

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 5  
(модуль 1)

ТЕМА: ПРОГНОЗУВАННЯ ЗАНЯТЬ ТА КОНТРОЛЬ  
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

з дисципліни “ТіМФВ”  
для студентів 5 курсу ФР

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики  
фізичного виховання (протокол № \_\_ від “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року).

Зав. кафедрою,  
к.пед.н., проф.

Ю.В. Петришин

## ПЛАН

1. Алгоритм програмування занять фізичними вправами.
2. Визначення раціональних засобів і методів в ФВ заняттях фізичними вправами.
3. Визначення раціонального рухового режиму.
4. Контроль у фізичному вихованні.
5. Корекція програм занять.

### 1. Алгоритм побудови програм занять у ФВ.

Програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, яке дозволяє знаходити оптимальний шлях досягнення деякої кінцевої цілі.

У ФВ в якості норми виступає така ціль як досягнення оптимального стану фізичного здоров'я. Згідно досліджень Л.Я.Іващенко, Е.А.Пірогової встановлюється 5 рівнів фізичного стану та згідно досліджень Л.Г.Апанасенко, 5 рівнів фізичного (соматичного) здоров'я [3]. Відповідно кожному рівню із врахуванням віку, перенесених захворювань, факторів зовнішнього середовища, детренованості внаслідок обмеженості рухової активності розробляється модель-програма послідовного просування до цілі [7].

Програмування у ФВ передбачає визначення раціональної сукупності і обсягу засобів і методів ФВ, послідовності їх використання на різних етапах оздоровчого процесу у відповідності із цілями, завданнями застосування фізичних вправ людьми різного віку, із різними рівнями фізичного здоров'я і тренованості [6]. Розрізняють групові та індивідуальні програми занять фізичними вправами.

Групові програми розробляються для осіб певного віку, статі відповідно завданням ФВ.

Індивідуальні програми складається для конкретної особи із врахуванням рівня фізичного стану, особливостей вищої нервової системи, соматотипну і т.п.

У практиці фізкультурного руху в СРСР розроблялись загальні уніфіковані навчальні програми ФВ (для дошкільних закладів, шкіл, ВНЗ) та уніфіковано-диференційовані програми (або профільовані) програми по напрямкам ФВ (Л.П.Матвеев, 1990). В межах даної лекції не розглядається питання побудови програм розвитку ФК і С, та навчальних програм з ФВ. Питання стоїть конкретне: алгоритм розробки програмування занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості для певної групи осіб, що вибрані за однорідними ознаками – вік, стать, рівень фізичного стану.

В даний час в багатьох країнах світу розробляються фізкультурно-оздоровчі програми, які мають назву фітнес-програми. Встановлено основні чинники, які повинні бути враховані при розробці фітнес-програм сприяють їхній ефективній реалізації у сучасних умовах:

1) При розробці програм враховують конкретну мету, яка ставиться перед ними: активний відпочинок, зниження маси тіла, профілактика якого-небудь захворювання;

2) комплекси вправ у програмах; складаються для певних груп населення, вони повинні враховувати їхню підготовленість і бути доступними;

3) фітнес-програми повинні сприяти усвідомлення відношення до неї у осіб, що займаються;

4) програми скеровані на отримання задоволення від занять; на перший план ставляться потреби, мотиви, інтереси тих, хто займається;

5) фітнес-програми повинні передбачати оцінку стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості осіб, що займаються; тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводитись через певні проміжки часу, що сприяє підтримці інтересу до програми;

6) фітнес-програми повинні сприяти спілкуванню тих, хто займається, одне з одним на тлі позитивних емоцій в процесі виконання вправ;

7) перед реалізацією фітнес-програм необхідно створити безпечні умови для осіб, що займаються, звертаючи особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

8) фітнес-програми повинні постійно оновлюватись, включати загальну діяльність і пов'язані з нею великі фізичні навантаження (М.М.Булатова, Ю.А. Усачев, 2003).

При розробці індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для дорослих необхідно визначити :

- вид (або спрямованість) фізичних вправ;
- інтенсивність занять;
- тривалість вправ;
- кількість занять в тиждень або впродовж дня;
- темпи збільшення навантаження протягом тижня або місяця

(Л.Я.Івашенко, А.Л.Благий, 2003).

Алгоритм (алгоритм) – термін походить від імені узбецького математика Мухамеда – Ібн – Сина (арабізоване – Аль-Хорезмі) – сукупність дій (правил) для розв'язування даної задачі.

Алгоритм побудови програм занять фізичними вправами складається із наступних послідовних дій:

1. Визначення фактичного вихідного фізичного стану осіб, що приступають до занять фізичними вправами.

2. Визначення нормативів фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної системи для кожної особи (цільова модель заняття).

3. Визначення ступеню відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану від норми. Існують норми належні (мінімальні, ідеальні, спеціальні), та співставленні [6]. Останні розраховуються шляхом знаходження середніх величини і стандартного відхилення для певної групи людей.

4. Визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм і засобів занять).

5. Визначення раціонального рухового режиму.

6. Визначення граничного допустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень в заняттях.

7. Підбір адекватних методів педагогічного контролю.

8. Корекція програм занять [6].

## **2. Визначення раціональних засобів і методів в заняттях фізичними вправами.**

Оскільки ціллю ФВ є досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я людини, вказане питання лекції дуже тісно пов'язано із організаційно-методичними особливостями оздоровчого (кондиційного) тренування, які вивчались студентами на попередньому етапі навчання [3].

В зв'язку із вказаним, вважаємо за необхідне тільки нагадати окремі основні положення, які лежать в основі визначення раціональних засобів і методів у ФВ.

На вибір засобів занять оздоровчої спрямованості впливають рівень фізичного стану людини та адекватність змісту вправ інтересам і потребам тих, хто займається [4].

При визначенні раціональних засобів занять з метою досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я спираються на дослідження К.Купера та праці українських вчених Л.Я.Іващенко, Л.А.Пірогової та інших вчених (О.Є.Солодовіченко, К.Г.Айрапетова, А.Л.Благий та ін.), в яких доводиться ефективність циклічних вправ низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості) при їх сполученні із вправами анаеробної або аеробно-анаеробної спрямованості. Співвідношення вправ аеробної і анаеробної спрямованості у осіб зрілого віку різним рівнем фізичного стану вказано у табл. 1.

Таблиця 1.

Співвідношення вправ аеробної і анаеробної спрямованості у осіб з різним рівнем фізичного стану (за Л.Я.Іващенко, 1988)

Рівень фізичного стану	Вправи аеробної спрямованості, %	Вправи анаеробної спрямованості, %
Низький та нижче середнього	60-75	25-40
Середній	50	50
Вище середнього і високий	25-40	60-75

Задоволення мотиваційних пріоритетів та інтересів людей різного віку забезпечується наявністю сучасних різноманітних фітнес-програм:

- Програми, що базуються на видах рухової активності аеробної спрямованості (оздоровча ходьба, оздоровчий біг, катання на роликівих ковзанах, програми на кардіотренажерах, спінбайк-аеробіка – заняття на велотренажері, що імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника).

- Програми, що базуються на оздоровчих видах гімнастики –

- ( *стен-аеробіка*; *хай-імпакт* - спортивно-орієнтована аеробіка; *роуп-скиппінг* – акробатичні і танцювальні рухи із однією або двома скакалками; *памп-аеробіка* – танцювальна аеробіка із використанням спортивних снарядів; *слайд-аеробіка*; *фитбол-аеробіка*; *тераеробіка* – танцювальні рухи у сполученні із силовими вправами і стретчингом; танцювальна аеробіка – *хіп-хоп*; *бокс-аеробіка*, *кара-Т-робіка*; *кикс-аеробіка*; *йога-аеробіка* та ін.).

- Програми, що базуються на сполученні оздоровчих видів гімнастики та вправи силової спрямованості (*система „Спліт”*; *шейпінг*; *система Пілатеса* та ін).

- Програми, що базуються на видах рухової активності, силової спрямованості (*бодібілдинг*, *калланетика*, *слим-джим*, *бодистайлінг* та ін.).

- Програми аквафітнес (*акваджоггін*, *аквастеп*, *акваритмік*, *аквабілдинг*; свимнастік – гімнастичні вправи з предметами і без них; акваджим – із

використанням водних тренажерів; аквастикгеймз – застосування ігор і розваг у воді; аквафліппер – підводне плавання із використанням сучасної екіпіровки та ін. – всього 26 термінів-видів рухової активності у воді).

- Комп'ютерні фітнес-програми [6].

Нажаль, майже не має наукового обґрунтування методів ФВ, які використовуються в фізкультурно-оздоровчих заняттях. Є посилання на безперервний метод при використанні циклічних вправ, інтервальний метод при використанні оздоровчих видів гімнастики. Це ІТВІ – інтервальне тренування високої інтенсивності, та акваінтервал використання колового методу при застосуванні гімнастичних вправ та вправ силової спрямованості [1,4,5].

На нашу думку, обґрунтування методів занять фізичними вправами в оздоровчих цілях повинно бути одним із завдань магістерських кваліфікаційних робіт.

### 3. Визначення раціонального рухового режиму.

Проблема побудови раціональних режимів рухової активності є важливою оскільки рухова активність є одним з головних факторів, що визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення (В.К.Бальсевич, 1987; А.С.Куц, 1993; Т.Ю.Круцевич, 1999 та ін.). На даний час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між споживаною їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини.

Хронічний дефіцит рухової активності стає реальною загрозою здоров'ю та нормальній фізичній працездатності осіб різного віку.

Питанню розробки і обґрунтуванню режимів рухової активності присвячена велика кількість праць: розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності людей у різних умовах праці (навчання), обґрунтовано добовий та тижневий обсяг рухової активності у різних одиницях виміру. Серед актуальних проблем науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури і спортом однією з найбільш важливих є визначення оптимального режиму рухової активності для конкретних вікових контингентів. Необхідно визначити обсяги раціональної рухової діяльності відповідно до закономірностей нормального розвитку і повноцінної життєдіяльності, у тому числі і для людей зрілого віку, систематизувати ці обсяги в конкретних кількісних показниках (нормованих величинах) і визначити їхній найбільш ефективний зміст [1,4].

Питання оптимальних рухових режимів, їх обсягів та інтенсивності добре вивчене стосовно методики підготовки спортсменів [5]. Однак у методиці оздоровчих форм фізичної культури, у пошуку оптимальної і гранично припустимої інтенсивності навантаження для групових та індивідуальних занять для осіб зрілого віку залишаються істотні проблеми. Рекомендації різних авторів здебільшого суперечливі і дискусійні [1,3]. Пошук шляхів розв'язання цієї проблеми йде в декількох напрямках: одні автори визначають і рекомендують для занять з особами різного віку конкретну кількість годин на тиждень; інші - намагаються виразити норми рухової активності в енерговитратах; треті – в умовних балах, кількості кроків у день, тиждень, місяць та ін.; четверті – визначають раціональні обсяги і режими рухової активності в поєднанні з припустимими паузами і перервами в заняттях [2,3]. Вважається, що доросла людина повинна щодня затрачати понад основний обмін на м'язову роботу

мінімум 1200-1300 ккал, що це забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність, охороняє від детренованності. Фізіологічною ж нормою фізичного навантаження для людини багато хто вважає енерговитрати в  $3,13 \pm 0,5$  ккал/хв. При цьому стверджується, що якщо фізична активність нижча від належної, виникає своєрідний „дефіцит” м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок включення спеціально організованих занять фізичними вправами [4]. Але цьому випадку не враховуються функціональні особливості організму, його індивідуальні потреби в м'язовій діяльності, так само як і соціальна зумовленість обсягів рухової активності. Існує інший підхід до визначення норм рухової активності, заснований на обліку впливу м'язової діяльності на функціональні резерви організму. Виділяються кілька рівнів навантажень, що призводять до поліпшення фізичного стану, його стабілізації, детренованності організму чи перенапруги [1]. Неоднозначні підходи і до визначення частоти, тривалості та інтенсивності занять. Деякі вчені вважають, що найважливіше визначити відносну та абсолютну інтенсивність тренувального навантаження, а не її тривалість [4].

Так само суперечливі думки вчених і про тривалість занять. Стосовно кратності занять протягом тижня в дослідників також відсутня єдність. Одні констатують тренувальний ефект при одноразових заняттях тижневого циклу, тоді як інші не відзначили підвищення функціональних можливостей при тій же частоті занять навіть обсягом у 120 хвилин. Вітчизняні автори рекомендують для груп загальної фізичної підготовки дворазові заняття на тиждень по 90 хвилин (А.А.Васильев, 1982). Найбільша кількість прихильників триразових занять на тиждень по 20-30 хвилин [3,4]. Л.Н.Ніфонтова (1986) наводить дані про найбільшу ефективність занять фізичними вправами, проведених 10-13 разів на тиждень.

Така неоднозначність думок щодо раціональної потужності та обсягу величини навантажень, частоти занять у тижневому циклі зумовлена багатьма причинами. Це і неоднаковий фізичний стан обстежених, і умови життя, режиму праці і відпочинку. При цьому було встановлено, що виразність оздоровчого ефекту пропорційна вихідному функціональному стану організму і у значній мірі залежить від спрямованості тренувальних впливів [1,3,4].

Підсумовуюче наведене, необхідно зазначити, що визначення раціонального рухового режиму передбачає врахування наступних чинників: вихідного рівня фізичного стану та умов праці (навчання) особи, що займається фізичними вправами; інтенсивності навантаження (за показниками енерговитрат, ЧСС) і в залежності від його тривалості занять; кратності занять в тиждень. Приклади раціональних рухових режимів для певних вікових груп в залежності від рівня фізичного стану можна знайти у навчальній та науково-методичній літературі [1,4,7 та ін.].

Якщо до вказаних параметрів додати вид завдання оздоровчого тренування (або спрямованість) фізичної вправи, визначити динаміку фізичних навантажень по етапах тренування та методи педагогічного контролю, то разом вони будуть складати зміст індивідуальної програми занять.

#### **4. Контроль в управлінні ФВ**

Як вже було зазначено, необхідними умовами управління ФВ є наявність інформації про об'єкт, яким управляють. Відомо, що наявність інформації про яку не будь подію займає невизначеність в його наступленості. В житті ми часто

спостерігаємо випадки, коли в наслідок недостатності інформації про майбутню подію людина проявляє підвищену емоційність, збудженість. В теорії управління інформацію поділяють на корисну інформацію і на дезінформацію [3].

До корисної інформації відносять кількість інформації, яка зменшує невизначеність відомостей про систему. Слід зазначити, що коефіцієнт використання корисної для сприйняття інформацій залежить від рівня підготовленості її отримувача. Дезінформація – негативне значення інформації, яка не змінює невизначеності відомостей про систему. Кожна інформація дозволяє більш коротким швидким шляхом досягати цілі. Дезінформація може змінювати розвиток систем, але часто у протилежному напрямку, витрачається додатковий час на оцінку неправдивого стану та зміни напрямку розвитку і постійну корекцію. Шлях до цілі може бути зигзагоподібний [3].

Основним джерелом отримання інформації про керований об'єкт є контроль його стану після управляючих команд (канал зворотного зв'язку).

Згідно теорії управління інформація повинна відповідати наступним вимогам:

- Достатня частота потоку інформації, яка потребує негайних управляючих команд (термінова інформація);
- періодичне порівняння інформації із заданими модельними характеристиками фактичного стану об'єкта управління для внесення корекцій в програму дні (періодична інформація);
- достатній обсяг інформації, усунення зайвої інформації, що заважає процесу управління;
- кількісний (цифровий) характер інформації.

Виходячи із наведеного, в управлінні фізичним станом людини (яке розглядається із кібернетичних позицій) необхідні попередня, термінова та періодична інформація, які зумовлюють такі види контролю у ФВ як попередній, оперативний, поточний і етапний [5]. Слід зазначити, що окремими фахівцями ТіМФВ деякі види контролю об'єднуються, наприклад оперативно-поточний контроль (Л.П.Матвеев, 1991, В.М.Шиян, 2002).

У сучасному ФВ використовуються різноманітні види і різновиди контролю: педагогічний, лікарський, біологічний, біохімічний, тестометричний, візуальний, інструментальний, автоматизований і т.п.

В межах дисципліни ТіМФВ розглядається педагогічний контроль. Педагогічний контроль – це контроль з боку вчителя, викладача, тренера, (педагога), який здійснюється відповідно з його професійними функціям та кваліфікацією.

У ФВ розглядають також педагогічний самоконтроль: контроль педагогом шляхом самоспостереження, самоаналізу власних дій, повідомлень, вказівок та ін. особам, що займаються фізичними вправами [2]. Визначальне значення при цьому мають відповідність дій педагога принципам навчання і виховання, якість освітньо-виховної інформації і способи оперування нею (достовірність, доступність, послідовність і т.п.; методичні прийоми використання слова, демонстрації, засоби навчання).

Людина як саморегулююча система під час виконання фізичних вправ, відчуває результат її впливу. Необхідно зазначити, що суб'єктивні позитивні відчуття після невеликої кількості занять виникають раніше, ніж можна визначити кумулятивний тренувальний ефект, що визначає мотивацію занять.

Сукупність операцій (самопостереження, аналіз, оцінка власного стану, поведінки, реагування), які здійснюються індивідуально як в процесі занять, так і в загальному режимі життя, називають самоконтролем. Теоретико-методичні основи педагогічного контролю в процесі ФВ (згідно навчальної робочої програми ТiМФВ винесені на самостійне вивчення студентами, звітність – реферати за відповідною тематикою). В межах лекції вважаємо за необхідне звернути увагу на наступне.

Завдання попереднього педагогічного контролю полягають у визначенні наявного (вихідного) рівня можливостей і готовності організму людини до занять фізичними вправами. На підставі одержаної інформації реальною стає можливість організації в процесі ФВ однорідних груп за віком, функціональними можливостями, фізичною підготовленістю, мотивами, інтересами осіб, що займаються.

Підбір, розробка, конкретизація програм ФВ у відповідності із індивідуальними особливостями людини базується саме на попередній інформації про індивідуальний фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем. Застосовується широке коло методів отримання такої інформації. Наукові дослідження дозволяють звизити кількість параметрів, що вимірюються і запропонувати практикам ФВ найбільш інформативні з них[6].

Оперативний контроль передбачає оцінку реакцій організму особи, що займається фізичними вправами, на фізичне навантаження в процесі заняття і після нього. Контролюється також техніка виконання вправ, аналізується відповідність обраної програми задачам занять. Процедуру оперативного контролю (заповнення журналів, облікових карток, креслення графіків динаміки показників) у сучасних умовах полегшують застосування сучасних комп'ютерних засобів обробки інформації.

Для аналізу об'єктивних характеристик виконання фізичних вправ у практиці ФВ вже більше 30 років застосовуються різноманітні технічні засоби термінової інформації. Їх ґрунтовний узагальнений аналіз зроблено Т.І.Суворовою, Б.П.Грейда (2004).

Мета поточного педагогічного контролю – оцінка поточного стану організму людини, який є наслідком фізичних навантажень в серії занять. Оцінка кумулятивних зрушень у стані осіб, що займаються може проводитися як по абсолютним, так і відносним показникам. Останні передбачають облік і оцінки приросту показників у відповідності із вихідними у %.

Етапний контроль у практиці ФВ називають підсумковим. Операції етапного контролю включають в себе:

- 1) аналіз даних оперативного контролю;
- 2) тестування показників, які свідчать про стан особи, що займається, рівень її тренуваності по закінченню певного етапу занять;
- 3) співвідношення отриманих даних із результатами попереднього контролю;
- 4) заключення про ефективність програми впродовж циклу;
- 5) прийняття рішення про корекцію програми занять у новому циклі.

В системі поточного, етапного контролю необхідно дотримуватись метрологічних вимог, які передбачають стандартність вимірювання і умов тестування.

У самоконтролі застосовуються методи самооцінки фізичного стану, контролю адекватності і інтенсивності фізичних навантажень, оцінки ефективності



занять. І групу методів вивчають оздоровча ФК, медико-біологічні дисципліни. На жаль, майже невідомими для студентів такі тести визначення фізичної підготовленості осіб зрілого віку як тест університету Ювяскюля (Фінляндія) і тест К.Царда. Під час контролю адекватності і інтенсивності фізичного навантаження крім аналізу об'єктивних показників можна скористатися формулою Л.Я.Івашенко (1988) і порівняти отримані дані із фактичною ЧСС під час виконання фізичних вправ. Самоконтроль ефективності занять включає аналіз суб'єктивних і об'єктивних показників, які фіксуються в щоденнику самоконтролю.

## 5. Корекція програм занять в процесі ФВ.

Корекція – (виправлення, поліпшення чогось) безпосередньо пов'язана із управлінням процесом .

Модельні характеристики рівнів фізичного стану, програми занять фізичними вправами являють собою план дій, який постійно повинен корегуватись із врахуванням фактичних змін, які відбуваються в організмі тих, хто займається.

Корекція групових програм, які мають в своїй основі базовий компонент (програми з ФВ для дошкільнят, учнів I-II класів, студентів ВНЗ) повинні здійснюватись із врахуванням наступних чинників:

- ✓ кліматогеографічних;
- ✓ антропогенних;
- ✓ мотивів та інтересів осіб, що займаються;
- ✓ національних традицій [6].

Серед антропогенних чинників найбільш впливовими на стан здоров'я дітей є наслідки катастрофи на Чорнобильській АЕС. Науковцями розроблено наступні рекомендації з корекції програм ФВ, які проживають в зонах радіаційного забруднення:

1. Проведення уроків в спортивному залі при умові регульованої зниженої температури повітря і посиленій вентиляції приміщень. Використовується функціональна музика, наочність, розминка босоніж. Рекомендується озонування приміщення спеціальними пристроями.
2. В заняттях використовуються вправи анаеробної спрямованості, що знижує обсяг легеневої вентиляції; доцільні заняття по плаванню у збільшеній кількості годин порівняно з базовою програмою.
3. Оскільки зменшується обсяг вправ на загальну витривалість, рекомендується комплексний розвиток рухових якостей (О.С.Куц, 1997).
4. Рекомендується наступне співвідношення засобів: вправи на витривалість – 20,25%; силової витривалості 30-35%; швидкісної і швидкісно-силової спрямованості – 20-25%; на гнучкість – 5-10%; профільно-оздоровчої – 10-15% [6].

Корекція індивідуальних і групових програм поділяється на оперативну, поточну і етапну.

Оперативна корекція передбачає виправлення помилок при виконанні вправи, введення додаткових спроб для закріплення рухової навички, а також регулювання фізичного навантаження.

Поточна корекція програм занять здійснюється за результатами контролю за відновленням функцій організму після попереднього заняття. Здійснюється корекція навантаження після перенесених захворювань згідно рекомендацій лікаря.

Після завершення етапу підготовки, який свідчить про досягнення модельної характеристики більш високого рівня фізичного стану, із врахуванням індивідуальних адаптаційних реакцій організму здійснюється етапна корекція програм [5,6,7].

## Література

### *основна*

1. Закон України „Про вищу освіту” // Освіта України - № 17. – 26 лютого 2002.- С. 2-8.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
3. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.
4. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
6. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини (зб. наук. праць). – Львів: ЛДФЕІ, 2003.
7. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
8. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.
9. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Вінниця, 2003. – 130 с.
10. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб.наук.матеріалів. Львів: ЛДФК, 2003.
11. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
12. Хаулі Е.Г., Френкі Б.Д. Оздоровительный фитнес. К. Олимпийская литература.

### *рекомендована*

1. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов / В. Г. Алабин, В. И. Зуб, А. А. Мищенко – Х. : Основа, 1993. – Вип. 1. – 87 с.
2. Андреева О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андреева, О. Благій // Проблеми активізації

- рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 244-245.
3. Физкультурная рекреация и «спорт для всех» / М. Г. Бердус, В. В. Чувилин [и др.] // Современный олимпийский спорт и «спорт для всех» : тез. докл. VI Междунар. науч. конгр. – Варшава, 2002. – С. 223-224.
  4. Бирюк О. В. Ритмическая гимнастика / Елена Бирюк. – К. : Молодь, 1986. – 152 с. : ил.
  5. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К.П. Сахновский – К. : Здоров'я, 1988. – 110 с.
  6. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания : [учеб. пособ. для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов] / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1986. – 176 с.
  7. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
  8. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов : [учеб. пособ. для студ. и преподавателей каф. физ. воспитания гуманитарных и техн. вузов РСФСР] / В. М. Выдрин. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 128 с.
  9. Виноградов П. А. Рекреация по-американски / П. А. Виноградов, С. И. Гуськов. – М. : Знание, 1990. – С. 35-42. (Новое в жизни, науке, технике. Сер.: «Физкультура и спорт». – № 2).
  10. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
  11. Гоголан М. Попрощайтесь с болезнями / М. Гоголан. – 2-е изд. – Минск : Международный книжный дом, 1996. – 303 с.
  12. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л. : ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 45–47.
  13. Гутник А. В. Нетрадиційні види спорту і фізичних вправ у фізичному самовдосконаленні студентів / А. В. Гутник, Н. Є. Ангелова // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. – С. 15-19.
  14. Дубогай О. Д. Інтегральна оцінка оздоровчого ефекту фізичного виховання на організм студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 10.
  15. Дубогай О. Д. Фізичне тренування студентів спеціальної медичної групи у педагогічному вузі / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 43.
  16. . Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і

- спорту] / О. М. Жданова, А. М. Тучак [та ін.] – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
17. Завидівська Н. Н. Аксіологічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 47-53.
  18. Завидівська Н. Н. Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв'язок та співвідношення понять // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 236-237.
  19. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів. – Л. : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
  20. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
  21. Каганов Л. С. Развиваем выносливость – М. : Знание, 1990. – 98 с. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. : Физкультура и спорт. – № 5.)
  22. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса : пер. с англ. / Э. Карпей. – М. : Фаир-Пресс, 2003. – 368 с.
  23. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
  24. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с. : ил.
  25. Лозинський В. С. Учитесь быть здоровым. – К. : Центр здоровья, 1993. – 160 с.
  26. Малахов Г. П. Создание собственной системы оздоровления. – СПб : Комплект, 1995. – 302 с.
  27. Мантек Чіа. ДО-ІН. Вправи для відновлювання здоров'я та досягнення довголіття / Чіа Мантек; [пер. з англ. Н. Шпет]. – К. : Софія, 2000. – 240 с.
  28. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова [и др.]; под ред В. А. Масленникова, В. С. Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
  29. Матвеев П. П. Теория и методика физической культуры / общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
  30. Моляко В. О. Духовність та творче здоров'я : духовність, як основа консолідації суспільства. – К., 2001. – Т. 15. – С. 170-177.
  31. Мосалев Б. Г. Досуг : методика и методология социологических

- исследований : учеб. пособие. – М. : МГУК, 1995. – 95 с.
32. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.
  33. Организация занятий в группах атлетической гимнастики : метод. рек. / В. А. Береговенко, П. П. Ревин, М. С. Микич. – Л. : ЛГИФК, 1999. – 35 с.
  34. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів : 1997. – 126 с.
  35. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. Рейзин. – Минск : Полымя, 1984. – 96 с.
  36. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : Учебное пособие. – С-Пб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.
  37. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Рыжкин Ю. Е. // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 5. – С. 17 – 19
  38. Уильмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уильмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
  39. Фельденкрайз М. Мистецтво руху. Заняття майстра / М. Фельденкрайз; [пер. с англ. А. Заславської]. – М. : Ексмо, 2003. – 352 с.
  40. Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики : метод. пособие для учителей физ. культуры, методистов / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев, Г. А. Колодницкий. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 77 с.
  41. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
  42. Хьюз Э. Работа и досуг // Американская социология. – М. : Прогресс, 1972. – С. 68-81.
  43. Цафрис П. Г Основные принципы лечения больных на курортах / П. Г. Цафрис, Ю. Е. Данилов. – М. : Медицина, 1975. – 310с.
  44. 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. ; Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-7924-55-6 ; ISBN 966-609-005-8.
  45. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : [навч. посібник] / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : «ОВС», 2005. – 208 с. – ISBN 966-7858-39-1.
  46. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.
  47. Goodale T. L. Recreation and Leisure. / T. L Goodale, P. Q. Wit. – Pe nnyl-Vania : Venture Publishing, 1980. – 394 p.

48. Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej / pod. red. Teresy Wolańskiej.  
– Warszawa : AWF, 1991. – 276 s.