

Виходить двічі на рік

ISSN 2219-102X

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№ 1 (3) / 2012



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Науково-методичний журнал

Виходить двічі на рік

№1(3) / 2012

Заснований у лютому 2010 р.

Випускається у світ за стандартами фахового міжнародного наукового видання.

Публікує наукові та науково-методичні статті та матеріали з актуальних проблем соціології, історії, методології, методики, технології, кадрового, медико-біологічного, інформаційного та матеріально-технічного забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки працівників всіх галузей господарювання до високопродуктивної трудової діяльності за сучасних соціально-економічних умов.

Особлива увага приділяється підготовці до екстремальних видів трудової діяльності та військовим спеціальностям.

Активно співпрацює з галузевими міністерствами, відомствами, промисловими підприємствами, АЕС, установами, ВНЗ, НДІ України, Росії, Білорусі, інших країн ближнього і далекого зарубіжжя.

Засновники:

Одеський національний політехнічний університет
Київський національний університет будівництва і архітектури
Інститут інноваційних технологій і змісту освіти України

Видавець та виготовлювач

Видавництво АО БАХВА,
65044, Україна, м. Одеса, просп. Шевченка, 1/5
+38 (048) 777-43-50, mail@bahva.com, www.bahva.com
(Свідоцтво серія ДК №145 від 01.08.2000)

Склад редакційної колегії журналу:

Головний редактор

РАЄВСЬКИЙ Рем Трохимович, доктор філософії в педагогічних науках, професор

Заступники головного редактора:

Канішевський Станіслав Михайлович, кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України
Левковський Казимир Михайлович, кандидат соціологічних наук, професор

Члени редколегії:

Педагогічні науки

Вільчковський Едуард Станіславович, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, Польща
Волков Леонід Вікторович, доктор педагогічних наук, професор, Україна
Ганчар Іван Лазарович, доктор педагогічних наук, професор, Україна
Макеева Віра Степанівна, доктор педагогічних наук, професор, Росія
Ріссан К. Маджид, доктор педагогічних наук, професор, радник міністра зі спорту, ОАЕ
Кабачков Віталій Олексійович, доктор педагогічних наук, професор, Росія
Фурманов Олександр Григорович, доктор педагогічних наук, професор, заслужений тренер БРСР, Білорусь
Ямалетдинова Галина Олександрівна, доктор педагогічних наук, Росія

Медико-біологічні науки

Перевощиков Юрій Олексійович, доктор біологічних наук, професор, Україна
Полієвський Сергій Олександрович, доктор медичних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури Росії, Росія
Романчук Олександр Петрович, доктор медичних наук, професор, Україна
Філіпов Михайло Михайлович, доктор біологічних наук, професор, Україна

Технічні науки

Бірюков Борис Миколайович, доктор технічних наук, професор, Україна
Кравчук Андрій Михайлович, доктор технічних наук, професор, Україна
Пелевін Леонід Євгенович, доктор технічних наук, професор, лауреат Державної премії України, Україна
Усов Анатолій Васильович, доктор технічних наук, професор, лауреат Державної премії України, Україна
Моргун Борис Олексійович, кандидат технічних наук, професор, Україна
Убайдуллаєв Юсуфжон Нуруллаєвич, кандидат технічних наук, професор, Україна
Сідельникова Тетяна Андріївна, кандидат хімічних наук, доцент, Україна

Відповідальний секретар Чередніченко Т.М.

Технічний редактор Терзі К. М.

Художній редактор Халікян М. В.

Редактор Грачова І. В.

Коректор Чередніченко Т.М.

Адреса редакції:

65044, Україна, м. Одеса, просп. Шевченка, 1, ОНПУ, Спорткомплекс, к.53, тел. +38 (068) 259-80-57, e-mail: onpufv@ukr.net

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія КВ №16406-4878Р

ISSN 2209-102X

© Редколегія журналу «Актуальні проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки», 2010 р.
© Видавництво АО БАХВА, 2010 р.

Зміст

7 Від редакції

- 8 *Соколов В. М., Смолякова І. Д., Чередніченко Т. М.*
Життя, віддане людям

Методологія і теорія ППФП

- 10 *Смірнов В. М., Руденко М. В.*
Теоретико-методологічні аспекти формування здоров'язберігаючої соціальної відповідальності у майбутніх інженерів-педагогів
- 15 *Макєєва В. С.*
Професійно-особистісний розвиток майбутнього менеджера рекреації у ВНЗ

Передовий досвід вирішення проблем ППФП і фізичного виховання

- 18 *Раєвський Р. Т., Смолякова І. Д.*
Система поглядів на концепцію оздоровчого тренування студентів ВНЗ
- 22 *Ізаак С. І., Чернова Є. С.*
До питання про вдосконалення взаємодії органів виконавчої влади суб'єктів Російської Федерації і муніципальних утворень у галузі фізичної культури і спорту
- 26 *Смолякова І. Д.*
Процес формування здорового способу життя студентів технічного ВНЗ
- 30 *Фідірко М. О.*
Сучасні технології валеологічного виховання
- 33 *Тохтамиш О. М.*
Метод Фельденкрайза як теорія і практика навчання й розвитку людини через усвідомлювання рухів тіла
- 37 *Тінькова З. С.*
Режисерська майстерність у професійній підготовці менеджерів рекреації і туризму

Нові наукові розробки ППФП

- 41 *Філіппов М. М., Тимошкін В. М.*
Науково-педагогічне забезпечення процесу професійно-прикладної фізичної і психофізіологічної підготовки студентів льотних спеціальностей
- 45 *Полієвський С. О., Багір Севда, Кіспаєв Т. А.*
Професійно-прикладна фізична підготовка з використанням стимулюючих методів застосування тренажерів спрямованої дії
- 50 *Смолякова І. Д.*
Професійно-прикладна фізична підготовка студентів механічних спеціальностей
- 53 *Попадюха Ю. А., Полухін Ю. В.*
Професійно-прикладна фізична підготовка студентів – майбутніх фахівців з фізичної реабілітації
- 56 *Кабачков В. О., Куренцов В. О., Перова Є. І., Зюрін Е. А.*
Фізична культура як засіб подолання негативних поведінкових факторів ризику у процесі освоєння професії
- 59 *Філіппов М. М., Кліменко Г. В., Тимошкіна Н. Л.*
Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студенток
- 64 *Гілев Г. А., Романовський С. К., Уділов Г. Г.*
Фізична культура і спорт студентів – фундамент економічного розвитку і національної безпеки країни

Технології впровадження ППФП

- 67 *Раєвський Р. Т., Петелкакі В. В., Петелкакі В. Ф.*
До проблеми кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді
- 70 *Ізаак С. І., Чернова Є. С.*
Питання регіоналізації у формуванні кадрових ресурсів у галузі фізичної культури та спорту
- 73 *Каліберда О. Г.*
Інноваційні спортивні технології психофізичної підготовки

УДК 796. 011.3

М. М. Филиппов

*Национальный университет
физического воспитания
и спорта Украины,
г. Киев, Украина*



Mikhail Filippov

*National University of Physical
Education and Sport of Ukraine,
Kiev, Ukraine*

Н. Л. Тимошкина

*Национальный медицинский
университет
им. А. А. Богомольца,
г. Киев, Украина*



Nataliya Timoshkina

*National Medical University
behalf of A. A. Bogomolets,
Kiev, Ukraine*

А. В. Клименко

*Военный институт
телекоммуникаций
и информатизации
Национального технического
университета Украины «КПИ»,
г. Киев, Украина*



Anna Klimenko

*Military Institute
of Telecommunications
and Information, National Technical
University of Ukraine «KPI»,
Kiev, Ukraine*

Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студенток

Аннотация. Представлены результаты изучения особенностей организации процесса профессионально-прикладной физической подготовки студенток на основе учета изменений функционального состояния организма в разные фазы менструального цикла. Применен организационно-деятельностный подход, основанный на поэтапном формировании воспитательных и образовательных компонентов путем совместной деятельности преподавателя и студенток. Показана эффективность разработанных инноваций.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студентки, менструальный цикл, физическая подготовленность, умственная работоспособность.

Анотація. Наведені результати вивчення особливостей організації процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студенток на основі врахування змін функціонального стану організму в різні фази менструального циклу. Використовувався організаційно-діяльний підхід, заснований на поетапному формуванні виховних та освітніх компонентів шляхом сумісної діяльності викладача і студенток. Показана ефективність розроблених інновацій.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, студентки, менструальний цикл, фізична підготовленість, розумова працездатність.

Features of the Professionally-applied Physical Training of Students Women

Abstract. The results of the learning characteristics organization process of the students' women applied professional physical training of students' women on the basis of changes in the functional state of the organism in different phases of the menstrual cycle. Applied to the organizational activity-trip based on the phase formation of educational and training components by joint action of the teacher and students. Revealed positive changes of physical, mental health and functional status of students. The developed innovation efficiency.

Key words: applied professional physical training, students, menstrual cycle, physical fitness, mental work capacity.

Последние десятилетия характеризуются потерей интереса студенток к занятиям двигательной активностью. Требования времени определяют необходимость разработки образовательного и профессионально направленного аспекта учебной дисциплины «Физическое воспитание» (ФВ) в высшем учебном заведении (ВУЗ), в связи с чем рассматриваются следующие аспекты:

1) несоответствие нормативных требований профессиональной подготовки будущих специалистов организации ФВ в вузе;

- 2) отсутствие учета интересов и возможностей обучающихся в структурной организации ФВ;
- 3) такое содержание учебных занятий, базирующееся на нормативных учебных планах, которое не учитывает реальные возможности спортивных баз вузов;
- 4) ограничение образовательного содержания процесса ФВ.

Известно, что при длительных учебно-теоретических занятиях вынужденное постоянство позы концентрирует нервное возбуждение в коре больших полушарий головного мозга, что приво-

дит к комплексу соматических изменений [4]. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость построения соответствующих программ и алгоритмов использования средств и методов формирования и коррекции функционального состояния организма в соответствии с требованиями, предъявляемыми профессией. Многолетний опыт организации физического воспитания студенток позволяет представить апробированные нами наработки профессионально-прикладного и образовательного аспектов организации вузовского ФВ. Физическая и умственная работоспособность студентов имеет общую физиологическую основу, а это значит, что специально организованная двигательная активность во многом может влиять на эффективность овладения учебным материалом. При этом если общая физическая подготовка студентов способствует успешности обучения в вузе, то профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) направлена на овладение такими знаниями, умениями, навыками и физическими качествами, которые могут способствовать конкретной деятельности будущего специалиста. Однако реальная система ФВ студенток не обеспечивает психофизиологическую и профессиональную готовность выпускников к определенной деятельности. Известно, что более 50% студенток [1] имеют низкий уровень кондиционной физической подготовленности, большой процент выпускников вузов не в состоянии качественно трудиться на производстве. Хотя ППФП студенток включена отдельным разделом в учебные программы по ФВ, однако ее эффективность невысокая. Особого внимания заслуживает проблема ППФП студенток, т. к. ее организация имеет свои особенности, включающие учет функциональных возможностей организма, специфику учебно-методической работы и другие факторы. Предполагается, что для осуществления специальной психофизической подготовки студенток необходима разработка определенного ее содержания, основанного на поэтапном формировании образовательных, профессионально-прикладных, воспитательных и других компонентов. Это может способствовать созданию условий для формирования теоретических знаний и практических навыков в области не только ППФП, но и физического здоровья женщины.

Цель исследования. Разработать определенное содержание и организацию процесса ФВ студенток, которые могут обеспечить, кроме оздоровительного эффекта, повышение умственной работоспособности и снижение психоэмоциональной напряженности функционального состояния организма, формирование необходимой для конкретной профессии двигательной и умственной активности.

Формы и организация занятий по ФВ. Разработаны организационно-деятельностный подход

для осуществления процесса ФВ, основанный на поэтапном формировании воспитательных и образовательных компонентов, путем совместной деятельности преподавателя и студенток [6]. Его использование позволило по-новому выделить роль преподавателя: к инструкторско-педагогической деятельности добавилась организационно-методическая работа. Это, в свою очередь, способствовало созданию условий для развития новых педагогических отношений, переходу от выработки нормативно установленных физических качеств и передачи представлений о средствах физической культуры к формированию теоретических знаний и практических навыков в области физического здоровья.

При проведении занятий по ФВ применялся индивидуально-групповой метод, основанный на том, что цели и содержание учебной программы, объем и сроки ее выполнения были общими и обязательными для всех студенток, а распределение нагрузок, их длительность и объем регулировались индивидуально.

Соответственно индивидуальным возможностям студенток в зависимости от фаз менструального цикла (МЦ) условно на каждом занятии по ФВ формировали в сильную, среднюю и слабую микрогруппы, что позволяло дифференцированно регулировать объем и интенсивность учебных нагрузок, предохраняло от физических и психофизиологических перегрузок. В сильной группе частоту сердечных сокращений (ЧСС) поддерживали в пределах 130–140 уд/мин, в средней – 120–130, в слабой – до 120 уд/мин. В ходе некоторых учебных занятий определялась их плотность по отношению времени, затраченному на двигательную деятельность, ко всей продолжительности занятия.

Для развития быстроты применяли беговые упражнения с околоразмаховой скоростью, различные игровые упражнения с созданием ситуаций быстрого реагирования на мяч или партнера и др. Силу развивали с помощью различных отягощений, противодействий партнеру или собственной массе тела, приседаний, подтягиваний, прыжков по лестнице вверх и вниз и т. д. Вестибулярную устойчивость и чувство равновесия формировали путем использования в занятиях кувырков, различных упражнений на узкой опоре, передвижений с закрытыми глазами, спиной вперед, с поворотами в процессе бега на 180 и 360°. Ловкость развивали путем обучения новым упражнениям, созданием различных игровых ситуаций и т. д.

Использовали интервальный и круговой методы. Нагрузки дозировали объемом, продолжительностью выполнения, количеством повторений, амплитудой движений. При признаках утомления интенсивность работы снижали.

Эффективность использованных подходов и приемов в организации процесса ППФП оцени-

вали по качеству регуляции отдельных физиологических систем, изменению физической подготовленности и психофизиологического состояния [5].

Организация и методы. Студенток обследовали в начале (осенью) и в конце (весной) учебного года [2].

Все студентки вели в соответствии с разработанной нами формой дневники самоконтроля, где параллельно с учетом динамики фаз МЦ по единой структуре осуществляли самооценку состояния работоспособности, симптоматику сопровождающих проявлений. Форма дневника предусмотрена таким образом, чтобы студентки лишь делали отметки в соответствующих квадратах согласно установленному состоянию в определенный день текущего месяца (табл. 1).

Для определения физической подготовленности использовали зачетные требования в соответствии с Постановлением Кабинета Министров Украины от 15.01.1996 г. № 80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» [4].

Фиксировали ЧСС в состоянии покоя и в процессе «трехшаговой эргометрической пробы». Также измеряли жизненную емкость легких (ЖЕЛ) и ее составляющие компоненты. Оценивали возможность задержки дыхания на вдохе и выдохе.

Использовали психофизиологические методы: оценивали индивидуальные возможности к переработке информации различной сложности.

Обработка результатов производилась с помощью стандартных прикладных программ Windows-XP и Microsoft Excel.

Результаты исследований. Проведен педагогический эксперимент, включающий оценку изменения у девушек экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп уровней физической подготовленности, функциональных возможностей системы внешнего дыхания, а также психофизиологического состояния.

У студенток экспериментальной группы зафиксированы более высокие средние значения физической подготовленности в конце учебного года: достоверно уменьшилось время пробегания

Таблица 1

Форма дневника для студенток

Наблюдения и анализ	Оценка	Месяц, дни																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Фазы МЦ	Менструальная																					
	Постменструальная																					
	Овуляторная																					
	Постовуляторная																					
	Предменструальная																					
Самочувствие	Хорошее																					
	Обыденно-ровное																					
	Удовлетворительное																					
	Плохое																					
	Упадок сил																					
Работоспособность	Высокая																					
	Нормальная																					
	Пониженная																					
	Быстрая																					
	Неудовлетворительная																					
Симптомы	Головная боль																					
	Боль внизу живота																					
	Отеки лица, ног																					
	Характер выделений																					
	Набухание мол. желез																					
Направленность физ. нагрузок	Общая выносливость																					
	Аэробная производит.																					
	Анаэробная производит.																					
	Скоростно-силовые упр.																					
	Силовые упражнения																					
	Ловкость и координация																					
	Гибкость																					

как 100, так и 3000 м, улучшились скоростно-силовые качества (показатель прыжка в длину с места возрос на 18 см, тогда как в контрольной группе – лишь на 7 см). Было отмечено: лучшее развитие качества гибкости; выполнение большего количества движений в тесте на сгибание туловища: более высокий результат при выполнении упражнения «сгибание рук в упоре лежа» (табл. 2).

Также было отмечено увеличение ЖЕЛ в экспериментальной группе: прирост за год составил почти 0,5 л ($2,95 \pm 0,22$ и $3,42 \pm 0,18$ л соответственно, $p < 0,05$); в контрольной группе изменений не произошло ($2,96 \pm 0,24$ и $3,01 \pm 0,21$ л). Благодаря лучшей способности легких обеспечивать поступление кислорода в организм, у студенток экспериментальной группы к концу учебного года возросла длительность задержки дыхания как после вдоха, так и выдоха (табл. 3).

Результаты психофизиологического тестирования показали, что у студенток ЭГ возросла лабильность нервной системы (по результатам теппинг-теста большей стала сумма движений, что характеризует подвижность нервных процессов [3]). Так, в начале учебного года средняя частота движений за 10 с составила $58,0 \pm 4,6$, в конце оказалась на шесть больше ($64,3 \pm 3,0$; $p < 0,05$). К концу учебного года у них была выявлена более

качественная дифференцировка порогов чувствительности при воспроизведении силы, расстояния, времени, что свидетельствовало об улучшении качества функционирования сенсорных систем.

Оценка умственной работоспособности по результатам выполнения теста «Кольца Ландольта» показала, что в ЭГ время переработки информации сократилось, а ее объем вырос, улучшилось внимание: ошибок стало меньше (табл. 4)

Анализ анкет и дневников показал, что у студенток появилось позитивное отношение к занятиям ППФП, субъективно улучшилось состояние организма в период фазы менструации.

Обработка результатов дневниковой работы показала (табл. 5), что в весенний период практически у всех студенток ЭГ была более высокая оценка своего самочувствия не только в дни менструации, но и в другие периоды МЦ. Субъективная оценка высокой и нормальной работоспособности в среднем отмечалась в большем, чем в начале эксперимента, количестве дней. Если в первые месяцы контроля студентки фиксировали различные симптомы, сопровождающие протекание менструации, то на заключительном этапе они отмечали меньшую выраженность неблагоприятных состояний, а из всего комплекса симптомов отмечали лишь болевые ощущения.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности студенток

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
Бег 100 м, с	$16,71 \pm 0,17$	$*16,12 \pm 0,16$	$16,68 \pm 0,24$	$16,51 \pm 0,21$
Бег 3000 м, мин, с	$17,56 \pm 0,14$	$*16,54 \pm 0,11$	$17,48 \pm 0,24$	$17,29 \pm 0,27$
Прыжок в длину с места, см	208 ± 12	$*226 \pm 9$	209 ± 14	216 ± 11
Подъем в сед из положения лежа, количество раз в 1 мин	$28 \pm 2,2$	$*34 \pm 2,1$	$29 \pm 5,2$	$33 \pm 3,2$
Гибкость (наклон туловища вперед, стоя на ступеньке), см	$7,2 \pm 3,1$	$12,2 \pm 3,0$	$8,1 \pm 3,1$	$11,0 \pm 3,9$
Сгибание рук в упоре лежа, количество раз	$8,2 \pm 2,7$	$12,3 \pm 2,7$	$7,1 \pm 3,1$	$10,0 \pm 3,1$

* статистически значимые изменения – $p < 0,05$

Таблица 3

Время задержки дыхания студентками, с

Группы	Сентябрь		Май	
	Вдох	Выдох	Вдох	Выдох
Экспериментальная	$50,1 \pm 2,1$	$31,4 \pm 2,1$	$54,3 \pm 4,3$	$*38,2 \pm 2,4$
Контрольная	$49,4 \pm 3,8$	$30,2 \pm 2,3$	$49,6 \pm 4,6$	$32,1 \pm 2,3$

* статистически значимые изменения – $p < 0,05$

Таблица 4

Результаты теста «Кольца Ландольта»

Группы	Время выполнения теста, с		Количество ошибок, абсолютные значения	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
Экспериментальная	$100,1 \pm 5,4$	$92,3 \pm 4,1$	$8,2 \pm 1,1$	$4,6 \pm 0,8$
Контрольная	$102,3 \pm 4,2$	$98,4 \pm 3,2$	$7,9 \pm 1,4$	$7,1 \pm 1,6$

Результаты субъективной оценки студентками самочувствия, работоспособности, а также характеристика отмеченных симптомов

Наблюдения	Оценка	Осень	Весна
		Кол-во дней за период МЦ	
Самочувствие	Хорошее	3,1 ± 0,4	4,8 ± 0,32
	Обыденно-ровное	17,2 ± 2,1	19,4 ± 2,0
	Удовлетворительное	4,5 ± 0,3	4,2 ± 0,4
	Плохое	3,3 ± 0,4	2,0 ± 0,32
	Упадок сил	2,3 ± 0,2	1,2 ± 0,2
Работоспособность	Высокая	9,2 ± 1,8	10,4 ± 1,78
	Нормальная	9,1 ± 1,6	11,3 ± 1,5
	Пониженная	4,9 ± 1,0	3,1 ± 1,0
	Быстрая утомляемость	4,8 ± 0,8	2,9 ± 0,8
	Неудовлетворительная	3,1 ± 0,7	1,4 ± 0,5
Симптомы в пред- и менструальный периоды	Головная боль	4,1 ± 0,7	3,2 ± 0,6
	Боль внизу живота	4,4 ± 0,8	2,0 ± 0,72
	Отеки лица, рук, ног	3,7 ± 0,6	2,8 ± 0,5
	Набухание молочных желез	6,2 ± 1,0	6,0 ± 1,0

Что нам представляется важным, так это овладение студентками методами оценки функционального состояния и планирования направленности физических нагрузок в разные фазы МЦ. К концу эксперимента они без труда оценивали возможности своего организма к действию физических упражнений различной направленности, умело использовали способы контроля и анализа своего функционального состояния.

Выводы

1. Разработанный организационно-деятельностный подход осуществления процесса ППФП способствовал созданию новых педагогических отношений, формированию теоретических знаний и профессионально необходимых практических навыков в области физического здоровья женщины.

2. Выявлены положительные количественные и качественные физические, физиологические и психофизиологические изменения у обследованных студенток экспериментальной группы.
3. Показана возможность создания у студенток определенного отношения к себе: оценке общего состояния, самочувствия, работоспособности, настроения в зависимости от фаз МЦ; выработке навыков рефлексивного анализа и самоуправления функциональным состоянием. Это является платформой для формирования ППФП и физического здоровья в период обучения в вузе.
4. Разработанный методологический подход не входит в противоречие и конфликт с существующей практикой ППФП в вузе.

Литература

1. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: навч. посіб./С. М. Канішевський. – К.: МО України, 1999. – 270 с.
2. Клименко Г. В. Організаційно-методичне забезпечення фізичного виховання студенток з урахуванням оваріально-менструального циклу: дис...канд. наук з фіз. виховання і спорту/Г. В. Клименко. – К. (Україна), 2002. – 21 с.
3. Макаренко Н. В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов /Н. В. Макаренко. – К.: МО Украины, 1996. – 181 с.
4. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості: Постанова Кабінету Міністрів України № 80 від 15 січня 1996 р. – К., 1996.
5. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний: учеб. пособие/М. М. Филиппов. – К.: МУАП, 2006. – 240 с.
6. Филиппов М. М. Назначение, формы и содержание учебно-методической работы кафедры Ф и ПФП ЛС КИИГА/М. М. Филиппов, В. М. Тимошкин // Проблемы и пути перестройки физического воспитания студентов: для препод. вузов, слушателей ФПК, физкульт. актива. – К.: КИИГА, 1990. – С. 32–39.