приоритетов и переориентации в процессе воспитания молодежи, системы подготовки их к будущей профессиональной деятельности и общественной жизни. Потерю большого количества энергопотенциала в результате влияния негативных факторов внешней среды, стрессов во время учебы и период сессий, низкую двигательную активность в высшем учебном заведении должны компенсировать занятия физического воспитания, заданием которых является не только сохранение физического и психического здоровья студентов, но и развитие способностей, необходимых для активной жизни и успешного выполнения профессиональных обязанностей [1].

Студенческая молодежь представляет собой особенную социальную группу, которая характеризуется высокими умственными и эмоциональными перегрузками, вызванными умственным трудом, который выполняется в условиях дефицита времени, нервных напряжений и стрессовых ситуаций. Кроме того,

студенческая молодежь испытывает большую нагрузку не только от влияния естественных факторов (наследственность, климатические и метеорологические условия), социальных (условия жизни, быт), но и в результате внутренней морфофункциональной перестройки организма, гиподинамии, которые приводят к нарушениям адаптационных процессов организма со следующим развитием разных отклонений и заболеваний. Низкая двигательная активность характерна для большинства студентов, особенно с отклонениями в состоянии здоровья. Поэтому важное условие их физического состояния и умственной работоспособности – соблюдение правильного двигательного режима, в том числе и использование самостоятельных занятий физической культурой.

АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Высокие растущие психофизические требования к современным специалистам обуславливают: интеллектуализацию, интенсификацию, автоматизацию, компьютеризацию труда; существенное увеличение в жизнедеятельности и профессиональной работе физиологических и психологических стрессофакторов; объективную необходимость продолжения профессиональной работоспособности; значительное увеличение в профессиональной деятельности экстремальных компонентов [5; 6; 12].

Данные проведенных исследований С.И. Присяжнюка, В.П. Краснова, В.И. Кийко, 2005; В.П. Краснова, 2000; Г.П. Грибана, Ф.Г. Опанасюка, 2001 [2; 3]; Г.П. Грибана [4]; и др., дают основания утверждать, что действительный уровень психофизической подготовленности выпускников технических и аграрных высших учебных заведений не отвечает современным требованиям жизнедеятельности и профессионального труда будущих специалистов. Такая тенденция была подтверждена в процессе анализа состояния здоровья, физической подготовленности студентов наличием: профессиональных, профессионально-обусловленных заболеваний, травматизма у представителей экстремальных, массовых и творческих профессий; нарушений в производственных технологических процессах, которые связаны с недостаточным уровнем проявления физических и психических качеств у выпускников.

В последние годы в связи с интенсификацией учебного процесса в вузах отмечается тенденция снижения объема двигательной активности студентов, что негативно отражается на показателях их физического состояния. В связи с этим особую социальную значимость приобретают вопросы формирования, сохранения и укрепления здоровья молодежи, которая учится. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играют повышения мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в частности к занятиям физическим воспитанием как академическим, так и самостоятельным, а также выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности [13].

Проведенные исследования неоднократно удостоверяли, что недостаточность двигательной активности молодежи складывается около 70%. Обязательные занятия физическим воспитанием (2-4 часа на неделю) посещают систематически 60-70% студентов, дополнительно занимаются в секциях около 25-30% студентов. Поэтому исходя из этого необходимо постоянно обнаруживать мотивы, потребности, стимулы, интересы, которые повышают активность молодежи к занятиям физическими упражнениями и применять их во время организации и выбора методики проведения занятий с целью формирования у студентов

потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [8; 15; 16]. Вот почему современная система физического воспитания студенческой молодежи должна предусматривать внедрение целого ряда эффективных, не только оздоровительных, но и тренировочных средств, что должны использоваться как в процессе основных учебных занятий, так и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, для развития психофизических качеств, улучшения состояния здоровья, работоспособности и функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

Сегодня в высших учебных заведениях наблюдается отсутствие методик относительно предоставления помощи студенческой молодежи по физическому самосовершенствованию. Именно такие методики должны предоставить студентам необходимые рекомендации из правильной организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в позаудиторное время. Современные ученые ищут новейшие средства оздоровления, разрабатывая разнообразные программы для развития физических качеств как студенческой молодежи так и взрослых людей [9].

Существует широко развитая сеть внеучебных воспитательных заведений, которые осуществляют спортивно-массовую работу (идет речь о спортивных школах, туристических станциях, спортивных клубах и центрах, спортивных секциях при спортивных комплексах). Но в период учёбы студенты, как правило, не принимают участие в спортивной деятельности во внеучебных заведениях и поэтому возникает потребность в привлечении студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в процессе учебы в высшей школе.

Внедрение самостоятельных занятий по физическому воспитанию в практику необходимо начинать с вооружением студентов определенным объемом знаний, умений и навыков на занятиях по физической культуре со следующим их совершенствованием за пределами аудиторных занятий (домашние задания). Именно через систематические домашние задания у студентов будет формироваться привычка к систематическому выполнению упражнений. Упражнения домашнего задания должны вызывать у студентов интерес и позитивные эмоции, содействовать развитию кислороднообеспечивающих (дыхательной и сердечно-сосудистой) систем, которые наиболее тесно связаны с развитием общей выносливости, а следовательно, с ростом уровня здоровья [11]. Определение содержания процесса формирования профессиональной подготовки студентов средствами проектной деятельности предопределено соблюдением положений современной гуманизации учебы и воспитания: определение приоритета личности, её уникальности, безусловное устранение из педагогической практики методов администрирования, принуждения, авторитаризма; сотрудничество всех субъектов педагогического процесса в решении учебно-воспитательных заданий; гуманизация социальной среды, межличностных отношений во всех подсистемах образовательного процесса; широкий культурологический подход к выбору учебно-воспитательных технологий; опора на общечеловеческие и национальные духовные ценности; обращение к мировому и отечественному педагогическому опыту [14].

Самостоятельные занятия физической культурой являются чрезвычайно важной формой процесса физического воспитания студентов. Прежде всего они дают возможность увеличить объем занятий по физическому воспитанию. Кроме этого, самостоятельное выполнение физических упражнений играет чрезвычайно важную роль в решении вопросов внедрения физической культуры в жизнь студентов. За счет систематичности занятий укрепляется здоровье студентов,

повышается уровень их физических возможностей и подготовленности. Самостоятельные занятия развивают более сознательное и инициативное отношение к средствам физической культуры, формируют определенные методические навыки, что может быть использовано будущим специалистом в условиях производства [10].

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой студентов связано с определенными условиями. Нельзя рассчитывать, что самостоятельное выполнение комплексов упражнений может осуществляться самотеком и при этом давать только положительные результаты. Работа в этом направлении требует систематического и умелого методического руководства со стороны преподавателей [7].

В настоящее время методика организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре разработана недостаточно. Это касается прежде всего разработки научно-обоснованных с физиологической точки зрения комплексов упражнений, режимов их выполнения и т. д. Чрезвычайно важным при этом являются вопросы контроля за самостоятельной работой студентов, который должен выражаться в наборе определенных тестов, дающих весьма важную информацию о динамике развития физических качеств и функциональном состоянии организма под действием самостоятельных занятий.

ЗАДАЧИ РАБОТЫ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основная цель работы заключается в обосновании некоторых аспектов самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию на основе как данных литературы, так и собственных экспериментальных исследований.

Целенаправленная работа по овладению студентами методическими умениями и навыками на практических занятиях по физическому воспитанию предусматривает: обучение физическим упражнениям и видам спорта вузовской программы, а также развитие инициативности и активности студентов на учебных занятиях и в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для обеспечения профессиональной направленности практических занятий по физическому воспитанию необходимо добиваться тесной взаимосвязи теоретического и практического разделов учебной программы. Содержание каждого практического раздела, каждого занятия, изучаемых упражнений должно обеспечивать поступательный характер овладения студентами методическими умениями и навыками. Профессиональная направленность занятий должна предусматривать воспитание физических качеств, повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья студентов.

При специальном обучении студентов в процессе физического воспитания, следует учитывать уровень их физической подготовленности, доступность предлагаемых заданий, предусматривать и последовательное освоение этих заданий. При этом следует учитывать профессиональную направленность физического воспитания студентов конкретных вузов, и в обязательном порядке развивать у них познавательные интересы.

Становление и развитие познавательных интересов протекает наиболее интенсивно, если в учебно-воспитательном процессе вуза на занятиях по физическому воспитанию осуществляется подготовка студентов к физическому самосовершенствованию, когда они знакомятся со специальными знаниями в области физической культуры и самовоспитания, овладевают методами

самопознания, самоконтроля и самоуправления. Обращение к студентам в ходе занятий с вопросами, ответы на которые подводят их к поиску новых знаний в области физической культуры и их связи со знаниями других предметов, поиску обоснования техники выполнения тех или иных физических упражнений, обучение занимающихся самоконтролю и самоанализу физического состояния своего организма также в значительной мере обеспечивают становление и развитие у них познавательных интересов.

При выполнении студентами заданий для самостоятельной работы, которые предполагают обращение к анализу знаний, полученных на занятиях по физическому воспитанию и включению в практическую деятельность по самовоспитанию, происходит дальнейшее развитие их познавательных интересов и активности.

Одним из существующих показателей возрастания познавательного интереса к физической культуре является изменение отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию. Это может отразиться на снижении пропусков занятий, возросшей активности в самостоятельном освоении отдельных упражнений, расширении диапазона и частоты вопросов, задаваемых преподавателю, при решении поставленных перед студентами заданий, обращение к соответствующей научно-методической и учебной литературе.

Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна проводиться по следующим направлениям, а именно:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развития отстающих физических качеств;
- подготовка к выполнению тестов и нормативов физической подготовленности.

Самостоятельные занятия при подготовке к выполнению нормативов физической подготовленности предусматривают выполнение студентами во внеучебное время определенных комплексов упражнений с целью развития физических качеств. В домашних условиях и в условиях студенческого общежития могут развиваться как скоростно-силовые качества студентов, так и качества общей выносливости в зависимости от того, какой комплекс предложен тому или иному студенту преподавателем. Выполнять упражнения можно как во время утренней гигиенической гимнастики, так и в специально отведенное для этого время.

При постановке задач особое внимание преподавателя должно быть обращено на их доступность. Необходимо убедиться, правильно ли поняты задачи и выполняются предложенные упражнения. Особое внимание необходимо обращать на понимание студентами значимости самостоятельных занятий и сознательное к ним отношение.

Задания для самостоятельной работы могут быть общими, когда содержание упражнений и их дозировка одинаковы для всей группы; дифференцированными, когда в одинаковых для всей группы упражнениях устанавливаются различные требования для каждого занимающегося в зависимости от его уровня подготовленности и возможностей, и наконец, индивидуальными – для отдельных студентов, отстающих от группы или, наоборот, проявляющих интерес к совершенствованию в отдельных упражнениях.

Дифференцированные задания рассчитаны преимущественно на развитие отдельных физических качеств. При таких заданиях на обязательных занятиях в вузе предварительно проводится контрольная проверка правильности выполнения упражнения студентами; преподавателем делаются соответствующие коррективы и исправляются ошибки, устанавливается индивидуальная дозировка выполнения упражнения.

Удобной формой для самостоятельных занятий студентов являются комплексы упражнений «круговой тренировки», так как они позволяют самому студенту следить за правильностью (т. е. за режимом работы и отдыха) прохождения круга, за дозировкой упражнений и постепенным увеличением числа повторений упражнений в круге.

Приведем несколько примерных комплексов упражнений различной трудности для самостоятельных занятий студентов

I. Легкий комплекс

1. Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя наклонно у стены.
2. Из положения лежа на спине – сед, ноги вместе.
3. Из стойки ноги врозь – выпады с наклоном вправо и влево.
4. Из стойки ноги врозь – наклоны вперед, прогнувшись

II. Комплекс средней трудности

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Из положения лежа на спине – «складной нож».
3. Из стойки ноги вместе – глубокие приседания.
4. Из стойки ноги врозь – глубокий наклон туловища.

III. Трудный комплекс

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, носки на стуле.
2. Из положения сед углом:
 - а) разведение и сведение ног в стороны;
 - б) сгибание ног, подтягивая колени к груди, и выпрямление.
3. Из стойки ноги вместе – приседание на одной ноге.
4. Из основной стойки – наклоны туловища с поворотами (при выпрямлении – мах ногой назад попеременно).

Методы выполнения упражнений могут быть различными.

1. Каждое упражнение предлагаемых комплексов выполняется одной серией до 30 раз. После каждой серии следует пауза (до 2 мин). Пульс в это время должен снизиться до 120 уд/мин. Нагрузка повышается за счет прохождения круга до 3 раз.
2. Каждое упражнение выполняется тремя сериями по 10 повторений в каждой. После каждой серии следует одноминутный перерыв. Если в серии, несмотря на максимальное усилие, оказывается меньше 10 повторений, то одно и то же упражнение следует выполнять тремя сериями подряд возможно чаще. Перерыв в этом случае составляет не меньше 1 мин.

Основная направленность скоростно-силовой подготовки занимающихся в этих комплексах объяснялась тем, что именно анализ выполнения контрольных нормативов студентами I курса выявил низкий уровень развития этих качеств. Проведенные исследования были направлены на определение количественных оценок эффективности самостоятельных занятий студентов. Анализ результатов эксперимента показал, что студенты, самостоятельно занимающиеся физическими упражнениями, лучше выполняют нормативы физической подготовленности.

Число выполнивших нормы в беге на 100 м в группах студентов, занимавшихся самостоятельными занятиями, на 19,5% выше, чем в группах, студенты которых занимались физическими упражнениями только на учебных занятиях. В челночном беге эта разница составила 18,2%; в наклоне вперед – 24,0%; в подтягивании – 15,6%, разгибании рук в упоре – 17,3%; в кроссе на 3000 м – 20,7%. В среднем прирост по всем упражнениям составил 19,4%. Наиболее высокая величина прироста наблюдается в наклоне вперед (гибкость) и кроссе на 3000 м,

именно в тех видах, результативность в которых зависит в основном от развития физических качеств, легко тренируемых в домашних условиях.

Величина прироста результатов в упражнениях тестов и нормативов физической подготовленности зависит также от уровня исходной подготовленности студента и специфики вида спорта. Она обусловлена и спецификой содержания самостоятельных занятий, направленных на обеспечение как всесторонней, так и в значительной мере специальной физической подготовленности.

По мере достижения запланированных изменений в уровне подготовленности студентов в определенных упражнениях, которые входят в содержание тестов физической подготовленности повышается удельный вес упражнений, направленных на выполнение уровня подготовленности в других упражнениях комплекса.

Количество профилирующих упражнений – 3-4. Наибольший удельный вес составляют «двигательно-емкие» упражнения с отчетливо выраженной направленностью, результативность в которых объективно и просто регистрируется в пространственных и временных единицах. К таким упражнениям относятся: приседание, подтягивание на перекладине, разгибание рук в упоре, прыжки с места, тройной прыжок и т. д., разгибание и сгибание туловища, бег (длительный, с максимальной частотой, челночный), подскоки (с высоким подниманием бедра).

Скоростно-силовые упражнения выполняются преимущественно в смешанном – преодолевающем режиме мышечной деятельности.

Чрезвычайно важной составной частью организации самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями является контроль за выполнением заданий. Для этой цели применяется текущий и итоговый контроль. Сущность текущего контроля заключается в наблюдении за изменением уровня развития физических качеств, функциональным состоянием организма, степенью освоения двигательных навыков. Текущий контроль выполняется на основе использования методов педагогического наблюдения и специальных тестов. Данные текущего контроля должны быть получены быстро и объективно, отражать изменение подготовленности и функциональное состояние организма занимающегося.

В таблице 1 представлены тесты и способы контроля за динамикой физической подготовленности студентов, использующих в режиме дня самостоятельные занятия по физической культуре.

Таблица 1 Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности студентов

| № з/п | Тест | Пол | Нормативы, балы | | | |
|-------|--|-----|-----------------|-------|------|------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Бег 3000 м, мин. 2000 м, мин. | м | 13,0 | 13,3 | 14,2 | 15,3 |
| | | ж | 10,3 | 11,15 | 11,5 | 12,3 |
| 2 | Подтягивание на перекладине, кол-во раз | ч | 14 | 12 | 11 | 10 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | ж | 25 | 21 | 18 | 15 |
| 3 | Бег на 100 м, сек. | м | 13,2 | 14,0 | 14,3 | 15,0 |
| | | ж | 14,8 | 15,5 | 16,3 | 17,0 |
| 4 | Челночный бег 4 x 9 м, сек. | м | 9,0 | 9,6 | 10,0 | 10,4 |
| | | ж | 10,4 | 10,8 | 11,3 | 11,6 |
| 5 | Наклон туловища вперед с положения сидя, см. | м | 13 | 11 | 9 | 6 |
| | | ж | 20 | 18 | 16 | 9 |

Контроль должен осуществляться преподавателем 1 раз в 2-3 недели. Величина ЧСС может измеряться как с помощью портативных пульсометров, так и пальпаторно самими студентами.

Результаты контрольных упражнений должны фиксироваться в дневниках занимающихся. Эти данные отражают уровень физической подготовленности студентов.

ВЫВОДЫ

Таким образом, деятельность высших учебных заведений по формированию социально-активной личности специалиста протекает в условиях устойчивой интенсификации учебного процесса, активизации самостоятельной работы студентов в области физической культуры. Все это требует непрерывного совершенствования педагогического процесса, обеспечения условий для сохранения и укрепления здоровья студентов как важного базиса высшего образования и творческого долголетия будущих специалистов.

Анализ специальной литературы и проведенная нами экспериментальная работа показывают большую эффективность самостоятельных занятий студентов при прохождении курса физического воспитания. Эти занятия способствуют не только лучшему усвоению программы и, следовательно, повышению уровня физического развития, улучшению состояния здоровья студентов, но и более серьезному отношению занимающихся к физической культуре не только на первых двух курсах во время обязательных занятий, но и на старших курсах.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Волков В. Л. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. Л. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.
- [2] Грибан Г. П. Фізичне виховання студентської молоді в екологічно несприятливих умовах навколишнього середовища / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. праць – Вип. 2 – Рівне: "Принт Хауз", 2001. – С.279–283.
- [3] Грибан Г. П. Формування адаптації студентів до фізичних навантажень і умов навколишнього середовища в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. Республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк: ДонДМУ ім. Горького, 2001. – С. 151–152.
- [4] Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2008. – 106 с.
- [5] 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" / Анатолій Васильович Домашенко. – Львів, 2003. – 20 с.
- [6] Канішевський С. М. Відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні / С. М. Канішевський // Фізична підготовленість та здоров'я населення. Зб. наук. матер. Міжнар. наук. симпоз. – Одеса, 1998. – С. 30–32.
- [7] Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Сергій Петрович Козіброцький. – Львів, 2002. – 21 с.

- [8] Круцевич Т. Ю. Формування фізичної культури студентів у системі фізичної освіти / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 78–81.
- [9] Матукова Г. І. Формування фізичної культури майбутніх спеціалістів: навч.-метод. посіб. / Матукова Г. І. – Кривий Ріг: КДПУ, 2004. – 99 с.
- [10] Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / [Мудрік В. І. та ін.]; за ред. В. І. Мудріка. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.
- [11] Плахтій П. Д. Основи фізичного виховання студентської молоді: [навч. посіб.] / П. Д. Плахтій, О. Г. Коваль, С. П. Рябцев, В. М. Марчук. – Кам'янець-Подільський, 2012. ТОВ «Друкарня «Рута», – 312 с.
- [12] Раевский Р. Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студенческой молодежи / Р.Т. Раевский // Спорт для всіх: Наук.-метод. журн. – № 1. – 2000. – С. 5–10.
- [13] Стасенко О. А. Стан сформованості мотивів студентів вищих навчальних закладів до рухової активності / О. А. Стасенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – 2016. – № 2 (34). – С. 51–56.
- [14] Шевченко О. В. Формування професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури засобами проектної діяльності / О. В. Шевченко, А. О. Мельник // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт" зб. наукових праць за ред. О. В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017, – Випуск 3 К (84) 17. – С. 534–537.
- [15] Allen J. B. Fostering a learning environment : Coaches and the motivation climate / J. B. Allen. K. Hodge // International Journal of Sport Science & Coaching. – Vol. 1. – 2006. – P. 261–276.
- [16] Kjenniksen L. Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in youth adulthood // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2010. – P. 163–175.