

Самостійна робота студентів з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»

Укладач:
Гогіна Тетяна Іллівна

Методичні рекомендації з курсу «Фізичне виховання»
для студентів

Відповідальний за випуск: Гогіна Т.І.
Комп'ютерна верстка: Козлова Т.Б.
Коректор: Гогіна Т.І.

Підписано до друку 13.10.2017 р. Формат 60 x 80 1/16 Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний. Ум.-друк. арк.
Обл.-вид. арк. Зам. № Тираж прим. Ціна договірна

Самостійна робота студентів з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»

Укладач:

Гогіна Тетяна Іллівна
Спузяк Вікторія Борисівна
Ільницька Лариса Вадимівна
Козєєв Іван Володимирович

Методичні рекомендації з курсу «Фізичне виховання»
для студентів

Відповідальний за випуск: Гогіна Т.І.

Комп'ютерна верстка: Козлова Т.Б.

Коректор: Гогіна Т.І.

Підписано до друку 13.10.2017 р. Формат 60 x 80 1/16 Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний. Ум.-друк. арк. 1,6

Обл.-вид. арк. Зам. № Тираж прим. Ціна договірنا

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

До друку та в світ
дозволяю

директор інституту інформатизації освіти
професор А.І. Прокопенко

Гогіна Т.І.
Спузяк В.Б.
Ільницька Л.В.
Козєєв І.В.

Самостійна робота студентів з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»

Методичні рекомендації з курсу
«Фізичне виховання»

Затверджено редакційно-видавничою
радою Харківського національного
педагогічного університету
імені Г.С.Сковороди
протокол № 2 від 04.10.2017р

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОСНОВНИХ ЗАВДАНЬ СТУДЕНТІВ ЯКІ САМОСТІЙНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	5
САМОКОНТРОЛЬ	10
КОМПЛЕКС 1	13
КОМПЛЕКС 2	16
КОМПЛЕКС 3	19
ВИСНОВКИ	23
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	24

ВСТУП

Сучасний розвиток суспільства вимагає всебічного розвитку особистості фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

Професійна прикладна фізична підготовка у ВНЗ повинна бути спрямована на розвиток якостей майбутніх фахівців з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосування їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Керуючись стратегічною метою фізичного виховання студентів (до закінчення бакалаврського курсу навчання сформувати вміння управляти життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності та виховати потребу до систематичних

занять фізичними вправами протягом усього життя) та завданнями предмета «Фізична культура», які передбачають:

- розвиток у студентів основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- формування життєво-важливих рухових навичок та вмінь;
- набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;
- виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості;
- формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Сучасному жителю великого міста непросто зберегти здоров'я в умовах, де він щодня піддається впливу безлічі негативних для організму чинників, що впливають як на його фізичне, так і психічне здоров'я. Студентська молодь становить особливу соціальну групу, об'єднану певним віком, специфічними умовами праці та життя [7]. Процес життєдіяльності, а також фактори безпосередньо пов'язані з навчальною діяльністю (такі як тривалість навчального дня, навчальне навантаження за розкладом, перерви між заняттями, стан аудиторій, соціально-психологічна атмосфера, нестабільне і незбалансоване харчування та ін.) серйозно впливають на стан здоров'я молодого покоління [14].

Стрімкий розвиток технологій в галузі нашого життя привів до гіподинамії (тобто знижена рухливість), а також до гіпокінезії (вимушене зменшення обсягу рухів у наслідок малої рухливості). В зв'язку з цим потреба займатися фізичними вправами не лише на заняттях в університеті, а до необхідності систематичних занять фізичними вправами кожного студента поза аудиторними заняттями.

Кожен студент, враховуючи свою фізичну підготовленість і стан здоров'я, може чітко спланувати свій обсяг фізичного навантаження в тижневому циклі свого загального навчального навантаження.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОСНОВНИХ ЗАВДАНЬ СТУДЕНТІВ ЯКІ САМОСТІЙНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Одним з першорядних завдань ВНЗ, є звернення уваги студента на те, що ведення здорового способу життя може служити якісною передумовою майбутньої самореалізації в професійному і творчому плані, їх активного довголіття, здатності до створення здорової сім'ї. Молоді люди ставлять здоров'я на перші місця в ієрархії життєвих пріоритетів, однак, як показують соціологічні дослідження, не вживають належних заходів щодо його збереження [22]. У зв'язку з цим, цілком обґрунтованим є усвідомлення ролі системи освіти у вирішенні питань формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів з урахуванням того, що, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я людини на 50-55% залежить від способу її життя, більш ніж на 20 % - від стану навколишнього середовища, на 15-20% від спадковості і лише 10% складає внесок медицини [19].

Здоровий спосіб життя для кожного індивідуальний. У своїй життєдіяльності людині потрібно керуватися в духовному плані загальними законами всесвіту. У соціальному - особливими законами суспільства, в біологічному - індивідуальними законами свого організму.

Охорона здоров'я студентів традиційно вважається однією з найважливіших соціальних завдань суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів тісно пов'язана зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням працездатності студентської підліткової молоді.

У сучасних умовах соціальної, економічної і політичної нестабільності нашого суспільства ця група молоді відчуває найбільший негативний вплив навколишнього середовища, так як їх статеве та фізичне становлення збігається з періодом адаптації до нових, змінених для них умов життя, навчання, високим розумовим навантаженням. В основі здорового способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи. До біологічних належать: вікові особливості, енергетичні витрати, зміцнювальна спрямованість, ритмічний характер, аскетичність. До

соціальних принципів відносять: естетичність, моральність, вольовий характер, самообмеженість.

Реалізація цих принципів вельми складна, часто носить суперечливий характер і не завжди приводить до бажаного результату, що обумовлено перш за все тим, що в нашій державі поки що не виражена достатньою мірою позитивна мотивація здоров'я, що здоров'я в суспільстві, в першу чергу в силу низької культури, не встало на перше місце в ієрархії людських потреб. І очевидно, що найголовнішим в реалізації здоров'я повинні лежати людські цінності (людина повинна бути мірою речей).

Здоровий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування, тощо. Розглянемо деякі з них.

Плідна праця - важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця. Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і строго дотриманому режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці. Викорінення шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'я майбутніх дітей. Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високої працездатності і продовженню життя. Оптимальний руховий режим - найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Вивчаючи результати численних досліджень можна констатувати, що найбільш значущою фізичною якістю для педагогів є витривалість. Це підтверджує думку В.А. Волкова (2004) про те, що до провідних фізичних якостей і функцій організму, необхідних до освоєння професії вчителя, слід віднести загальну витривалість. Тому при вирішенні будь-яких спеціальних задач по фізичному вихованню обов'язковим повинно залишитись досягнення оздоровчого ефекту.

Принцип оздоровчої спрямованості вимагає вибрати засоби фізичного виховання, регулювати фізичні навантаження, форми масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів.

Найбільш доступними та корисними засобами фізичної підготовленості є ходьба і біг у повільному темпі.

Особливо оздоровчу функцію вони відіграють, коли проводяться на відкритому повітрі.

Оволодіння студентами вправами оздоровчої ходьби дасть змогу приступити до основних вправ для самостійної роботи – удосконалення фізичного розвитку студента.

Навчання оздоровчій ходьбі має свої особливості – онтогенез елементів біодинаміки ходьби.

Зрозуміло, що для успішного оволодіння технікою фізичних вправ відіграє врахування вікових і статевих особливостей формування кінетичних і динамічних характеристик рухів, якими необхідно оволодіти. В нашому випадку це звичайна ходьба і оздоровча.

Один з перших видів локомоцій, яким оволодіває людина після народження – ходьба. Як загальну закономірність можна відзначити менш тривалий кроковий період крокового руху у жінок в обох різновидах ходьби. [3]

У самому загальному вигляді у жінок і у чоловіків виділяються два великих періоди життя, що суттєво розрізняються за характером змін часових параметрів ходьби незалежно від її різновидів. Перший період охоплює часовий проміжок від народження до 20-29 років і характеризується нерівномірністю зміни частотних параметрів кроку. Ці коливання, скоріше за все, віддзеркалюють певні закономірності їх вікової динаміки у межах даного інтервалу життя.

У віці 17-19 років – а це вік студентів 1-3 курсів нашого університету – існують суттєві статеві відмінності. У юнаків цієї вікової групи збільшується темп і оздоровчої (швидкої), і звичайної ходьби, а у дівчат частота кроків у звичайній ходьбі не змінюється, а у швидкій – знижується. Взагалі ж, підвищення швидкості ходьби супроводжується збільшенням частоти кроків у всіх вікових групах, що досліджувались. [3]

Розглядаючи аналіз першого етапу (від 5 до 19 років) біодинаміки ходьби в цілому, важливо пам'ятати висновки, до яких прийшли в своїх дослідженнях відомі науковці: М.О. Бернштейн, Є.Г. Леві-Гориневська, Д.П. Букреева, С.А. Косілов, О.А. Гамбієва, В.К. Бальсевич, В.О. Запорожанов. [3]

Важливими для нас будуть їх ствердження, що до п'ятирічного віку завершується формування основних координаційних механізмів ходьби дитини. Остаточне оформлення «дорослої» структури ходьби відбувається тільки у кінці другого десятиліття життя. Нерівномірність у розвитку параметрів ходьби може бути пов'язана з нерівномірністю приростів соматичних показників, а також з сенситивними періодами у розвитку рухових здібностей.

У зв'язку з цим можна передбачити, що система управління рухами ходьби, яка в основному дозріла до 5 років, в наступному періоді розвитку продовжує вдосконалювати механізм своєї діяльності під впливом біодинамічного фону, що змінюється, і як наслідок цього зміною характеру аферентної імпульсації. [3]

Таким чином студентський вік стає дуже сприятливим для оволодіння технікою оздоровчої ходьби.

Порівняно високе навантаження, тренування і укріплення, перш за все серцево-судинної системи, може забезпечити ходьба. Якщо йти зі швидкістю 5-6 км на годину, то, в залежності від ваги, енерговитрати можуть збільшуватись у 3-4 рази. Але результати наукових досліджень дають підстави стверджувати, що звичайна ходьба не вигідна тому, що вона не економічна і не естетична. Переваги її лише в тому, що це не найкраща, а все ж м'язова робота. Для літніх, ослаблених, вайлуватих вона – найбільш доступне навантаження. Але сучасні знання дозволяють раціоналізувати це заняття. Необхідно вдосконалювати ходьбу, що доступно всім без виключення. Що ж

характерно для «оздоровчої ходьби» і чим вона відрізняється від поняття «звичайна ходьба».

Оздоровча ходьба – це перш за все такий вид ходьби, який здійснює тренуючий вплив на організм людини, що досягається фізичною діяльністю з певною інтенсивністю (в аеробному режимі) і важливою особливістю техніки якої є використання коливальних рухів з докладанням сил інерції і пружності. Для техніки оздоровчої ходьби притаманна комфортабельність. Для цього необхідно вдосконалити три механізми: повороти таза, відштовхування ступнею і активний переكات. [8, 9, 18]

При виносі ноги однойменний бік таза повертається до напрямку руху у горизонтальній площині, плечі і груди при цьому зберігають своє положення, або трохи повертаються назустріч тазу. Нога, що переноситься з поворотом таза, розслаблено як би висить на своєму кульшовому суглобі. Коли стопа торкається опори, «опірний зсув» менше і її кульшовий суглоб опиняється ближче до місця постановки стопи, що призводить до зменшення довжини кроку.

Але «поворотний зсув» – відстань між обома кульшовими суглобами по ходу, що збільшує довжину кроку. Крім того, поворот таза забезпечує умови для постановки стопи на опору не на зріз каблука, а на всю п'яту, носок залишається ледь піднятим і поспіль м'яко опускається. Відбувається найм'якіша амортизація ноги, менше буде і гальмування, у зв'язку з тим, що таз мало відстав від опори. Амортизація у колінному суглобі теж буде менше, а значить не доведеться потім спрямовувати зусилля вверх, втрачати швидкість, а потім її відновлювати.

При виконанні повороту таза, слідові доріжки сходяться до середньої лінії тіла. Стопу на опорі не розвертати носками назовні, що попереджує виникненню поперечних коливань.

У відштовхуванні під час ходьби велика роль надається рухам стопи. Для того, щоб вони були більш повноцінними, необхідні три умови.

По-перше, необхідно «зарядити» м'язи стопи, для чого п'ятку поштовкової ноги після моменту вертикалі необхідно затримати на опорі. Тоді м'язи гомілки, що розташовані позаду її, розтягнуться для пружного скорочення, і у ступні буде достатній запас розмаху рухів – це по-друге.

Активний пережат полягає у своєчасному включенні м'язів спини, таза, стегна і гомілки, і починається з постановкою ноги на опору і триває до моменту вертикалі, де переходить у відштовхування за допомогою тих же груп м'язів.

САМОКОНТРОЛЬ

Заняття вправами позитивно впливають на організм студентів лише за умови правильної методики їх проведення, регулярного лікарського контролю і самоконтролю.

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження студента, який займається фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

У якості показника самоконтролю використовують суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.

При самостійних заняттях по фізичному вихованню бажано вести щоденник самоконтролю.

Щоденник самоконтролю

Показники	Дата: «__» _____ 20__		
	Вранці після сну	Перед заняттями	Після занять
Суб'єктивні:			
Настрій			
Самопочуття			
Бажання займатися			
Переносимість занять			
Больові відчуття			
Сон (кількість годин)			
Апетит			
Об'єктивні:			
Зміст тренувань: біг 800 м			

Частота дихання			
Пульс (ЧСС)			
Маса тіла (кг)			
Довжина тіла (см)			
Ручна динамометрія			
Порушення режиму			

Для планування підготовчої частини занять необхідно включити найпростіші вправи для гомілковостопних, колінних, променевозап'ястних суглобів.

Наприклад:

Ходьба на місці в русі:

- у напівприсіді;
- на зовнішній частині стопи;
- навшпиньках;
- на п'ятках;
- звичайним кроком;
- пригнувшись;
- приставним кроком;
- з акцентом на внутрішню частину стопи;
- схресним кроком;
- зігнувшись з опорою руками на коліна;
- спортивна ходьба;
- в поєднанні зі стрибками.

В основній частині необхідно чітко виконувати декілька серій, що залежать від завдань (які ви плануєте), тривалості занять і обов'язково вашої підготовленості.

Необхідно включати:

- вправи на формування правильної постави;
- прості вправи для великих груп м'язів – присідання;
- нахили з різноманітними рухами рук, випаді з нахилами;
- ходьба на місці з високим підніманням стегон;

- вправи для різних груп м'язів – рук, плечового поясу, спини, живота, ніг, танцювальні вправи.

Другу серію вправ виконувати в такому ж порядку з ускладненням та з більшою інтенсивністю.

Третя серія вправ включає найбільш складні вправи для всіх груп м'язів, у тому числі й ті, що виконують з різних вихідних положень а підлозі.

Четверта серія – заспокійливі і дихальні вправи, що сприяють повному відновленню організму, приведенню його систем у норму. Можна застосовувати елементи аутотренінгу, спрямовані на розслаблення чи мобілізацію.

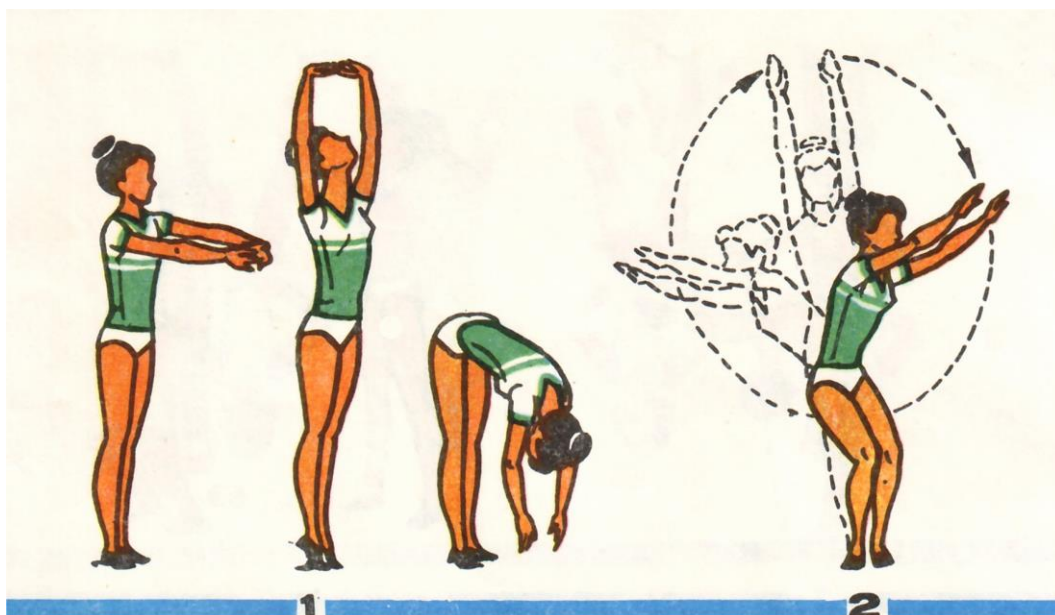
Можливості людини виконувати рухи із значним розмахом функціонально обумовлені будовою суглобів, силою м'язів та їхнім станом (температурою, пружністю, тощо). Під впливом фізичних вправ відбуваються адаптаційні зміни в структурі суглобів, пружності й в'язкості м'язів, що визначають їхню здатність до деформації при розтягуванні.

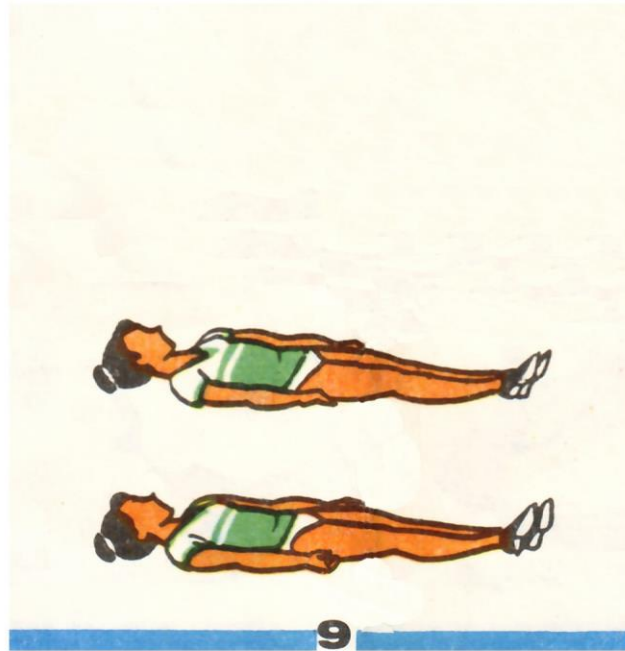
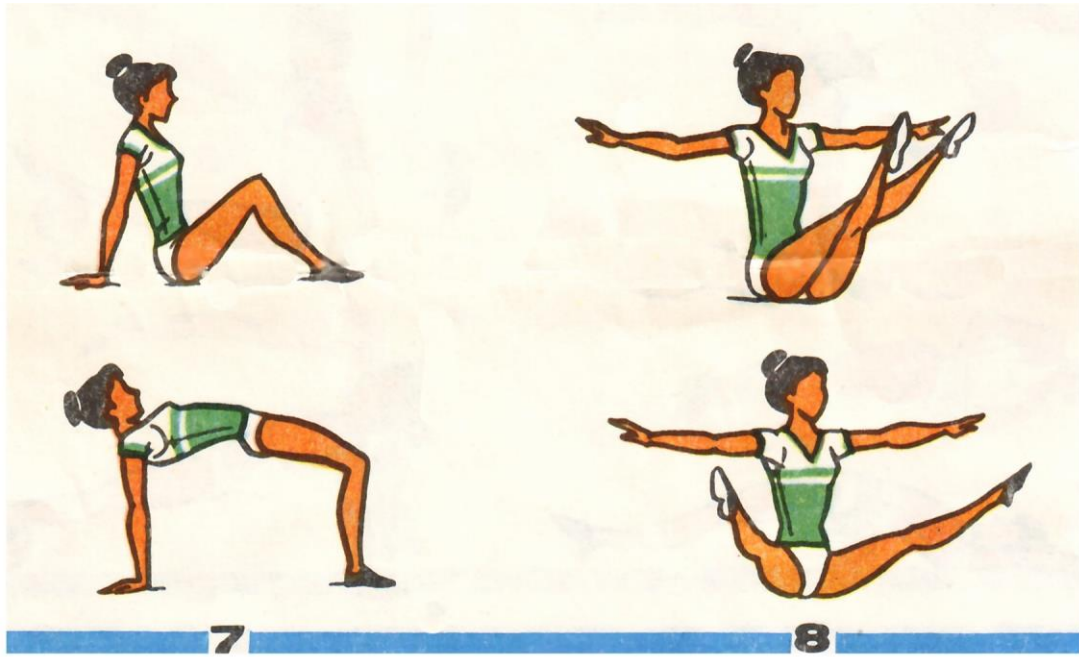
Тривалість адаптаційних процесів не завжди однакова – будова суглобів змінюється дуже повільно і, навпаки, підвищення здатності м'язів до розтягування, їх силових можливостей проходить досить швидко.

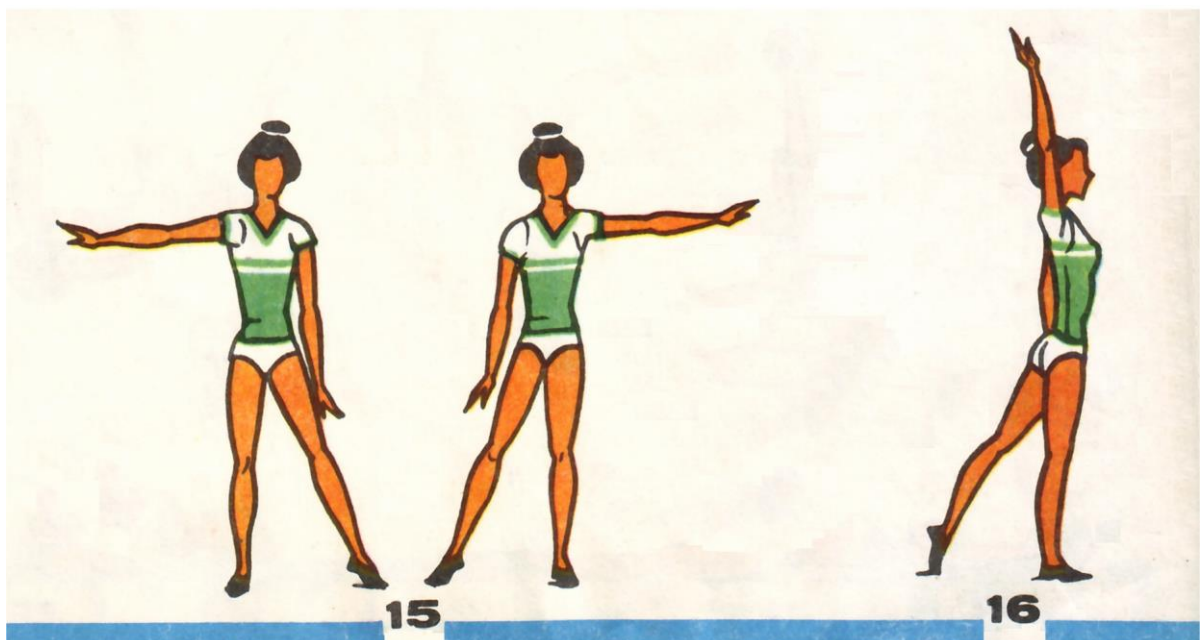
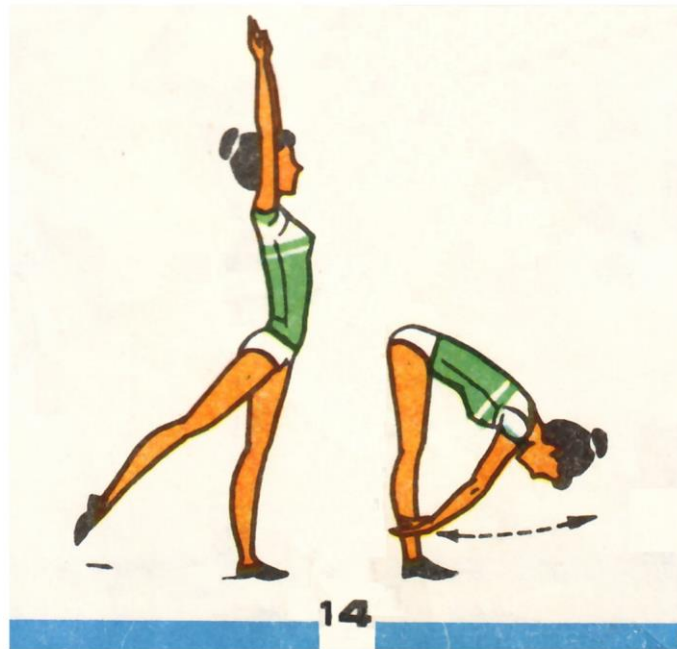
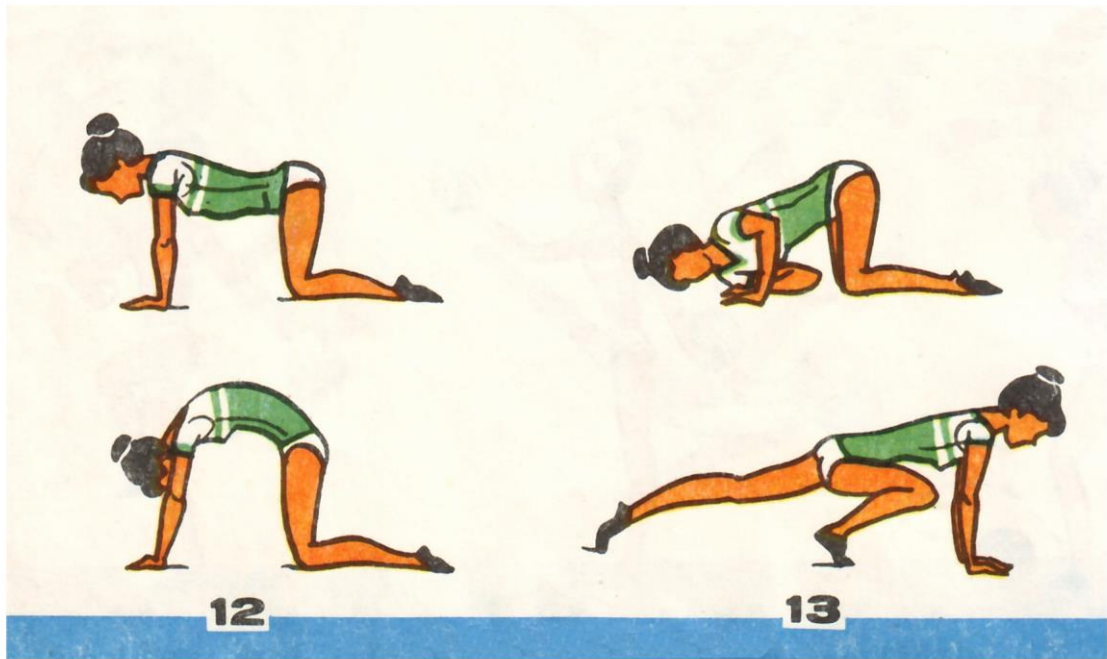
Добираючи вправи для розвитку фізичних здібностей необхідно враховувати індивідуальні особливості студента (вік, стать, фізичну підготовленість, температуру навколишнього середовища, добові ритми життєдіяльності організму до виконання вправ, ступень стомленості й психологічний стан).

Ми пропонуємо декілька комплексів, які допоможуть студенту вибрати певне навантаження, в залежності від своєї задачі, для формуванні здорового способу життя і роботи над своїми фізичними можливостями. Мета яких – оздоровити і зміцнити свій організм, активізувати його фізіологічні і психічні процеси.

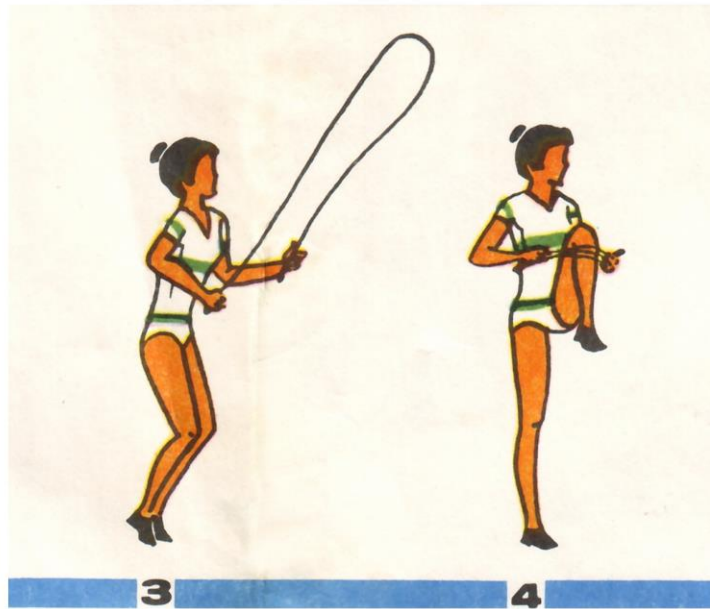
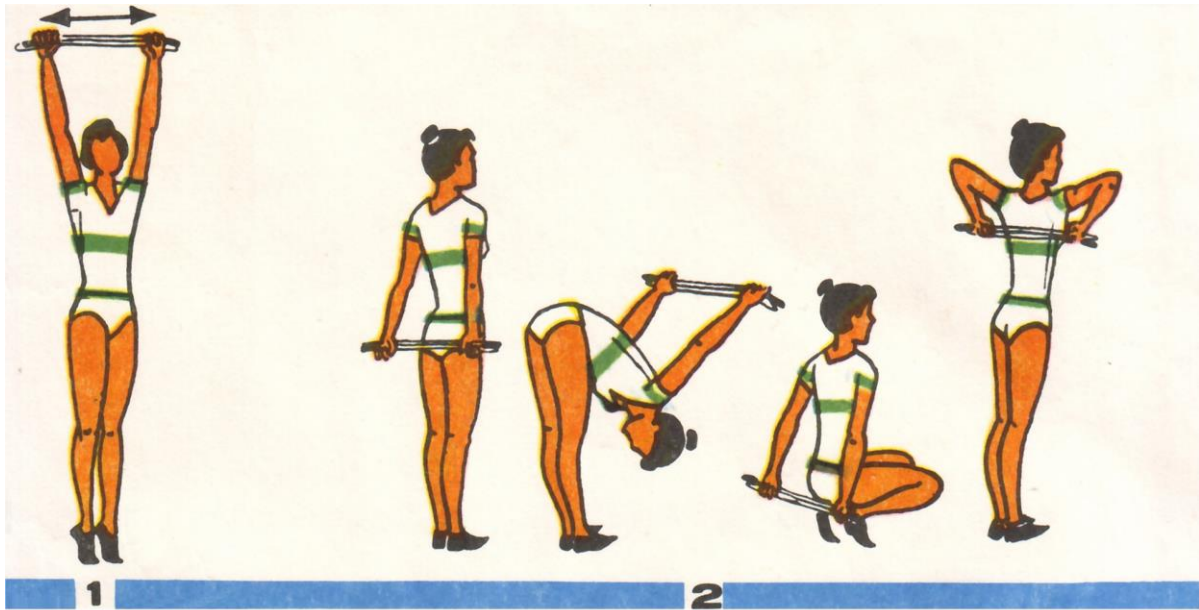
КОМПЛЕКС 1

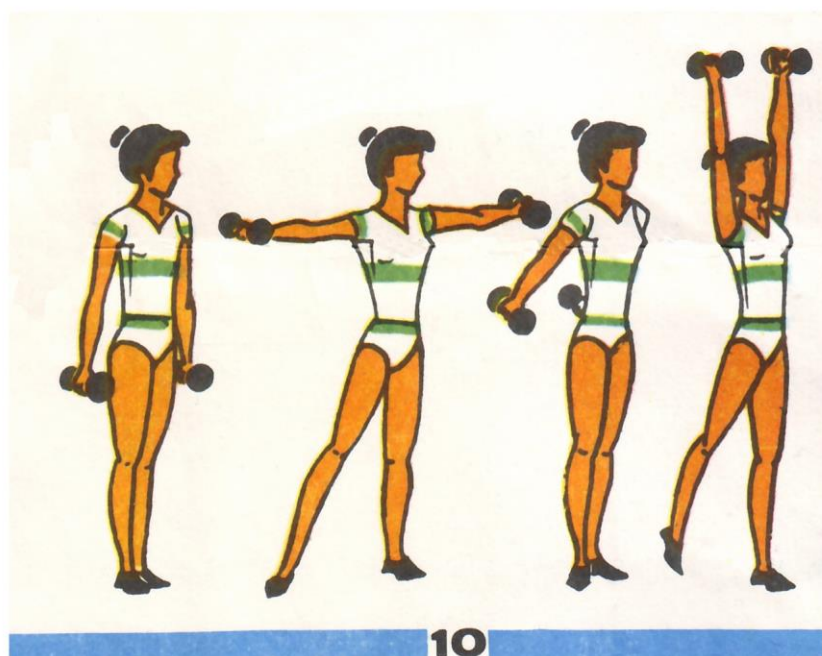
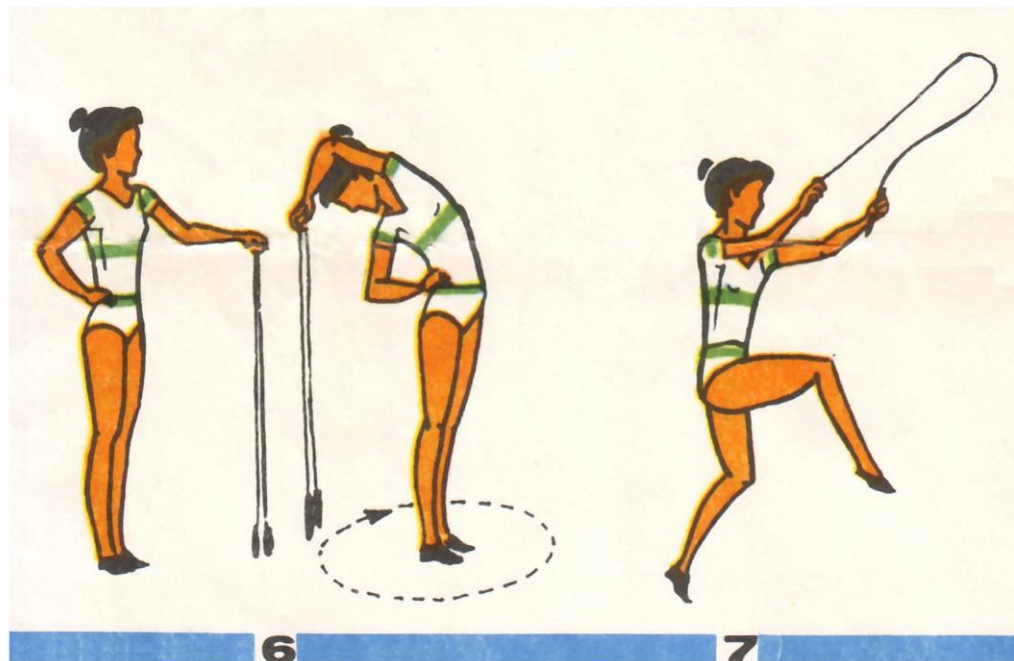


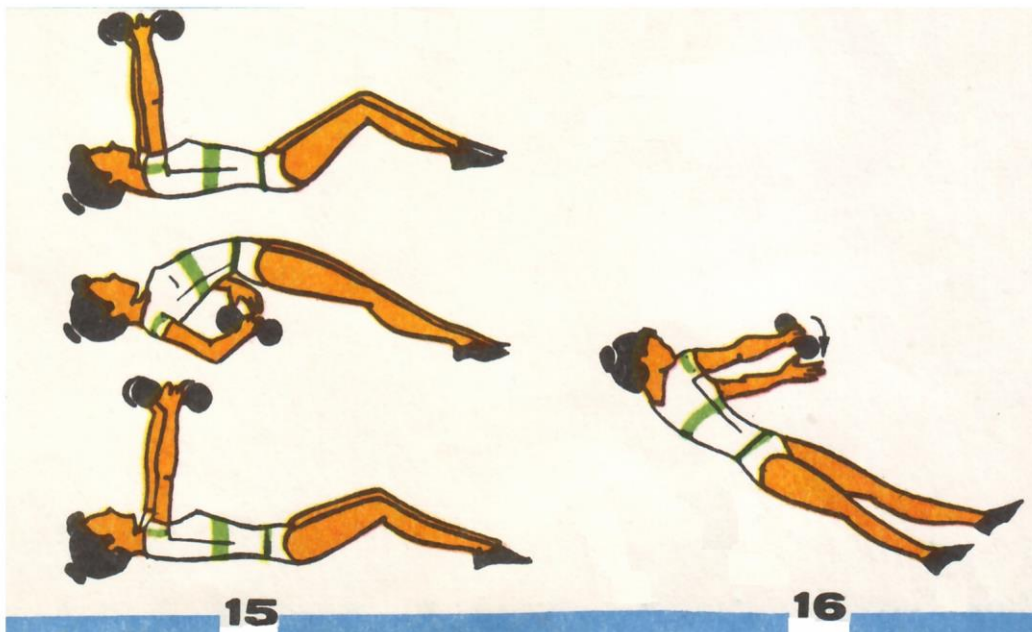




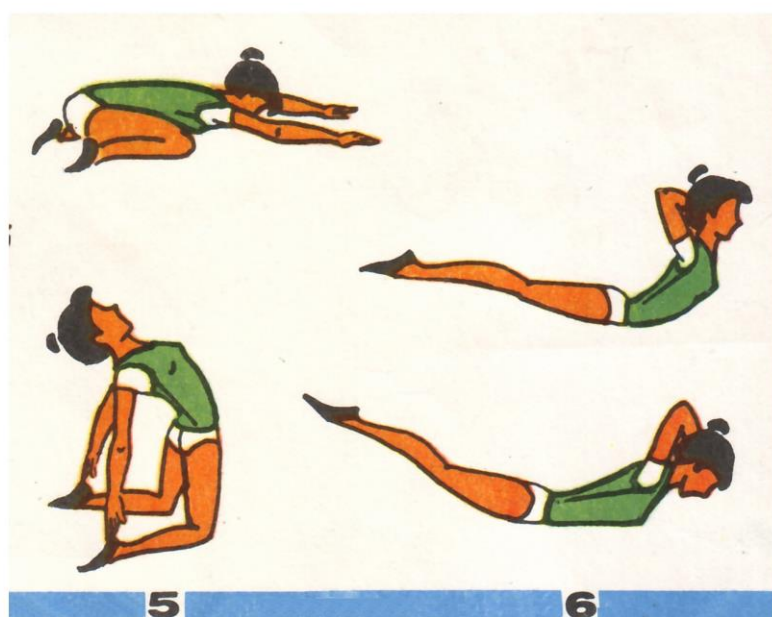
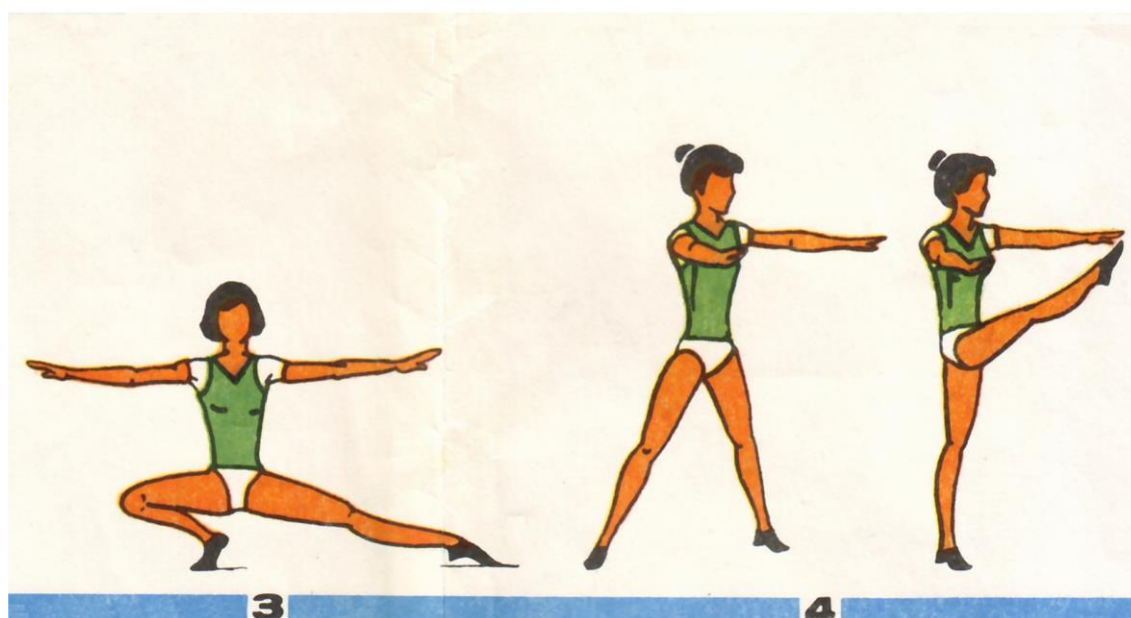
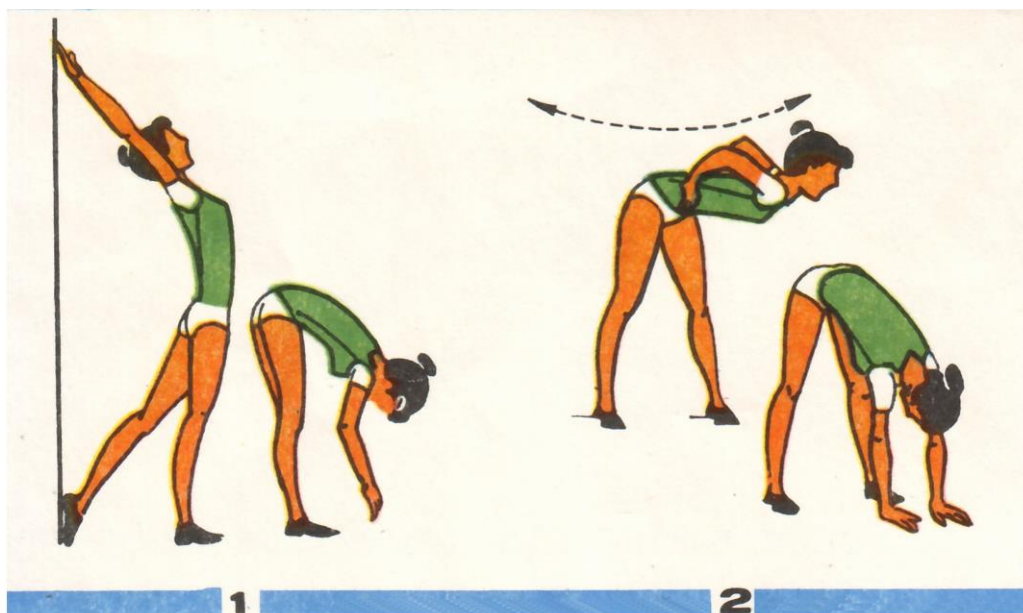
Комплекс 2

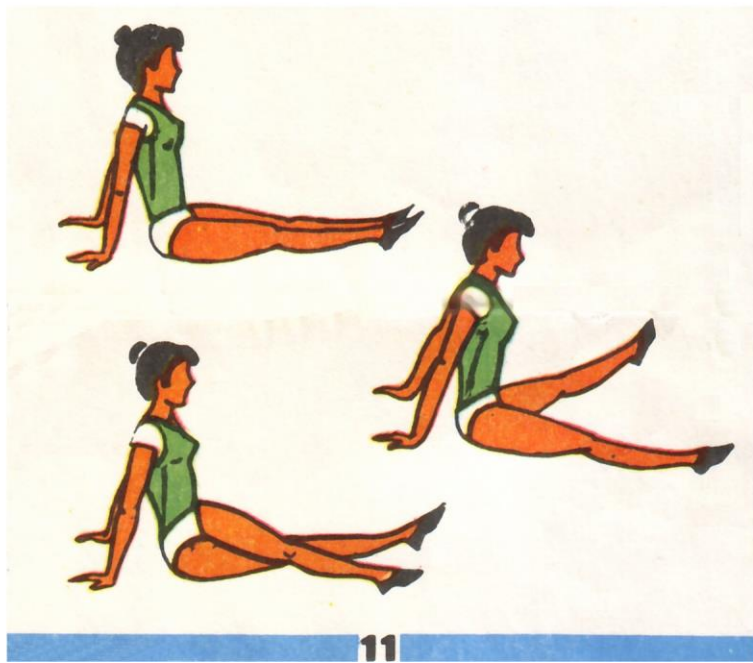
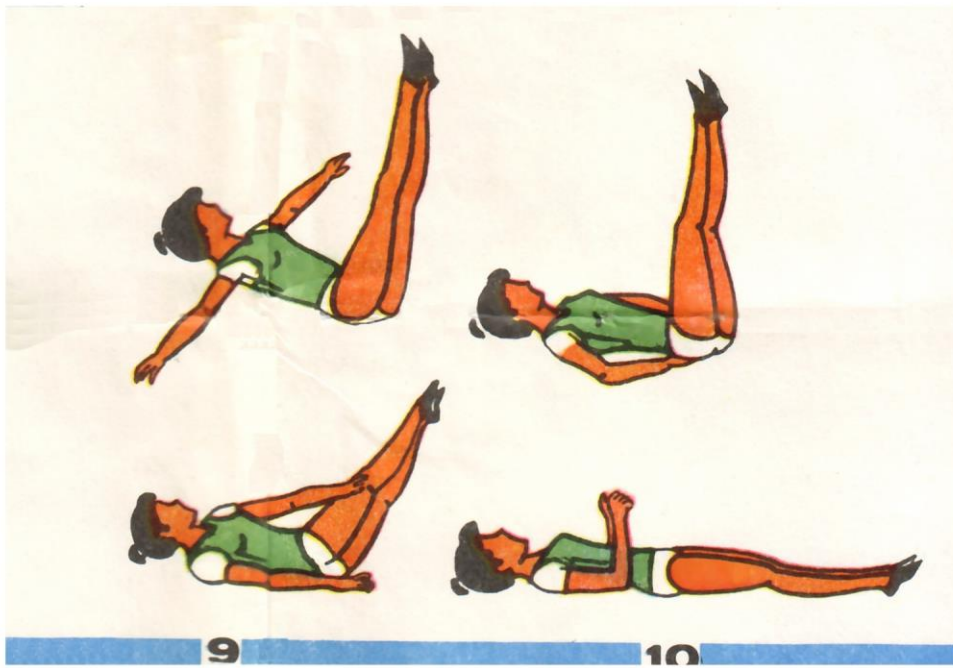
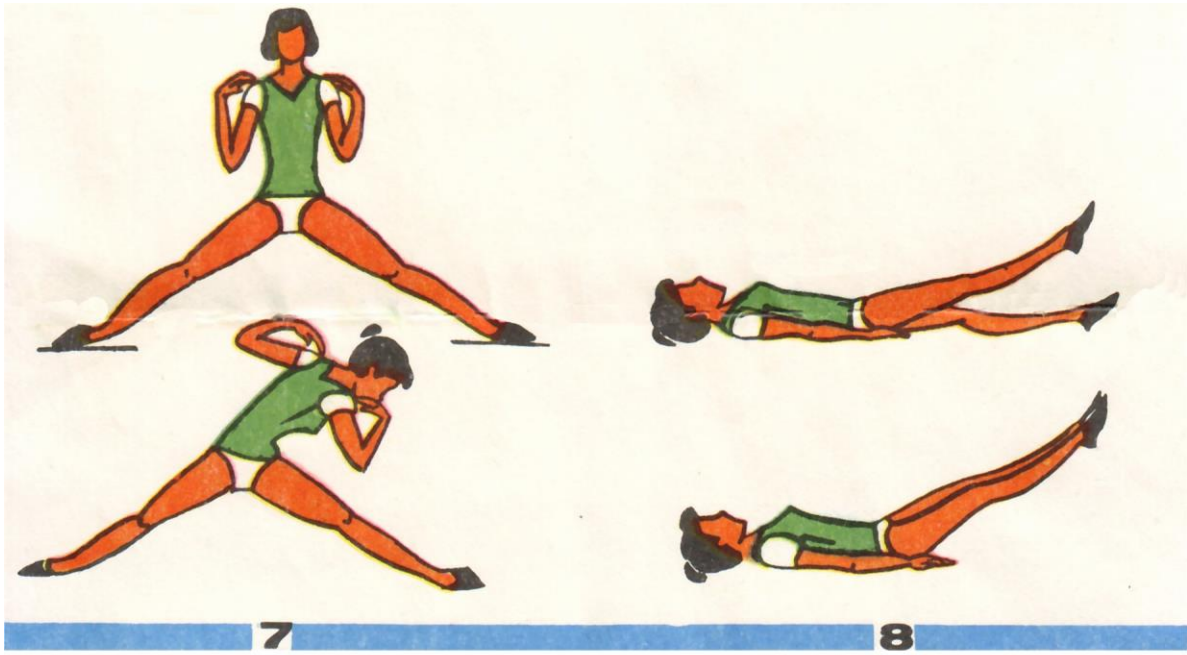


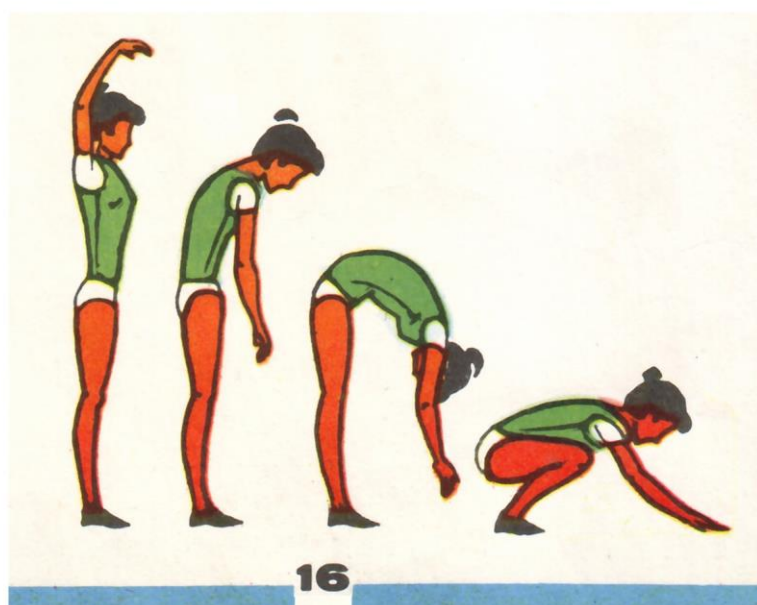
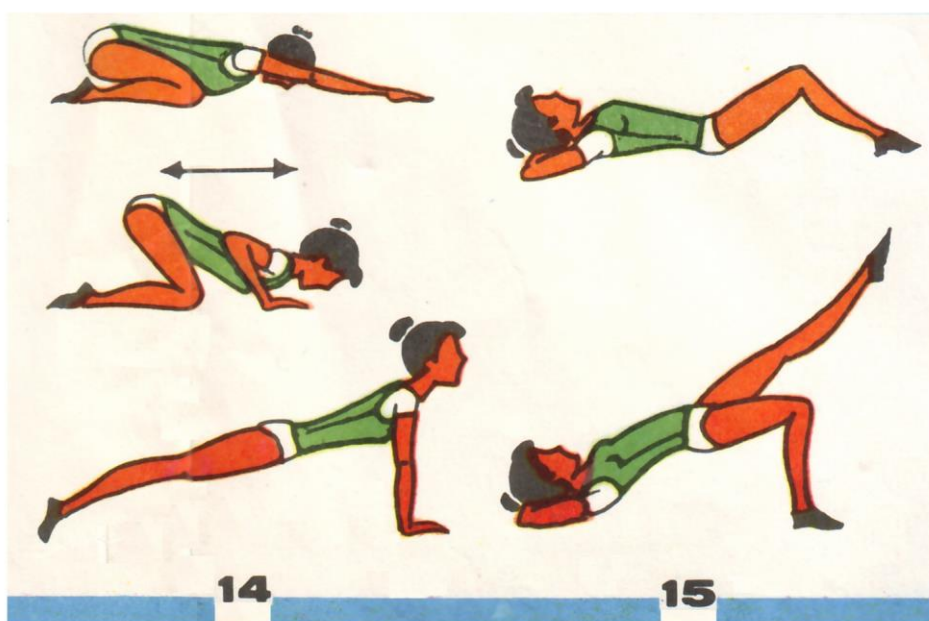
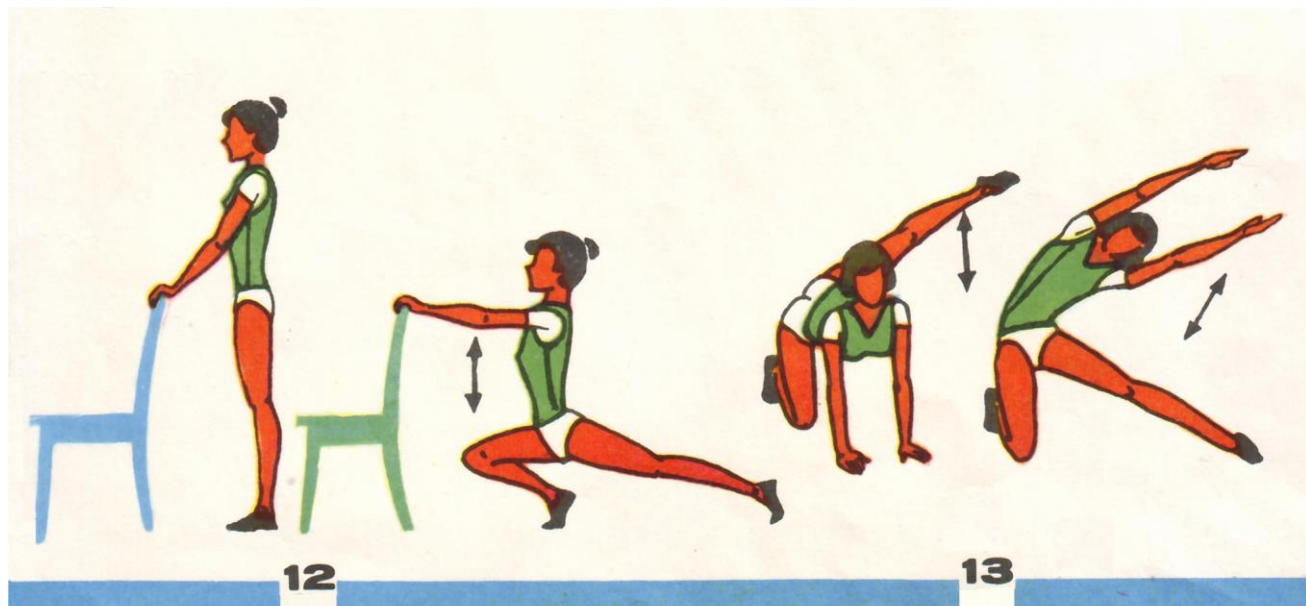




Комплекс 3







Займаючись самостійно, слід обов'язково слідкувати за ступенем втомленості.

Пропонуємо схему визначення ступеню втомленості.

Схема визначення ступеню втомленості

Відзнака, що враховується	Ступінь втомленості		
	Слабкий	Середній	Великий
Колір шкіри обличчя	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння (збліднення), синюшність, алергічний набряк
Мова, міміка	Мова виразна, міміка звичайна	Мова утруднена, міміка напружена	Мова вкрай утруднена, іноді можливий на лиці вираз страждання
Пітливість	Невелика	Велика пітливість верхньої частини тіла	Різка пітливість всього тіла, виступає сіль
Дихання	Рівне, прискорене	Дуже прискорене	Дуже прискорене, поверхове, з окремими глибокими вдихами (іноді безпорядне)
Рухи	Чіткі, хода бадьора	Нечіткі погойдування при ходьбі	Різке погойдування, тремтіння, змушені пози з опорою, падіння
Самопочуття	Скарг немає	Скарги на втомлення, біль у м'язах, серцебиття, задишку	Додаткові скарги на запаморочення, біль у правому підребер'ї, головний біль, нудоту, іноді ікоту, блювоту

До перетренування призводять неадекватні, форсовані навантаження, тренування в хворобливому стані. Після хвороби або травми заняття фізичними вправами можна відновити через деякий період і обов'язково після консультації з лікарем.

ВИСНОВКИ

Крім оздоровчої функції регулярне виконання фізичних вправ допомагає вирішувати і виховні задачі: сприяє формуванню особистості людини, цікавість і задоволення, які отримуються в процесі виконання вправ, поступово переходить у звичку систематичних занять ними, що потім перетворюється у стійку потребу, яка зберігається на довгі роки.

Здоров'я виступає однією з найбільш значущих основ людського щастя, радості і благополуччя, тому проблема здоров'я – кардинальна для всього людства.

Вона завжди була і залишається в центрі уваги, пізнання і творіння людської діяльності. Особливу увагу в даний час слід приділяти формуванню здорового способу життя студентів. Зокрема, здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що гарантує і, в той же час, що захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Запропоновані види занять фізичними вправами – в режимі діяльності студентів, які самостійно займаються фізичними вправами допоможуть в правильному функціюванні і підвищенні продуктивності праці.

Оптимальний руховий режим найважливіша умова здорового способу життя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України. Рішення колегій Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах с'їмі, молоді та спорту. 11 листопада 2008 р.
2. Міністерство освіти і науки України. Наказ № 1078. м. Київ, 27.11.2008.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
4. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М., 1999 г.
5. Виру А.А. и др.. Аэробные упражнения / Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
6. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОВС», 2005. – С. 183-204.
7. Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов. - СПб.: СПбГУ ИТМО, 2005. - 124 с.
8. Донской Д.Д. Ходить и бегать для здоровья. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
9. Дубровский В.И. Биомеханика: учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений по физической культуре. – М.: Влаго-Пресс, 2008. – С. 388-403.
10. Иваницкий М.Ф. Анатомическая характеристика поступательных движений тела. Ходьба / Иваницкий М.Ф. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 520 с.
11. Ильинич В.И., Виленский М.Я. Физическая культура для работников умственного труда. – М.: Знание, 1983. – 64 с.
12. Косицкий Г.И., Кушнарёва Г.В. Уйдём от инфаркта. – М.: Знание, 1986. – 96 с.
13. Купер К. Новая аэробика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 140 с.
14. Куркина Л.В. Современные причины снижения уровня здоровья в студенческой среде. // «Естествознание и гуманизм». 2006. - № 3.
15. Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

16. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др.; Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш. шк., 1991. – 240 с.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
18. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
19. Основы здорового образа жизни петербургского студента: Учебник / под ред. В. П. Соломина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - 319 с.
20. Тюпа В.В., Аракелян Е.Е., Примаков Ю.Н.²⁰
21. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега. – М.: Олимпия, 2009. – 64 с.
22. Уткин В.Л. Культура движений. – М.: Знание, 1984. – 64 с.
23. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2007. - № 4. - с. 197-202.
24. Фурман Ю.Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом. – К.: Здоров'я, 1987. – 64 с.
25. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – С. 351-352.