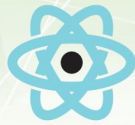


ISSN 2524-0986



iScience™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 5(37)

Часть 3

Переяслав-Хмельницкий
2018



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 5(37)
Часть 3

Май 2018 г.

ЖУРНАЛ

Выходит –12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Коцур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смирнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцян	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филос. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Егиазарян А.К.	д-р пед. наук, профессор (Армения)
Алиев З.Г.	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
Партоев К.	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
Цибулько Л.Г.	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
Баймухамедов М.Ф.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филос. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)
Цибулько Г.Я.	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 5(37), ч. 3 – 192 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казахша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, ჯჷჷრტნი

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина) К ВОПРОСУ О ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ С ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ.....	6
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ВНЗ.....	12
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС.....	18
Дакал Наталия Адамовна (Киев, Украина) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДВОДНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	23
Дакал Наталія Адамівна (Київ, Україна) ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ.....	27
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИКУ ВІДШТОВХУВАННЯ РУКАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	31
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) ОСВОЄННЯ СТАТИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.....	34
Домашенко Наталья Александровна (Киев, Украина) ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СРЕДИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	38
Козлова Татьяна Георгиевна (Київ, Україна) ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ ПАМ'ЯТІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ.....	42
Кузенков Олег Вікторович (Київ, Україна) ІНДИВІДУАЛЬНА ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТА – ОСНОВА КОМАНДНОЇ ГРИ.....	47
Кузенков Олег Вікторович (Київ, Україна) ЗНАЧЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНЕРОМ КОРОТКОСТРОКОВИХ ПЕРЕРВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ІГОР З БАСКЕТБОЛУ.....	51
Кузьменко Наталія Вікторівна (Київ, Україна) ФІТНЕС-АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВНЗ.....	55
Кузюра Геннадій Миколайович, Білик Володимир Олексійович (Глухів, Україна) УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБОМ ВОЛЕЙБОЛУ.....	60
Кузьменко Наталія Вікторівна (Київ, Україна) ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ НА ЗАНЯТТЯХ АЕРОБІКОЮ...	66
Лускань Олег Юрійович (Київ, Україна) ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	70

УДК 379.85

Лускань Олег Юрійович
Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Аннотации: Рассмотрены основные направления совершенствования процесса физического воспитания студентов вузов. Проведен анализ диссертационных работ по данной тематике. Показаны современные направления по совершенствованию занятий физической культурой со студентами. Обращается внимание на снижение уровня физической подготовленности и состояния здоровья студентов..

Ключевые слова: анализ, физическое воспитание, занятия, студенты, средства, методики.

Lushkan Oleg Yuriyovych
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

THEORY ANALYSIS OF RESEARCH ON IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Annotations: The main directions of improving the process of physical education of university students are considered. The analysis of dissertational works on the given subjects is carried out. Showing the current trends in improving physical training with students. Attention is drawn to reducing the level of physical fitness and health of students.

Key words: analysis, physical education, classes, students, means, methods.

Вступ. Одним з основних критеріїв ефективності побудови навчального процесу з фізичної культури у вузі є динаміка рівня фізичної підготовленості студентів в процесі навчання. Рівень і динаміка фізичної підготовленості студентів оцінюється за результатами виконання обов'язкових і додаткових педагогічних тестів, що затверджуються кафедрами фізичного виховання кожного вузу.

Багатьма дослідниками відзначається зниження рівня фізичної підготовленості студентів за період навчання у вузі (від першого курсу до четвертого). В даний час студенти мають недостатню рухову активність. Гіподинамія призводить до погіршення функціонального стану організму, а це, в свою чергу, веде до порушення здатності виконувати фізичні навантаження, такі необхідні для досягнення оздоровчого ефекту.

Мета, завдання роботи: З метою виявлення сучасного стану проблеми підвищення ефективності занять фізичною культурою у вузі був проведений аналіз дисертаційних досліджень. Передбачається, що це дозволить виявити

основні напрямки досліджень в цій області, а також основні причини, що впливають на ефективність побудови занять з фізичної культури у вузі.

Результати дослідження. Процес побудови занять фізичною культурою зі студентами вузу, використання тих чи інших засобів і методів фізичної культури будується на основі зразкової навчальної програми дисципліни «Фізична культура» для вищих навчальних закладів). Кафедри фізичного виховання мають певні можливості для включення в робочу програму з дисципліни «Фізична культура» тих коштів фізичної культури, які відповідають особливостям регіону і матеріальній базі навчального закладу.

Останнім часом в практиці фізичного виховання студентів вузу використовуються як вже перевірені практикою (спортивні та рухливі ігри, легка атлетика і т.д.), так і нові засоби фізичної культури (елементи східних єдиноборств, шейпінг і т.д.), які раніше не застосовувалися. Аналіз дисертаційних робіт свідчить про розширення числа засобів, що використовуються у фізичному вихованні студентів вузу. Переважне вплив тих чи інших засобів фізичної культури тісно пов'язано з тривалістю і інтенсивністю виконання вправи, режимом виконання вправи і т.д.

За останній час виконано значну кількість дисертаційних робіт, тематика яких пов'язана зі специфікою вузу: технічного; сільськогосподарського економічного, залізничного, фармацевтичного гуманітарного. При цьому слід зазначити, що ці роботи можна розділити на дві групи: перша - роботи, в яких розглядаються питання вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Необхідність і актуальність подібних робіт безсумнівна, так як з'являються нові професії, змінюються умови праці, відбувається зміна середовища проживання і т.д.; друга - роботи, які виконані на прикладі студентів тієї чи іншої спеціальності, в яких розглядаються питання: «... формування мотивації самоосвітньої діяльності у студентів економічних вузів», «способи підвищення ефективності навантаження і відновлення... студентів фармацевтичного вузу» і т.д. Подібні роботи безпосередньо не пов'язані зі специфікою майбутньої професії, в них розглядаються загальні питання, які актуальні для фізичного виховання студентів інших спеціальностей. Тому видається, що в цьому випадку, некоректно і немає необхідності виділяти специфіку, спрямованість вузу, в якому проводилися експериментальні дослідження. У практиці фізичного виховання студентів вузу робляться спроби розробки та вдосконалення методики занять фізичною культурою з включенням в цей процес силових вправ, а саме: - атлетизм, атлетична гімнастика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, заняття силової на-спрямованості на тренажерах з силовими добавками, занять силовим фітнес-тренінгом і т.д. Авторами обгрунтована і експериментально підтверджена послідовність при-трансформаційних змін силових рекреаційних навантажень різної спрямованості протягом навчального року, визначено вплив даних навантажень на властивості короткочасової пам'яті і розвиток окремих рухових здібностей студентів. Слід зазначити, що у всіх роботах: по-перше, опис програми, методики використання вправ силової спрямованості представлено недостатньо. Це стосується режимів виконання силових вправ і пауз відпочинку між підходами, що робить істотний вплив на отримані результати; по-друге, відзначається поліпшення результатів силових тестів, тобто тих показників, на які

виявляється переважний вплив. Результати тестів, що характеризують інші сторони фізичної підготовленості студентів в роботах, як правило, не наводяться. Звісно ж, що зазначені вище причини ускладнюють впровадження в практику фізичного виховання студентів цих наукових розробок. Удосконалення процесу фізичного виховання студентів на основі включення в заняття фізичною культурою: аеробіки. Розглядаючи ефект занять аеробікою, автори відзначають, що в організмі студентів відбуваються зміни, що збільшують фізичну працездатність і підвищують опірність організму до шкідливих факторів. Незважаючи на те, що виконана велика кількість робіт з вивчення аеробіки, багато питань і сьогодні вимагають проведення додаткових досліджень і уточнення, так як змінюються умови навчання і життя студентів, середовище проживання, з'являються нові форми занять аеробними вправами: степ-аеробіка, слайд аеробіка. Слід зазначити, що аеробні циклічні вправи, такі, як ходьба, швидка ходьба, біг на місці, звичайний біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді і т.п., останнім часом, чомусь, дуже мало використовуються в практиці фізичного виховання, хоча, це одні з найбільш доступних видів фізичної культури; - шейпінгу та оздоровчих видів гімнастики. Може розглядатися, як перспективний напрямок, в значній степені, що стосується модернізації фізичного виховання дівчат. Заняття з фізичної культури у вузі проходять більш емоційно, підвищується інтерес. До занять, що робить істотний вплив на ефект від занять. При виконанні танцювальних вправ частота серцевих скорочень у багатьох займаються часто збільшується до 180-200 уд. / хв. Можливо, це одна з причин стримуючих широке поширення гімнастичної аеробіки в фізичному вихованні студентів. Питання, пов'язані з підвищенням ефективності фізичного виховання на основі включення різних видів спорту в заняття фізичною культурою зі студентами вузу: плавання, спортивних ігор, єдиноборств і т.д.

В останні роки сформувалися і активно розвиваються ігрові види масового спорту, такі, як пляжний волейбол, пляжний гандбол, стрітбол і ін., Що змушує звертати серйозну увагу на їх вивчення. Використанню пляжного гандболу в фізичному вихованні студентів вузу присвячена робота І.М. Овсяннікова. Розглянуті автором особливості мотиваційно-потребової сфери студентів, що впливають на інтерес до цього виду спорту, дозволяють підвищити інтерес до занять фізичною культурою. А.В. Мазурін запропонована рекреаційно-оздоровча методика підвищення ефективності фізичного виховання студентів на основі занять стрітболу. Ефект від занять стрітболу та пляжним гандболом висловився в підвищенні рівня фізичної підготовленості і функціональних показників студентів. Відзначаємо, що поряд з незаперечними достоїнствами застосування спортивних і рухливих ігор, слід зазначити складності, пов'язані з індивідуалізацією занять, обліком рівня фізичної підготовленості кожного займається, дозування навантаження і т.д. а п'ять останніх років виконано дисертаційні роботи, в яких розглядається ефективність від включення різних видів єдиноборств (дзюдо, карате-до, текван-до, ушу, бокс та ін.) В процесі фізичного виховання студентів вузу, а саме:

- дослідження щодо вдосконалення фізичної підготовки студентів на основі раціонального застосування спеціальних вправ східних єдиноборств, в поєднанні з вправами програмних дисциплін фізичного виховання; дослідження з розробки і реалізації на практиці моделі фізичного виховання

студентів на основі оздоровчого потенціалу тхеквондо, яка включає в себе проєктувально-цільовий компонент, змістовно-процесуальну частину і оцінну систему;

- дослідження, в якій доведено ефективність фізичного виховання студентів вузів на основі застосування засобів і методів, використовуваних в спортивній підготовці дзюдоїстів. Це забезпечує студентів успішним оволодінням техніко-тактичними діями дзюдо, всебічної фізичною підготовкою, формує мотиваційне ставлення до фізичної культури і спорту;

- дослідження, в якому показано, що заняття карате-до зі студентами вузу підвищують інтерес до занять фізичною культурою, покращують рівень фізичної підготовленості. Це далеко не повний перелік робіт з дослідження ефективності занять тим чи іншим видом єдиноборств зі студентами вузу.

Спортивно-орієнтовані технології в останні роки все ширше впроваджуються в фізичне виховання студентської молоді, що сприяє підвищенню інтересу студентів до фізичної культури в освітніх установах різного рівня. - дослідження, в якому показано, що заняття карате-до зі студентами вузу підвищують інтерес до занять фізичною культурою, покращують рівень фізичної підготовленості. Це далеко не повний перелік робіт з дослідження ефективності занять тим чи іншим видом єдиноборств зі студентами вузу.

Спортивно-орієнтовані технології в останні роки все ширше впроваджуються в фізичне виховання студентської молоді, що сприяє підвищенню інтересу студентів до фізичної культури в освітніх установах різного рівня.

Звісно ж, що подібний напрямок цілком підходить для побудови факультативних занять зі студентами вузу, однак, створює певні організаційно-методичні складності при проведенні регламентованих занять фізичною культурою в рамках навчального розкладу.

Набрати групу студентів для занять тим чи іншим видом спорту в рамках одного курсу, визначити якими ж видами спорту необхідно займатися, створити матеріальну базу для цього - це тільки мала частина проблем, які необхідно при цьому вирішувати. Питання підвищення ефективності управління процесом фізичного виховання студентів на основі педагогічного моніторингу, Застосування системи рейтингового і динамічного контролю, оцінки фізичного потенціалу і рухових здібностей знаходяться в центрі уваги дослідників. Розробка, теоретичне обґрунтування системи педагогічного моніторингу стану фізичної підготовленості студентів і експериментальна перевірка ефективності її використання для оптимізації функцій управління процесом фізичного виховання у вузі, може розглядатися як актуальний напрямок досліджень. Однак представляється дискусійним твердження авторів про те, що основними причинами погіршення фізичної підготовленості студентів є відсутність системи інформаційного забезпечення суб'єктів процесу фізичного виховання, відсутність у студентів мотивації навчальної діяльності та низька валеологічна грамотність.

Це далеко не повний перелік причин погіршення фізичної підготовленості студентів, адже вже встановлено, що зниження підготовленості відбувається внаслідок зменшення рухової активності, погіршення екології, зміни умов життя і т.д. Управління процесом фізичного

виховання студентів вузу неможливо без раціонально організованого контролю за станом фізичної підготовленості і соматичного здоров'я.

Певну складність являє собою вибір і кількість показників контролю, так як від цього залежить правильність прийняття управлінських рішень. А.С. Соколовим представлена принципова схема комплексного автоматизованого динамічного контролю в управлінні фізичною підготовкою студентів вузу, застосування якої дозволило підвищити рівень фізичної підготовленості за результатами застосовуваних тестів на 2% -11%. Величина позитивної динаміки розглянутих показників має тісний зв'язок з спрямованістю процесу фізичного виховання і застосовуваними засобами. Однак цей аспект роботи автором викладено не дуже докладно, що створює певні труднощі для впровадження отриманих результатів в практику фізичного виховання студентів вузу. зразковою програмою з дисципліни «Фізична культура» в вузі (2000) відзначається, що основною метою фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів є спрямоване використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. У наукових роботах останніх років приділяється увага питанням збереження і зміцнення здоров'я. Розвитку окремих рухових якостей.

Облік біологічних закономірностей функціонування організму людини (аеробне і анаеробна енергетика) при розробці методики застосування статичних (ізометричних) вправ в комплексі з динамічними вправами у фізичному вихованні студентів представляє передовим напрямком в удосконаленні цього процесу. Останнім часом виконується досить велика кількість наукових досліджень, в яких основна увага приділяється освітній складовій, формуванню фізичної культури особистості в процесі фізичного виховання студентів, Що видається досить важливим. Однак при цьому не слід забувати про інший не менш важливого завдання - підвищення фізичної підготовленості студентів.

Висновки. Аналіз дисертаційних робіт дозволяє зробити висновок про те, що: питання підвищення ефективності фізичного виховання студентів за останні роки не втратили своєї актуальності, про що свідчить значна кількість дисертаційних робіт і наукових публікацій; - рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я студентів в останні роки має тенденцію до зниження, що викликає підвищену увагу і стурбованість з боку держави. Процес вдосконалення фізичного виховання студентів, поліпшення їх фізичної підготовленості, в основному, будується на основі інтуїції викладачів, використання закономірностей загальної теорії фізичного виховання, при цьому, як правило, не враховуються індивідуальні особливості студента; кількість наявних експериментальних даних, що відносяться до проблеми застосування в пропроцесі навчальних занять з фізичного виховання окремих засобів і методів фізичної культури, комплексів фізичних вправ спрямованих на вирішення окремих завдань, як правило, не містить опису, як змінюється навантаження, які методи виконання вправ використовуються і т.д.

Тому проблема визначення ефективності застосування конкретних засобів у фізичному вихованні студентів вимагає подальшого вивчення та уточнення. Вирішення зазначених питань сприятиме розробці системи використання вищевказаних коштів при плануванні проходження курсу з

фізичної культури, відповідно до специфіки та особливостей майбутньої професії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аллянов Ю.Н. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов по дисциплине «Физическая культура»: автореф. дис.... канд. пед. наук. / Аллянов Ю.Н. - Смоленск, 2007. - 27 с.
2. Андрищенко Л.Б. Педагогическая система формирования готовности к развитию физической культуры у студентов сельско-хозяйственных вузов: автореф. дис.... д-ра пед. наук. / Андрищенко Л.Б. - Волгоград, 2006. - 50 с.
3. Антропов А.И. Физическое воспитание в вузе с учетом спортивных интересов студентов и этнокультурных традиций: автореф. дис.... канд. пед. наук. / Антропов А.И. - Улан-Удэ, 2006. - 25 с.
4. Ануров В.Л. Гиревой спорт в физическом воспитании студентов вуза: автореф. дис.... канд. пед. наук. / Ануров В.Л. - М.: ВНИ-ИФКиС, 2008. - 23 с.
5. Байков Е.П. Физическая подготовка студентов к условиям профессиональной деятельности инженера-электромеханика водного транспорта: автореф. дис.... канд. пед. наук. / Байков Е.П.– Омск, 2001. - 20 с.
6. Булгакова О.В. Организационно-методические условия оптимизации тренировочных нагрузок у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис.... канд. пед. наук. / Булгакова О.В.- Малаховка: МГАФК, 2007. - 27 с.