

ISSN 2524-0986



ACTUAL SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD

INTERNATIONAL SCIENCE JOURNAL



Issue 9(113)

Pereiaslav
2024

ACTUAL SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD

ISSUE 9(113)

October 2024

INTERNATIONAL SCIENCE JOURNAL

Publishing schedule: 12 times/year (monthly)
Published since June 2015

Included in scientometric databases:

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>

Pereiaslav

UDC 001.891(100) «20»

BBK 72.4

A43

Editorial board:

O. Bazaluk	Doctor of Philosophical Sciences, Professor (Ukraine)
I. Dobroskok	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Ukraine)
S. Kabakbayev	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor (Kazakhstan)
G. Musabekova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Kazakhstan)
I. Smyrnov	Doctor of Geographic Sciences, Professor (Ukraine)
O. Isak	Doctor of Sociological Sciences (Moldova)
Lyu Bincyа	Doctor of Art Criticism (CPR)
V. Tamulet	Doctor of Historical Sciences (Moldova)
S. Brynza	Doctor of Juridical Sciences, Professor (Moldova)
A. Tykhon	Doctor of Medical Sciences (Moldova)
A. Goriashenko	Doctor of Pedagogic Sciences (Moldova)
G. Alieve-Kengerli	Doctor of Philological Sciences, Professor (Azerbaijan)
A. Aidosov	Doctor of Technical Sciences, Professor (Kazakhstan)
T. Lozova	Doctor of Technical Sciences, Professor (Ukraine)
O. Sydorenko	Doctor of Technical Sciences, Professor (Ukraine)
A. Egiazarian	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Armenia)
Z. Aliev	Doctor of Agricultural Sciences, Professor (Azerbaijan)
K. Partoev	Doctor of Agricultural Sciences, Professor (Tajikistan)
L. Tsibulko	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Ukraine)
M. Baimukhamedov	Doctor of Technical Sciences, Professor (Kazakhstan)
M. Musabayeva	Doctor of Geographic Science, Professor (Kazakhstan)
Z. Kabylbekova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Kazakhstan)
Z. Hakimov	Doctor, Professor, Tashkent state university of economics (Uzbekistan)
F. Kasimova	Doctor, Professor of the Department of Industrial Economics and Management, Tashkent Institute of Chemical Technology (Uzbekistan)
M. Umarchodjaeva	Doctor, Department of Corporate governance, Tashkent state university of economics (Uzbekistan)
T. Abdurakhmonov	Doctor, Professor, Tashkent state university of economics (Uzbekistan)
T. Sadullaev	Doctor, vice-dean of faculty, Tashkent state university of economics (Uzbekistan)
D. Meylieva	Doctor, Department of Business Management and Logistics, Tashkent state university of economics (Uzbekistan)
N. Kheladze	Candidate of Chemical Sciences (Georgia)
J. Talaspayeva	Candidate of Philological Sciences, Professor (Kazakhstan)
B. Chernov	Candidate of Pedagogic Sciences, Professor (Ukraine)
V. Amrakhov	Candidate of Economic Sciences, docent (Azerbaijan)
K. Mkrtchian	Candidate of Technical Sciences, docent (Armenia)
V. Stati	Candidate of Juridical Sciences, docent (Moldova)
K. Bugaevskiy	Candidate of Medical Sciences, docent (Ukraine)
G. Tsybulko	Candidate of Pedagogic Sciences, docent (Ukraine)
N. Iaronova	Candidate of Technical Sciences (Uzbekistan)

Actual scientific research in the modern world // Journal. - Pereiaslav, 2024. - Issue 9(113) – 201 p.

Language: українська, русский, english, қазақша, o'zbek, limba română.

UDC 001.891(100) «20»

BBK 72.4

A43

© NGO THE INSTITUTE FOR SOCIAL TRANSFORMATION, 2024

© Authors, 2024

TABLE OF CONTENTS

SECTION: ART STUDIES

Алиев Т.Х., Оспанов Б.Е. (Астана, Казахстан)

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОХРАНЫ, ПЕРЕДАЧИ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ «ЖИВОГО» НАСЛЕДИЯ (НА ПРИМЕРЕ ТРАДИЦИОННЫХ РЕМЕСЕЛ).....	7
---	---

SECTION: ECONOMICS

Binnetov Arif Javad oglu (Baku, Azerbaijan)

FACTORS AFFECTING THE CONJUNCTURE OF REAL ESTATE SERVICES IN THE REAL ESTATE MARKET	14
---	----

Алиева Тарана Эюб гызы (Гянджа, Азербайджан)

СОСТОЯНИЕ РЫНКА ОБЯЗАТЕЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ НЕДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА В АЗЕРБАЙДЖАНЕ	19
--	----

Имамвердиева Натига Тофиг кызы,

Вализаде Хаджар Шохраддин кызы (Гянджа, Азербайджан)

СИСТЕМЫ МАРКЕТИНГОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ В СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД.....	24
--	----

Исмаилова Тарана Видади гызы (Гянджа, Азербайджан)

ПОНЯТИЕ И ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИНАНСОВЫМ ПОТЕНЦИАЛОМ	28
--	----

SECTION: MEDICAL SCIENCE

Бугаевский Константин Анатольевич (Новая Каховка, Украина)

ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ-ИНВАЛИДАМ В ОТРАЖЕНИИ РАЗНЫХ СРЕДСТВ ФИЛАТЕЛИИ	33
--	----

Сансызбаева Гульнара Айдархановна (Алматы, Казахстан)

ВЛИЯНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА НА БЕРЕМЕННОСТЬ И ОСЛОЖНЕНИЯ	55
--	----

SECTION: PEDAGOGY

Litvinova Olena V. (Kharkiv, Ukraine)

SOCIAL NETWORKS AND INTERNET CHATS AS ADDITIONAL TOOL FOR LANGUAGES TRAINING	61
--	----

Orymbaeva A.A., Abdizhappar A.A. (Almaty, Kazakhstan)

THE MODERN METHODS OF TEACHING AS MEANS OF STUDENTS' COGNITIVE ACTIVITY.....	64
--	----

Бекбулатова Гулаш, Байбеков Ерубай, Бакеш Зерне

(Шымкент, Казахстан)

БИОЛОГИЯ САБАҒЫНДА ЖЕКЕ ТҮЛҒАҒА БАҒДАРЛАНҒАН ТЕХНОЛОГИЯНЫ ҚОЛДАНУ	72
---	----

Валієв Юсиф, Алієв Сеймур (Nakhchivan, Azerbaijan)

ВИКЛАДАННЯ УРОКІВ ФУТБОЛУ У ВНЗ.....	78
--------------------------------------	----

Кекилбекова Мейрамкуль Касимовна, Баймұханбетова Алтынай Өміртайқызы (Түркістан, Қазақстан)	
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ МҰҒАЛІМІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖОЛЫ.....	82
Рахімов Джаваншир (Nakhchivan, Azerbaijan)	
ВИКЛАДАННЯ ЗАНЯТЬ З БОРОТЬБИ ТА ДЗЮДО У ВНЗ.....	87
Саакян Амалия Гришаевна (Ереван, Армения)	
НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ НОВЕЙШИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ОЖИДАЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	90

SECTION: TECHNICAL SCIENCE. TRANSPORT

Байгазина Жансулу Нуржановна, Сагиндыков Каким Молдабекович (Астана, Қазақстан)	
АҚПАРАТТЫҚ ЖҮЙЕЛЕРДЕ ДЕРЕКТЕР БАЗАСЫНЫҢ ҚАУІПСІЗДІК ӘДІСТЕРІН ЗЕРТТЕУ	97
Кімстач Олег Юрійович, Бабиш Артур Ігорович (Миколаїв, Україна)	
КОМПЕНСАЦІЯ ДІЇ КОРОТКОЗАМКНЕНИХ ВИТКІВ В АСИНХРОННОМУ ДВИГУНІ ПІДВИЩЕНОЇ БЕЗВІДМОВНОСТІ.....	102
Нурмаханов Баймахан, Белесарова Бакыт Бахтияровна (Астана, Казахстан)	
СПОСОБ ПОСТРОЕНИЯ 5-ПАРАМЕТРИЧЕСКОЙ СЕТЧАТОЙ НОМОГРАММЫ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СВОЙСТВ 4-КОМПОНЕНТНЫХ МАТЕРИАЛОВ	107
Сейтжапар Даяна Бакыткереевна, Утепбергенова Лаура Мухтаровна (Астана, Қазақстан)	
ТАБИҒИ СУДЫ АУЫР МЕТАЛДАРДАН ТАЗARTY ПРОЦЕСІН НЕГІЗДЕУ	115

SECTION: PHYSICAL CULTURE

Zakharova Iryna Yuriivna, Zenina Iryna Volodymyrivna, Kachalov Oleksandr Yuriyovych (Kyiv, Ukraine)	
SWIMMING AS A MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION FOR HIGHER EDUCATION STUDENTS	120
Zenina Iryna Volodymyrivna, Zakharova Iryna Yuriivna, Ivanyuta Nataliya Viktorivna (Kyiv, Ukraine)	
HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF HIGHER EDUCATION ACQUISITIONS	124
Ажибаева Салима Джолдасовна, Иралина Мира Мустакимовна, Мендигалиева Шолпан Абдиевна, Сулейменова Аделина Васильевна, Оксикбаева Гулназ Жайлауовна (Алматы, Казахстан)	
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ.....	127
Ажибаева Салима Джолдасовна, Иралина Мира Мустакимовна, Мендигалиева Шолпан Абдиевна, Сулейменова Аделина Васильевна, Оксикбаева Гульназ Жайлауовна (Алматы, Казахстан)	
АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ОБУЧЕНИЮ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	131

Барсегян Григор Едигарович (Гюмри, Армения)

ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГАХ НА СРЕДНИЕ
ДИСТАНЦИИ 135

Зеніна Ірина Володимирівна, Захарова Ірина Юрївна,

Іванюта Наталія Вікторівна (Київ, Україна)

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ..... 140

Сауранбай Назерке Мұқатқызы, Ажибаева Салима Жолдасқызы,

Иралина Мира Мустахимқызы, Меңдіғалиева Шолпан Әбдіқызы,

Советбай Макпал Советбайқызы (Алматы, Қазақстан)

СПАРТАКИАДАЛЫҚ ОЙЫНДАР - ОЛИМПИАДАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ
ЖҮЙЕСІНДЕ ОҚУШЫЛАРДЫ ҮЙЛЕСІМДІ ТӘРБИЕЛЕУДІҢ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ 144

Сауранбай Назерке Мұқатқызы, Ажибаева Салима Жолдасқызы,

Иралина Мира Мустахимқызы, Сулейменова Аделина Васильевна,

Советбай Макпал Советбайқызы (Алматы, Казахстан)

СПАРТИАН ОЙЫНДАРЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІГІ 148

Соболенко Андрій Ілліч, Корюкаєв Микола Миколайович

(Київ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛИ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ 153

Соболенко Андрій Ілліч, Корюкаєв Микола Миколайович

(Київ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОІСТІВ 157

Соболенко Андрій Ілліч, Корюкаєв Микола Миколайович

(Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТІ 162

SECTION: PHILOLOGY AND LINGUISTICS

Бабаева Зарина Сайфуллаевна (Ташкент, Узбекистан)

СТРУКТУРА И СРАВНЕНИЕ ТЕРМИНОВ «НОВАЦИЯ» И «ИННОВАЦИЯ»
В ЛИНГВИСТИКЕ 166

Лещенко Олена Павлівна (Кам'янське, Україна)

СТРАТЕГІЯ ПЕРЕКЛАДУ СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ ТЕКСТІВ..... 171

Рахманова Мавлуда Гулямжановна (Ташкент, Узбекистан)

СТРУКТУРА РУССКОГО СЛОВА. ПОНЯТИЕ ОСНОВЫ.

МОРФЕМНОЕ ЧЛЕНЕНИЕ ОСНОВЫ 176

Рахмонова Зайнаб Эркиновна (Ташкент, Узбекистан)

ОСОБЕННОСТИ СЛОЖНОСОЧИНЁННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ОТКРЫТОЙ И
ЗАКРЫТОЙ СТРУКТУРЫ С СОПОСТАВИТЕЛЬНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ 181

Савченко Наталія Вікторівна (Ка'мянське, Україна)

КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ В УТВОРЕННІ СУЧАСНИХ АКРОНІМІВ
АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ..... 186

УДК 796.011.

Соболенко Андрій Ілліч, Корюкаєв Микола Миколайович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТІ

Анотація. У статті розкрито важливість ролі психологічної підготовки спортсменів у спортивній діяльності. Психологічна підготовка спортсмена – це одна із сторін навчально-виховного процесу у спортивній діяльності, кінцевою метою якої є формування та вдосконалення значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена.

Ключові слова: психологічна підготовка, спортивна діяльність, психологічні якості, фізичні вправи, психологічна стратегія.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

Аннотация. В статье раскрыта важность роли психологической подготовки спортсменов в спортивной деятельности. Психологическая подготовка спортсмена – это одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спортивной деятельности, конечной целью которой является формирование и усовершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортивная деятельность, психологические качества, физические упражнения, психологическая стратегия.

Sobolenko Andrii Ilyich, Koriukaiev Mikola Mykolayovych
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN SPORTS

Abstract. The article reveals the importance of the role of psychological training of athletes in sports activities. The psychological preparation of an athlete is one of the sides of the educational process in sports activities, the ultimate goal of which is the formation and improvement of personality traits significant for sports by changing the athlete's relationship system.

Keywords: psychological preparation, sports activity, psychological qualities, physical exercises, psychological strategy.

Постановка проблеми. Дослідженням індивідуально-психологічних особливостей спортсменів та вивченням особливостей психологічної підготовки особистості у спорті велику увагу приділили такі вчені, як Н.А. Бондаренко, М.С. Полішкіс,

О.В. Дашкевич. Формування й розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної) та її взаємодії з відповідними цілями, формами й методами, а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Психологічна підготовка – це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів задля підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту та міждисциплінарною взаємодією наук про спорт [3, с. 89].

Отже, психологічна підготовка – це комплекс заходів, спрямованих на формування, розвиток та вдосконалення психічних властивостей, які відбуваються шляхом цілеспрямованого та систематизованого навчання, що необхідні для успішної професійної діяльності спортсменів.

Окреслюючи коло проблем та завдань психологічного підготовки у спортивній діяльності, можемо виділити такі:

- аналіз соціально-психологічних умов у спортивній діяльності (проблеми становлення та соціалізації, вплив соціокультурних факторів, традицій на розвиток у спорті, міжособистісні стосунки та психологічний клімат спортивних команд, професійні якості спортсмена);

- дослідження індивідуально-психологічних якостей, особливостей розвитку та формування особистості в умовах спортивної діяльності (вивчення механізмів формування й динаміки розвитку особистості, мотивів, рухових здібностей у спорті);

- вивчення психологічних основ формування рухових навичок і якостей (спеціалізовані сприйняття, психологічні особливості різних видів спорту та видів тренування, методи управління психічними станами);

- обґрунтування факторів, що забезпечують успішність змагальної діяльності (динаміка психічних процесів у змагальній діяльності, психічна стійкість і надійність, психічні стани, прогнозування успішності);

- визначення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності (психоспортграми та психологічні типології видів спорту, методи управління психічними станами у спортивній діяльності, діагностика, консультування та психокорекція).

Психологічний вплив на спортсмена відбувається під час тренувальної діяльності, де одним із важливих компонентів є психологічна підготовка спортсменів, яка ділиться на такі чотири види:

- психологічна підготовка до тривалих навантажень протягом усього тренувального процесу;

- загальна психологічна підготовка до змагань;

- спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання;

- корекція психічних станів на заключному етапі підготовки до відповідальних змагань.

Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і до змагань здійснюється набагато раніше і називається загальною психологічною підготовкою.

Безпосередня психологічна підготовка до конкретного змагання називається спеціальною психологічною підготовкою.

Між загальною і спеціальною підготовкою може проводитись спеціальні заходи, мета яких корекція психічних станів спортсмена на заключному етапі підготовки спортсмена. Необхідність в цих заходах виникає при відсутності системи в загальній психологічній підготовці, вони можуть бути також доповненням до раніше проведеної роботи або уточненням її. Програма корекції психічних станів представляє собою скорочений варіант об'єднаних заходів і безпосередньої психологічної підготовки.

Загальна психологічна підготовка – психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Досягнення високих результатів в сучасному спорті можливе лише при умові здійснення багаторічної систематичної підготовки, неухильного дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього спортсмен повинен бути психологічно підготованим. Досягнуту підготовленість потрібно постійно удосконалювати під час тренувань. Для цього існують наступні основні шляхи: створення, підкріплення і підсилення мотивів спортивного тренування (постановка віддалених цілей, формування мотиву досягнення успіху, оптимальне співвідношення заохочувань і покарань, емоційність тренувального заняття); формування сприятливого відношення до різних сторін тренувального процесу.

Мета загальної психологічної підготовки (ЗПП) – досягнення високого рівня психологічної підготовленості спортсмена і забезпечити його адаптацію до різних, в тому числі екстремальних умовах тренувальної і змагальної діяльності. Досягнення цієї мети передбачає вирішення цілого ряду задач:

- сприяти вдосконаленню психічних процесів;
- формувати психічні властивості особистості спортсмена і їх витривалість в умовах спортивної діяльності;
- створювати оптимальні психічні стани в процесі тренувань і змагань;
- розвивати вміння управляти своїми психічними станами в екстремальних умовах діяльності;
- сприяти розвитку вміння аналізувати і використовувати інформацію про майбутні змагання;
- сприяти створенню позитивного психологічного клімату в команді.

Зміст ЗПП становить такі основні заходи:

1. Виховання моральних, вольових та інших позитивних рис характеру і властивостей особистості спортсмена.

2. Удосконалення регуляторних функцій психіки спортсмена (спеціалізовані сприйняття – відчуття води, відчуття снігу, відчуття часу тощо, специфічні для конкретного виду спорту).

3. Навчання елементів ідеомоторного тренування, що дозволяє здійснити психологічне наладування на виконання вправ, спортивних дій, певної тренувальної роботи.

4. Удосконалення інтелектуальних здібностей, тактичного мислення, вміння аналізувати змагальні ситуації, приймати правильні рішення і діяти в умовах перешкод, ліміту часу тощо.

5. Розвиток професійно значущих властивостей і якостей уваги – уміння концентрувати її, зберігати високу стійкість, переключати, розподіляти, у потрібний момент відволікатися від дії сторонніх подразників, факторів і т.п.

6. Оволодіння прийомами саморегуляції психоемоційних станів з метою їх оптимізації для вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності.

7. Виховання вольових якостей.

8. Формування спортивного колективу, створення сприятливого психологічного клімату в спортивній команді тощо.

Спеціальна психологічна підготовка (СПП) до змагання – це процес створення, підтримання та відновлення стану психологічної готовності спортсмена до виступу в змаганнях та боротьби за досягнення найкращого спортивного результату. Результативність і надійність змагальної діяльності визначається не тільки різнобічною психологічною підготовленістю спортсмена (вона досягається систематичною ЗПП), а й ступенем його готовності до певного змагання.

Психологічна підготовка здійснюється завжди в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена: фізичною, технічною, тактичною, інтегральною. Особливу роль вона відіграє в тому випадку, коли спортсмени мають однаковий рівень за всіма видами підготовки.

Психологічна підготовка є складним і тривалим процесом, який включає загальну та спеціальну психологічну підготовку. Кожен із цих видів спрямований на підготовку до визначеного виду діяльності в спорті, що зумовлює їх конкретну мету, зміст та специфіку організації.

Отже, сутність психологічної підготовки спортсмена зводиться до спрямування його свідомості та дій на вирішення тренувальних і змагальних завдань. Завершальний етап психологічної підготовки розпочинається тоді, коли з'являється стан психічної готовності, що знаходить своє вираження в максимальній активізації спортсмена, віддачі всіх сил для досягнення найкращих результатів у змаганнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів шляхом втілення у навчальний процес спеціальних педагогічних засобів // Вісник Технолог. ун-ту Поділля. – № 5, ч. 3 (48). – Хмельницький, 2002. – С. 37–41.
2. Грибан Г.П., Кутек Т.Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
3. Кононко О.Л. Дитяча субкультура як цінність і як складова особистісно-орієнтованої освіти. Київ, 2001. С. 23–24.
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра». 2017. Т. 2, 448 с.