

ЛЕКЦІЯ № 13

ТЕМА: ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ

Мета - сформувати в студентів знання про особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді.

Завдання:

1. Ознайомити студентів зі значенням і завданнями ІШФП.
2. Сприяти розвитку аналітичного мислення студентів, прищеплювати їм раціональні способи пізнавальної діяльності:-
3. Сприяти формуванню наукового світогляду, моральних та етичних якостей студентського колективу.

Навчально-матеріальне забезпечення - мультимедійний проектор, презентація.

ПЛАН

1. Значення і завдання ППФП студентів.
2. Чинники, що впливають на ППФП студентів.
3. Засоби ППФП студентів.
4. Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у ППФП студентів.
5. Особливості розвитку рухових якостей у ППФП студентів.
6. Форми організації ППФП студентів.

Література

1. Антошків Ю.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України. – Л., 2006. – 70 с.
2. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю. – Івано-Франківськ, 2005. – 100 с.
3. Раєвський Р.Т., Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей. – Одеса: Наука і техніка, 2006. – 132 с.
4. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
5. Мурза В.П., Дяченко А.П. Методичні рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів та інших лікарських спеціальностей. – К. 1997. – 25

1. Значення і завдання ППФП студентів

Сучасне виробництво з його механізацією і автоматизацією виробничих процесів характеризується зменшенням ваги фізичної праці іншим ритмом праці, збільшенням його складності та інтенсивності. Це вимагає від спеціалістів більшого напруження розумових, психічних, фізичних зусиль, підвищеної координації і культури рухів, високої концентрації уваги.

Чим досконаліша техніка і вища технологія виробництва, тим досконалішою повинна бути людина, яка керує ними. Якість підготовки, в тому числі і фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого спеціаліста набуває не тільки особистого, але й соціально-економічного значення.

Дослідження показують, що загальна фізична підготовка спеціалістів не може повністю вирішити цих завдань, оскільки сучасна висококваліфікована праця вимагає певного профілю фізичного виховання відповідно до особливостей професії. Тому фізичне виховання студентів повинно здійснюватись з урахуванням умов та характеру їх майбутньої професійної діяльності, а значить містити в собі елементи професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), використовувати засоби фізичної культури і спорту для формування в майбутніх спеціалістів професійно необхідних знань, фізичних якостей, навичок, а також для підвищення стійкості організму до впливу зовнішнього середовища. В зв'язку з цим ППФП включена самостійним розділом в програму з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

ППФП студентів покликана сприяти підготовці фахівців тої чи іншої професії. Завдання ППФП доцільно розглядати у двох напрямках:

- покращення якості виконання виробничих операцій;
- забезпечення високої працездатності.

Перший напрямок передбачає вирішення наступних завдань:

1. Розвивати конкретні, професійно необхідні здібності та фізичні якості.
2. Підвищувати функціональні можливості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.
3. Підвищувати стійкість організму до чинників виробничої діяльності, що негативно впливають на організм.
4. Розширити арсенал рухових дій, схожих за структурою руху до виробничих операцій.
5. Виховувати вольові якості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.

Другий напрямок передбачає вирішення наступних завдань:

1. Сформувані знання про закономірності зміни працездатності людини в умовах конкретної виробничої діяльності.
2. Сформувані вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності у процесі виробничої діяльності.

3. Сформувати вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності після виробничої діяльності.

Вирішення вищеназваних завдань допоможе створити передумови для ефективної роботи на виробництві в короткий термін і з меншими енерготратами.

2. Чинники, що впливають на ППФП студентів

Спрямованість ППФП студентів значною мірою залежить від характеру їх майбутньої трудової діяльності. За характером виробничих операцій трудову діяльність представників різних професій можна поділити на фізичну, розумову і змішану працю. У зв'язку з цим, спрямованість фізичної підготовки майбутніх фахівців буде різною. В одних професіях більше проявляється динамічна сила великих м'язових груп, в інших – точність і своєчасність м'язів пальців рук і статична витривалість м'язів тулуба, ще в інших – динамічна рівновага, швидкість реагування і точність рухів.

Варто відмітити, що фізичні якості можуть розвиватися не тільки в процесі занять фізичними вправами, але і в процесі трудової діяльності. Проте така підготовча роль самої праці проявляється лише на перших етапах професійної діяльності та лише до певного рівня, що затримує професійне вдосконалення людини. Тому зміст ППФП студентів до їх майбутньої професії тісно пов'язаний з розвитком тих майбутніх функцій і якостей, які відповідають критерію придатності для людини до цих професій. При цьому враховується те, що розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей людини може відбуватися на різних вікових етапах життя людини більш чи менш ефективно. Одночасно ступінь їх прояву визначається не тільки функціональними можливостями організму людини, але і психічними чинниками, зокрема вольовими, оскільки головна роль в цих процесах належить нервовій системі.

На думку фахівців, для всіх видів розумової праці проблема втоми представляється більшою, ніж для фізичної, оскільки така робота може продовжуватись і на фоні значної втоми. Настання нервової (розумової) втоми на відміну від м'язової (фізичної) не призводить до автоматичного гальмування роботи, а лише викликає перезбудження, і неврологічні зсуви, порушення сну, оскільки “робоча домінанта”, що виникла в нервовій системі, з часом не руйнується і може ще довго (години, дні, тижні) зберігатись, не переставати діяти навіть в періоди сну і відпочинку. Подібні зміни, які постійно накопичуються, ще поглиблюються і можуть набувати патологічного характеру.

З цього приводу І.С.Кондрор пише, що безсумнівно фізична втома, з фізіологічної точки зору, явище нормальне, що утворилося в процесі еволюції як біологічне пристосування, яке оберігає організм. Розумова ж робота – досягнення природи на самих вищих ступенях її розвитку. Можливо, відповідні реакції, які охороняють ЦНС від перенапруження ще не встигли виробитись. Однак, на думку вчених, механізми адаптації до діяльності в

умовах сучасної техніки такий як і при інтенсивній руховій діяльності. В робітників сучасних професій, які не висувають, здавалось би, підвищених вимог до вегетативних систем, відмічаються виразні вегетативні реакції типові для фізичної праці: підвищення АТД, збільшення частоти дихання, пульсу (в результаті перенапруження ЦНС). Це вимагає розробки нових методик визначення ступені важкості і напруженості сучасних видів праці.

В наш час багато з сучасних видів розумової та змішаної праці характеризується підвищеними вимогами до психічної стійкості людини та значних і тривалих нервових напружень, окремих видів уваги, відчуття часу, здатності до опрацювання великого потоку інформації (не завжди позитивно емоційного забарвлення). Це заставляє дослідників концентрувати увагу на вивченні особливостей емоційно-психічного напруження при різних видах праці: автоматизованої, розумової, а також при управлінні виробництвом, оскільки сприйняття, запам'ятовування, мислення, управління набувають у людини форму самостійної діяльності. Зміни основних фізіологічних і психологічних характеристик в цих видах діяльності висуває на перший план вивчення втоми певних м'язових груп при мікрорухах, а також "функціональної втоми" тобто такого стану, при якому здатність виконання тільки окремого конкретного завдання падає нижче допустимої норми.

Зміст ППФП студентів також залежить від умов праці, адже виробнича діяльність ряду професій проходить в негативних умовах праці – гірська гіпоксія, вплив холоду, спеки, вологи, шуму тощо. У зв'язку з цим, для досягнення вищого рівня інтенсивності праці суттєве значення має спеціальна психофізіологічна підготовка людини до праці. В процесі спеціально спрямованої підготовки можуть вдосконалюватися не тільки фізичні, але і психічні, вольові якості, різні види уваги, швидкість і точність реакції тощо. В результаті, в осіб розвиваються стійкість як до різноманітних навантажень, так і до негативних умов праці.

Фахівцями встановлено, що успішність навчання і підготовки людини до праці в обмежені терміни залежить від наявності в неї відповідних задатків і здібностей. При цьому необхідно розрізняти актуальні спроможності (такі, що вже проявилися), а також потенційні (такі, що ще не проявилися, але передбачаються в людини на основі наявності здібностей близьких за структурою видів діяльності). Таким чином якість підготовки фахівців пов'язано із своєчасним визначення професійної придатності абітурієнтів для певних професій і спеціальностей. Оскільки є широкий перелік професій, що вимагають підвищені вимоги до певних стійких якостей особистості. Професійна придатність повинна визначатися відповідністю психофізіологічних можливостей організму людини вимогам певної професії. Виявлення професійної придатності складає складну і недостатньо розроблену проблему. Стосовно професій, які не висувають виняткових вимог до фізіологічних функцій, мова йтиме не про абсолютну професійну придатність, а лише про прогнозування відносної успішності навчання трудовим навичкам і оволодіння фахом. Економічно доцільним є розробка професіограм.

Реалізація ППФП в системі фізичної культури студентів у зв'язку з суттєвою різницею в умовах і характері праці представників багатьох спеціальностей та спеціалізацій на виробництві пов'язана з необхідністю різноманітного змісту цього розділу програми фізичного виховання для студентів кожного ВНЗ. Тому конкретний зміст ППФП студентів розробляють кафедри фізичного виховання разом з профільюючими кафедрами вузів. Проте рівень кваліфікації викладачів ФВ не завжди достатній для виконання зазначеної роботи, що має негативний вплив на розробку програми ППФП для студентів.

3. Засоби ППФП студентів

Засобами ППФП слугують ті ж фізичні вправи, проте спеціально відібрані і організовані у повній відповідності до її завдань.

1. Прикладні фізичні вправи і окремі елементи з різних видів спорту.

2. Прикладні види спорту.

3. Оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники.

4. Допоміжні засоби, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу з розділів ППФП.

Підбір **прикладних фізичних вправ** повинен проводитися за принципом адекватності психофізіологічного впливу окремої вправи прикладним і спеціальним якостям, що розвиваються і мати досить загальну структуру і динаміку рухів з тим рухом, що засвоюється. Акцентований розвиток необхідних фізичних і спеціальних якостей повинен знайти відображення і в деякому підвищенні відповідних нормативів.

Спеціально підібрані прикладні фізичні вправи не є спеціально відібраними "виробничими" вправами, оскільки існуючого арсеналу фізичних вправ достатньо для вирішення задач ППФП. У ВНЗ, випускники яких працюють в польових і експедиційних умовах, оволодівають прикладні навички веслування і управління парусними човнами і т. п. Проблемним питанням є виділення з комплексу елементів підготовки спортсмена-веслувальника чи яхтсмена саме того розділу і у відповідному обсязі, які будуть забезпечувати ППФП при мінімумі годин навчального часу.

Одним з ефективних засобів ППФП є **прикладні види спорту**. Так для студентів ряду факультетів спортивний туризм в його різновидах є прикладним видом спорту, він формує в студентів комплекс прикладних знань, вмінь, навичок, фізичних якостей. Акробатика, гімнастика, стрибки у воду і на батуті є прикладними для студентів навчальних закладів громадянської авіації.

Оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники відіграють самостійну роль при вихованні спеціальних якостей. Найбільший вплив цих засобів проявляється при підготовці студентів в умовах знижених температур, жаркого клімату тощо. В процесі застосування зазначених засобів ППФП можна забезпечити підвищену стійкість до холоду, спеки, сонячної радіації і коливання температур.

Допоміжними засобами, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу з розділу ППФП виступають фізичні вправи, що застосовуються в режимі робочого дня для підвищення працездатності.

4. Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у ППФП студентів

Механізм **формування рухових професійних навичок** впритул до його автоматизації в наш час трактується з позицій умовнорефлекторної діяльності. В процесі виконання вправ (тренування) формується руховий стереотип – навичка. Для засвоєння нових форм рухової діяльності використовується увесь фонд рефлекторних зв'язків, отриманих людиною протягом життя (в результаті переносу). Нові робочі навички будуються на основі різноманітного сполучення засвоєних раніше. Отже, чим багатший руховий досвід людини, тим швидше вона оволодіє новою для неї навичкою.

Для ППФП принципово важливою є різниця між руховим вмінням і навичкою. При навчанні трудовим діям і, особливо, окремим трудовим рухам різної складності **не завжди вимагається доводити їх виконання до степені автоматизму**. Це викликано багатогранністю видів праці навіть в представників однієї професії, а також необхідністю в зміні праці фахівців в процесі трудового життя.

З питанням змісту ППФП тісно пов'язана проблема **послідовності** формування окремих прикладних умінь і навичок. Позитивний перенос вже надбаних навичок з подібною структурою рухових актів допомагає формуванню нових вмінь і навичок. В протилежному випадку навчання набирає форму перенавчання і значно уповільнюється. Принцип позитивного переносу використовується в спортивному тренуванні при підбиранні підвідних вправ.

Ефективність взаємодії вмінь та навичок залежить від наявності певних **знань** в студентів. Знання сприяють правильному формуванню ідеомоторної уяви простих і складних рухів.

5. Особливості розвитку рухових якостей у ППФП студентів

ППФП передбачає тісний взаємозв'язок **загальної і спеціальної** фізичної підготовки. Спеціальне тренування повинно базуватися на загальній фізичній підготовці. Весь комплекс ППФП – це загальноприйняті теоретичні і методичні положення системи підготовки спортсменів, який дозволяє підготувати людину до максимальної нервово-м'язової діяльності. Таким чином науково-методичні основи розвитку фізичних якостей, розроблені в системі фізичного виховання, можуть бути повністю застосовані і в процесі ППФП.

В більшості видів трудової діяльності людині доводиться долати вагу власного тіла. Тому вирішальне значення має не абсолютна, а відносна м'язова **сила**. На сьогоднішній день встановлено, що максимальні величини

прояву сили знаходяться залежно від умов тренування. Тому засоби і методи силового тренування повинні бути адекватними режиму діяльності на виробництві. Отже потрібно підбирати вправи подібні за структурою, величиною і характером нервово-м'язових зусиль, кутовій амплітуді до виробничих рухів. Необхідність акцентованого розвитку окремих м'язових груп передбачає вивчення топографії м'язів, зайнятих у виробництві.

Заціорський В.М. вважає, що м'язи, які визначають нормально життєдіяльність організму людини поза трудовою спеціалізацією, повинні бути добре розвинуті. Такими групами м'язів вважаються: розгиначі хребта, згиначі ніг, розгиначі рук, великий грудний м'яз, а також м'язи живота і поперекової області.

Виходячи з того, що в професійній діяльності більшості сучасних професій не зустрічаються ситуації, які вимагають максимальних проявів сили, на фоні тривалого статичного напруження відбувається суттєве динамічне навантаження дрібних м'язових груп в мікроруках. Тому з метою ППФП можна рекомендувати застосування ізометричні вправи.

Процес розвитку **бистрості** повинен базуватися на особливостях її прояву у виробничих умовах, оскільки перенос бистрості відбувається лише в координаційно подібних рухах. Відомо, що всі три прояви бистрості (латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху і частота рухів) незалежні один від одного.

Тому для більшості сучасних професій потрібні не максимальна бистрість рухів і їх досконала точність, а близькі до оптимальних поєднання їх обох. При цьому рухи не вимагають значних м'язових зусиль. До того ж при розвиткові бистрості і точності рухів майбутніх спеціалістів потрібно моделювати умови, в яких йому доведеться працювати. Оскільки встановлено в спортивній практиці, що ідентичність відповідних реакцій зменшується при несподіваній зміні умов діяльності.

Для розвитку бистрості складних реакцій можна використовувати рухливі та спортивні ігри.

В наш час розрізняють різні види втоми: розумова, емоційна, фізична тощо. Високі показники **витривалості** в одному виді ще не гарантують високої витривалості в іншому. Найбільше значення у ППФП майбутніх спеціалістів має розвиток аеробних можливостей організму, які забезпечують тривалу продуктивну роботу невисокої потужності. Як стверджує Заціорський В.М., чим нижча потужність роботи, тим менше результат її залежить від досконалості рухової навички і більше від аеробних можливостей людини. При дуже низькій потужності (що найчастіше зустрічається на виробництві) найбільше значення набуває загальна витривалість. Загальна витривалість визначає можливості і спеціальної витривалості в специфічних трудових діях. Тому що в таких умовах відбувається перенос тренуваності і підвищення функціональних можливостей вегетативних систем організму особи на всі прояви витривалості. Тому перед тим, як приступити до формування спеціальної

витривалості, необхідно попередньо створити в особи певну базу можливостей, загальної витривалості.

Методика покращення аеробних можливостей організму в процесі фізичного виховання передбачає рішення трьох завдань: підвищення максимального рівня поглинання кисню, розвиток здатності підтримувати цей рівень тривалий час, збільшення швидкості розгортання дихальних процесів до максимальних величин. Засобами є тривалі (від 6 хвилин) низькоінтенсивні (ЧСС > 134 уд/хв) вправи.

Розвиток **спритності і гнучкості** з метою ППФП студентів не має самостійного значення в силу особливостей характеру і умов праці більшості спеціалістів. Гнучкість і спритність визначають швидкість оволодіння новими трудовими рухами, а також ступінь використання досягнутого рівня сили, швидкості і витривалості, отже і успішності професійної освіти і продуктивності трудових дій. Тому розвитку цих якостей потрібно приділяти увагу в процесі фізичного виховання. Таким чином процес ФВ постійно повинен бути забезпеченим достатньою кількістю і новизною фізичних вправ. Методика розвитку гнучкості визначається умовами і вимогами трудового процесу.

Велика кількість сучасних професій потребують від виконавців підвищеної здатності до тривалої концентрованої чи розподіленої уваги, стійкості до гіпоксії, до високих чи низьких температур, підвищеної стійкості до вестибулярних подразників та ряду інших чинників, що в певній мірі лімітують працездатність і продуктивність професійної діяльності. Дослідженнями доведено, що **спеціальні якості** можна вдосконалювати шляхом спрямованого підбору засобів фізичного виховання і методик їх застосування. Так, заняття спортивними іграми сприяє збільшенню кута зору, просторовому орієнтуванню, заняття гімнастикою, акробатикою, стрибками в воду – стійкості до навантажень і сильнодіючих подразників вестибулярного апарату, заняття альпінізмом – стійкості до висотної гіпоксії, тобто під впливом занять фізичними вправами відбувається неспецифічна адаптація до інших різноманітних сильнодіючих подразників.

6. **Форми організації ППФП студентів**

В наш час визначилося кілька **форм** ППФП в системі фізичного виховання, які можуть бути згрупованими за таким принципом:

- навчальні заняття (обов'язкові і факультативні);
- самодіяльні заняття;
- фізичні вправи в режимі дня;
- масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

Кожна з них має одну або кілька форм реалізації ППФП, які можуть бути вибірково використані для усього контингенту студентів, або його частини.

ППФП студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять. Програмою ФВ передбачається

проведення теоретичних занять у формі лекцій. Частина лекційного матеріалу стосується загальних основ ППФП, частина – викладається окремо для студентів певної спеціальності. Оскільки неможливо викласти всю інформацію під час лекційних занять, частина матеріалу викладається під час практичних занять з ФВ. У такому випадку можна використовувати форму короткої бесіди під час виконання вправ.

Крім навчальних занять, набувають поширення навчальні заняття з ППФП під час практики.

В окремих ВНЗ різного профілю практикується самостійне виконання студентами завдань викладача фізичного виховання. Виконання таких завдань потребує певних прикладних знань, які сприяють вихованню і формуванню прикладних фізичних і спеціальних якостей, вмінь і навичок. Виконання контролюється викладачем, в окремих випадках вони включаються в залікові семестрові вимоги.

ППФП при самостійних заняттях студентів в позанавчальний час також має кілька форм: - заняття прикладними видами спорту в спортивних секціях; - самостійні заняття фізичними вправами і видами спорту, які сприяють ППФП протягом навчального року і практики.

Важливою формою реалізації ППФП є масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи. Насичення календаря змагань прикладними видами спорту чи їх елементами, регулярність проведення подібних змагань може сприяти якості ППФП.

Рекомендована література

Базова

1. Демінський А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
2. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
3. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.
4. Матвеев Л. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов ин-тов и учащихся пед. училищ / Л. П. Матвеев, С. Д. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с. ; Т. 2. – 256 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
8. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебн. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. /Под ред. Т.Ю.Круцевич, К., Олимпийская литература, 2003. – с. 424.
9. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

10. Теория и методики физического воспитания: Учебн. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. Физ. культура / Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2 –е изд. испр. доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
12. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів: практикум / Б. М. Шиян. – Л. : Світ, 1993. – 184 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. – ISBN 966-7924-55-6.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-609-005-8.
15. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

Допоміжна

1. Леко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах //Молода спортивна наука України – Львів, 2004, ТЗ. – С.198-205.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: проект. – „Спортивна газета”, 4 грудня 2003.
3. Пидкасистый П. И. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / П. И. Пидкасистый, Л. М. Фридман, М. Г. Гарунов. – М. : Пед. общество России, 1999. – 354 с.
4. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. -М: ФиС, 1970 - 284 с.
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва, ФиС, 1978.
6. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
8. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.

14. Інформаційні ресурси

1. Матеріали лекцій.
2. Бібліотека.
3. Мережа Інтернет .