

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 6
(модуль 2)

ТЕМА: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ
ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.

з дисципліни “ТіМВФВ”
для магістрантів 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. Сутність поняття „управління” в теорії фізичного виховання (ФВ).
2. Необхідні умови управління ФВ.
3. Моделювання у ФВ.
4. Прогнозування у ФВ.

1. Сутність поняття „управління” в ТіМФВ.

Поняття „управління” найчастіше пов’язують із наукою управління, яка передбачає раціональну організацію діяльності якої-небудь соціальної системи (охорони здоров’я, фізичного виховання і спорту тощо) і яку фахівці називають логікою адміністрування. При цьому роль науки управління полягає у полегшенні мислення і прийнятті оптимальних рішень. Але необхідно знати, що поняття „управління” є в першу чергу кібернетичним терміном. Кібернетика (дослівно з грецького – мистецтво керівництва), це наука про загальні закони одержання, зберігання, передавання і перетворення інформації у складних керуючих системах. В ТФВ управління розглядається саме з позицій науки кібернетики. Для розуміння, як методи кібернетики застосовують у ФВ, автори підручника „Теория и методика ФВ” Т.1 под ред проф.Т.Ю.Круцевич [5] розглядають об’єкт і предмет вивчення у кібернетиці.

Об’єктом вивчення у кібернетиці слугують різні системи. У самому загальному розумінні система – це об’єктивна єдність закономірно пов’язаних одне з одним предметів, явищ, а також знання про природу і суспільство.

Системи можуть бути складними, коли складаються із багатьох елементів і підсистем, які взаємодіють один з одним по різним закономірностям.

Динамічні системи – це системи, які змінюються в часі і просторі. Якщо зворотну реакцію і кінцевий результат у системі можливо передбачити тільки з невеликою ймовірністю, яка збільшується тільки при умові, якщо краще відомі механізми взаємодії її підсистем і елементів, то це система імовірна.

Предметом вивчення кібернетики є інформаційні процеси, які описують поведінку складних динамічних систем. В сучасній науково-методичній літературі управління трактується як люба зміна стану об’єкта, системи або процесу, що веде до досягнення цілі [4].

У теорії ФВ під управлінням в широкому розумінні розуміють процес спрямованої контрольованої і регульованої зміни фізичних і духовних можливостей людини у відповідності із поставленою ціллю [5]. Одночасно з позиції кібернетики управління ФВ це процес управління фізичним станом людини [5].

Теоретичні основи управління фізичним станом людини як біологічної системи детально викладені у монографії „Управление

физическим состоянием. Тренирующая терапия” [4]. Виходячи з теорії управління, людину у ФВ розглядають як кібернетичну, складну, динамічну, саморегулюючу, імовірну систему.

Кібернетична система – є складові, характерні для системи, яка розглядається з позицій науки кібернетики.

Як складна, вона укладається із низки більш простих, пов’язаних між собою систем.

Динамічна система – здатна змінювати свій стан під впливом зовнішніх і внутрішніх впливів.

Саморегулююча система – знаходить оптимальний варіант пристосування до зовнішніх і внутрішніх чинників середовища (температура тіла, повітря, атмосферний і артеріальний тиск, рівень обмінних процесів і ін.).

Імовірна система – окремі системи організму і організм в цілому відповідають на зовнішні впливи одним із можливих варіантів пристосувальних змін.

За М.А.Амосовим (1979) в організмі людини є робочі і регулюючі клітини, органи та системи. До робочих відносяться ті, які забезпечують функції, необхідні для цілісної діяльності організму. Регулюючі виконують функцію по сприйняттю і переробці інформації, необхідними для управління чисельними робочими органами. Є такі 4 типи регулюючих систем:

- ✓ Біохімічна (забезпечує взаємодію органів через обмін речовин).
- ✓ Ендокринна (регулює діяльність шляхом виділення гормонів).
- ✓ Вегетативна (здійснює дистанційне оперативне управління із одного центру декількома об’єктами: органами, тканинами та ін.).
- ✓ Соматична (виконує функцію регуляції організму, його зв’язки із зовнішнім середовищем, використовуючи органи руху – пропріоцентивний апарат).

Структура управління людиною як складною динамічною, саморегулюючою імовірною системою складається із 3-х рівнів:

- I. Гомеостатичний – включає локальні системи, які забезпечують в нормі сталість (незмінність) внутрішнього середовища організму. До гомеостатичних систем та їх параметрів відносяться температура тіла, тиск крові, вміст кисню і цукру в крові, концентрацію хімічних речовин і гормонів.
- II. Функціональний – оптимізує роботу I рівня у відповідності із умовами діяльності цілісного організму.
- III. Адаптаційний – включається у тому випадку, коли із зовнішнього середовища поступають сигнали, які вимагають активної перебудови діяльності окремих систем організму, тобто коли зовнішній запит перевищує оптимальні можливості організму. Прикладами оперативної динамічної реакції систем організму можуть слугувати функціональні зміни в діяльності серцево-судинної систем під час м’язової роботи, рухова реакція при умові зміни обставин і т.п. [3,4].

Розглядаючи дане питання необхідно посилатися на монографію професора А.Г.Робковського „Управление двигательной активностью

человека”, в якій з позиції кібернетики розглядаються фізіологічні, біохімічні та біомеханічні механізми управління руховою активністю людини [3].

Чисельними дослідженнями встановлено, що рухова активність (РА) є одним із важливих соціально-біологічних факторів, які формують організм людини, забезпечують рівновагу між організмом, зовнішнім середовищем та сприяють вдосконаленню механізмів адаптації. Відрізняють РА, обумовлену умовами життя і оточуючим зовнішнім середовищем, від РА, яка спеціально програмується і основою якої є фізичні вправи.

2. Необхідні умови управління ФВ.

Вивчення системостворюючих факторів управління, в багатьох наукових дисциплінах (економіка, біологія, педагогіка) дозволяє визначити загальні необхідні умови управління. Для їх розгляду попередньо необхідно розглянути схему формування довільної системи управління, яка передбачає наявність управляючої складової, якою управляють, наявність каналів прямого і зворотного зв'язку, по яким передається відповідна інформація (рис.1).

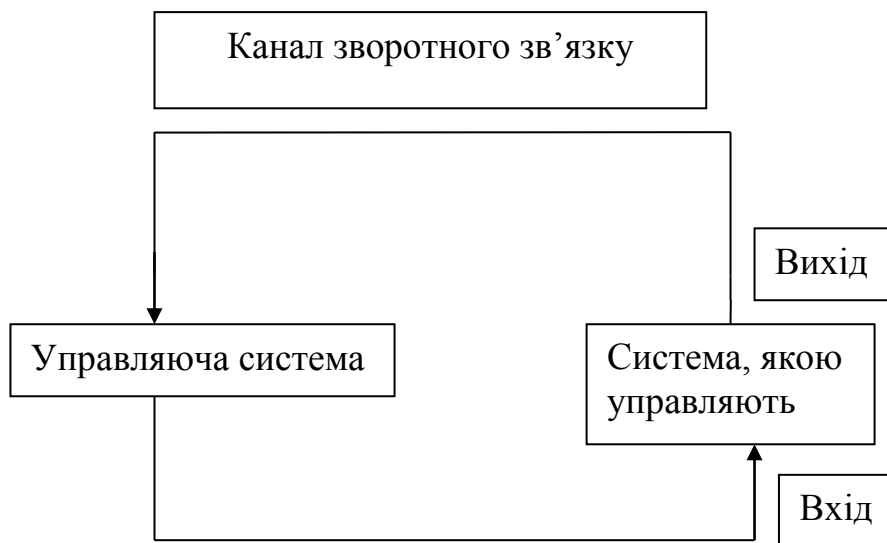


Рис. 1. Схема формування довільної системи управління

Але цих складових для ефективного управління недостатньо, необхідно ще декілька умов, а саме:

- Наявність управляючого елемента – цілі, як чинника, що визначає активність поведінки системи;
- точне знання стану системи на початку управління (вихідний стан) і наявність методів оцінки того стану, в яке необхідно привести системи (тобто треба мати еталони, взірці – моделі майбутніх станів системи, якою управляють);
- стан системи повинен мати кількісні критерії – цифрові описи;

- для управління порівнюються вихідний і заданий стан і встановлюється, по яким параметрам будуть відбуватись зміни, і які способи контролю будуть використовуватись;
- для ефективного управління необхідна швидкість і частота передачі інформації.

На думку авторів підручника „Теорія и методика физического воспитания”, Том.1. [5] необхідними умовами ефективного управління ФВ є такі:

1) Наявність вхідної (попередньої) інформації про об’єкт, яким управляють (учень, студент, особа, яка займається фізичними вправами). Це інформація про рівень фізичного стану, здоров’я, індивідуальні особливості організму та їх детермінованість спадковістю, біологічний вік.

2) Наявність якісної і кількісної моделі – цілі ФВ на певний період (рік, декілька років) і проміжних моделей про стан підготовки (чверті, семестри, періоди оздоровчого тренування).

3) Графік передбачуваних змін у часі та по етапах процесу.

4) Відбір адекватних засобів і методів, складання фізкультурно-оздоровчих програм занять, визначення форм занять.

5) Отримання оперативної і поточної інформації про стан об’єкту, фактичної спрямованості та характер змін його функціонального стану (система педагогічного контролю).

6) Внесення корекцій в програму занять, якщо процес буде відрізнятись від запланованого.

7) Врахування зовнішніх факторів, до яких відносяться клімат, екологія, соціально-економічні умови життя сім’ї.

8) Врахування внутрішніх факторів – мотивації до занять фізичними вправами, бажання, зацікавленість, свідомість, активність.

9) Наявність системи аналізу, оцінки інформації і розробки управляючих впливів [5].

Необхідно задати методи отримання інформації про функціональний стан людини:

1) Методи вимірювання, застосовування яких не змінює або частково змінює стан системи, що вимірюється: безконтактні – кіновідеозйомка; контактні – ЕКГ, термометрія та інші.

2) Методи, які для отримання інформації потребують зміни у стані системи – це функціональні проби до і після навантаження, контрольні вправи та ін. [3]. Слід пам’ятати, що коефіцієнт використання отриманої інформації залежить від рівня відповідної підготовленості її отримувача.

3. Моделювання у фізичному вихованні.

Як було зазначено вище, моделювання є однією із умов управління у ФВ (також і в біології, педагогіці, інших наукових дисциплін). Із моделюванням, як одним із методів наукового пізнання, студенти були ознайомлені на молодших курсах [1].

Моделювання – це дослідження об'єктів пізнання на їхніх моделях, а також побудова і вивчення моделей реальних явищ.

В теорії ФВ під моделюванням розуміють процес побудови, вивчення і використання моделей для визначення і уточнення характеристик та оптимізації якого-небудь процесу [5].

Питання моделювання у ФВ розглядалось у працях професора Т.Ю.Круцевич (2000,2002) та дисертацій дослідженнях (С.Г.Приймак, 2003; Т.Ю.Суворова, 2003). Більш глибоко вони вивчались в теоретичних роботах, присвячених спортивній підготовці (Б.Н. Шустин, 1995; В.Н.Платонов, 1997 та ін.).

Слово „модель” походить від латинського modulus (міра), яке тісно пов'язана із словом modus (міра, спосіб, вид) і означає копія, образ. Але в кібернетиці, в теоретичних дослідженнях модель не повинна бути подібна оригіналу, тобто бути копією. Вона повинна віддзеркалювати лише головні властивості оригіналу. При цьому другорядні ознаки, величини, які не мають принципового значення, не розглядаються.

Модель – це уявно представлена або матеріально реалізована система, яка відображаючи або відтворюючи об'єкти дослідження, здатна замінити її таким чином, що її вивчення дає нову інформацію про об'єкт (М.І. Якубович, 2003). В залежності від способу опису моделі розрізняють моделі: словесні, графічні, математичні.

Словесний спосіб опису моделі передбачає передачу інформації системою знаків, розташованих на площині. Мова є універсальною системою кодування інформації, але мовні моделі дуже суб'єктивні. Кожна людина по одному і тому опису створює свої моделі. Вони мають якісний характер. До такого виду моделей можна віднести описання техніки виконання якої-небудь фізичної вправи, конспект уроку та ін. [5].

Графічний спосіб передбачає відтворення просторової моделі на площині рисунку, креслення вміщують більший обсяг інформації ніж опису, але вони є також і статичною моделлю. До графічних моделей відносять схеми, рисунки, графіки. Наводимо приклад графіків, які можуть відтворювати співвідношення обсягів та інтенсивності навантаження на тренувальному занятті.

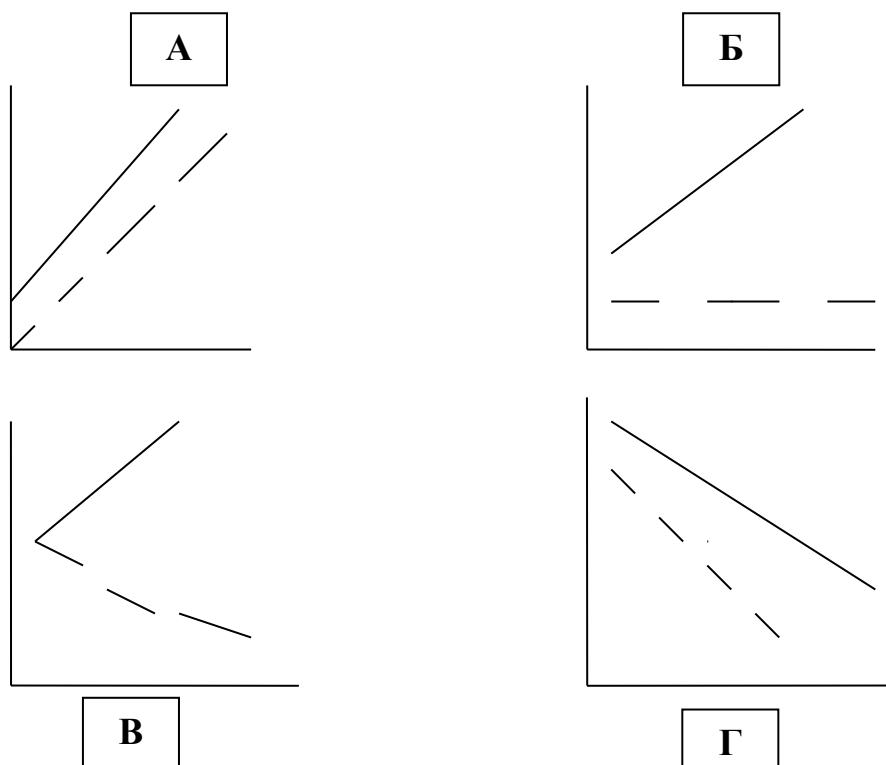


Рис. 2. Варіанти моделей тренувального навантаження (за А.Г.Рибковським, 1998)

_____ інтенсивність — — — — — обсяг
Варіанти моделювання на рис. 2.

А – одночасне підвищення інтенсивності і збільшення обсягу.

Б – збереження обсягу, збільшення інтенсивності.

В – зниження обсягу із одночасним збільшенням обсягу.

Г – одночасне зниження інтенсивності і зменшення обсягу.

Найбільш відпрацьованим і перевіраним методом управління є математичне моделювання, тобто побудова, вивчення і використання математичних моделей. У математичних моделях використовуються числа, формули, рівняння.

Методи опису математичних моделей:

- 1) Алгебраїчні методи передбачають відтворення алгебраїчних функцій, а також методів факторного і регресійного аналізу.
- 2) Метод диференціальних і інтегральних рівнянь. В моделях, побудованих на теорії цих рівнянь, легше досягнути більшої змістовності, ніж при використанні алгебраїчних методів.
- 3) Методи теорії управління, в яких біосистеми аналізуються шляхом поділу на окремі об'єкти управління і управляючі улаштування (упорядкування). Математичний апарат – математична логіка, теорія імовірності, теорія ігор, математичне програмування.

Крім цього, у педагогіці розглядають також функціональні моделі (які імітують спосіб поведінки організму); уявні моделі – в думках (в науково-теоретичних дослідженнях), кібернетичні моделі (вивчаються співвідношення між вхідними та вихідними функціями для чорного ящика),

нечіткі або розмиті моделі (коли не можливо чітко описати об'єкти і ситуації).

В теорії ФК [2] розглядається також така модель як логіко-символічна. Модель створюється із певних теоретичних позицій у сполученні із розрахунковими процедурами. Наприклад, в розробці уявлень про раціональну динаміку навантажень в процесі ФВ використана модель хвилі, яка враховує дані про закономірності пристосувальних реакцій організму в умовах адаптаційних вимог, що поступово збільшуються. В якості прикладу можна нагадати відомі рисунки про хвилеподібне зниження працездатності при тривалому використанні тренувального навантаження на фоні недовідновлення. При побудові цих рисунків була врахована загальна модель працездатності організму в процесі навантаження за П.Фольбортом.

Необхідно зазначити наступне. Вирішення проблеми оптимального планування цільових результатів у ФВ пов'язують із кількісним моделюванням у вигляді модельних характеристик: достатньо більшої сукупності параметрів, які передбачливо будуть характеризувати індивідуальний рівень розвитку, який гарантує досягнення цілі. В їх числі низка показників морфо-функціональних властивостей організму, дієздатності його систем, основних рухових якостей, ступені вдосконалення рухових навичок та інші показники індивідуальних можливостей, які представляються у кількісному вигляді [2]. Доцільно також розглянути функції моделювання у ФВ:

- Евристична (розробка моделі дозволяє отримувати нові знання, обґрунтовувати їх теоретично та впроваджувати у практику).
- Екстраполяційна (інформацію, яку отримано на моделі, необхідно поширити на об'єкт).
- Прогнозуюча (прогностичні моделі визначають поточний стан системи, співставляють її із попереднім і на підставі цього будується прогноз-поведінка системи в майбутньому).

В управлінні процесом ФВ виникає необхідність у розробці таких видів моделі:

- моделі фізичного стану особи, що займається фізичними вправами;
- моделі процесу ФВ – програми занять з ФВ.

Ці моделі можуть бути представленими на 3-х рівнях: узагальненому, груповому та індивідуальному.

Узагальнені моделі відтворюють характеристику об'єкта чи процесу на основі дослідження відносно великої групи людей певної статі та віку.

Груповий рівень моделювання базується на дослідженні конкретної сукупності осіб, які мають характерні специфічні ознаки спільності – наприклад, динаміка темпів приросту довжини тіла дітей у певні вікові періоди, структура фізичної підготовленості студентів певного ВНЗ, які мають різні рівні фізичної підготовленості – низький, середній, високий.

Індивідуальний рівень моделювання передбачає тривале спостереження за особою, яка займається фізичними вправами та індивідуальне прогнозування її стану впродовж занять з метою корекції педагогічних впливів [5].

4. Прогнозування у фізичному вихованні

Це питання на достатньо глибокому теоретичному рівні викладено в 1 томі підручника „Теорія и методика физического воспитания” под ред. Т.Ю.Круцевич [5], тому в даній лекції вважаємо за необхідне звернути увагу тільки на основні положення.

Управління будь-яким процесом обов’язково пов’язано із прогнозуванням, яке є випереджаючим відображенням майбутнього досягнення поставленої мети.

Прогнозування це процес наукового передбачення майбутнього стану різних явищ (природних, суспільних тощо). Як було вказано при розгляді 1 питання лекції ФВ з кібернетичних позицій розглядається як управління фізичним станом людини. В зв’язку з цим, одним із основних об’єктів прогнозування у ФВ є саме фізичний стан.

Ймовірне майбутнє може розглядатися як сума можливостей, реалізація яких залежить або від наших зусиль та прагнень, або може здійснитись без нашої участі.

Якщо прогноуються невідомі нам події, в яких важко передбачити ефект нашого втручання, тоді використовується дослідницький прогноз. Він спрямований на оцінку зміни сьогоденного стану об’єкту (динаміки) в майбутнє. У такому прогнозі шляхом екстраполяції підбирається відповідна математична модель, яка може описати тенденції зміни одного показника у взаємозв’язку з іншими факторами, що також змінюються у часі. Для опису складних явищ використовують метод згинаючих кривих, на площині зображують багато парабол, які відображають залежність заданого показника від інших. Наприклад: графічне зображення екстрапольованої прогнозної моделі життєвої ємності легень у підлітків 13-14 років в залежності від довжини і маси тіла (Т.Ю.Круцевич, 2002). Також використовують методи, які базуються на автокореляційних функціях, кореляційних і регресивних моделях.

Якщо прогноується конкретне явище, яке ми можемо передбачити і планувати, то таке прогнозування є нормативним. Тобто показник, що прогноується, визначається як норматив для майбутнього. Методи нормативного прогнозування: морфологічний аналіз, методи дерева цілей і сценаріїв, аналітичні методи, що базуються на математичному моделюванні.

Сутність морфологічного аналізу полягає в тому, що для обраного об’єкту прогнозування обирають певні параметри, які в свою чергу ще поділяються на низку властивостей і характеристик у ФВ – це прогнозування фізичного здоров’я, фізичного стану, фізичної підготовленості. Високий рівень – це ціль, більш низькі рівні – проміжні ступені до досягнення цілі.

Широке розповсюдження у різних галузях науки, в т.ч. і у ФВ, отримав такий метод евристичного прогнозування як метод експертних оцінок. Цей метод полягає у отриманні і спеціальній обробці прогнозних оцінок шляхом систематизованого опитування висококваліфікованих спеціалістів (експертів).

Оцінка вірогідності прогнозу має назву верифікація (латинське – *verus* – істина). Найбільш поширеними способами перевірки надійності прогнозує :

1. Пряма верифікація – отримання такого ж прогнозу при допомозі інших методів прогнозування.
2. Опосередкована верифікація – підвищення цього прогнозу із посиленням на літературні дані про прогноз цього об'єкту.
3. Консеквентна (послідовна) – отримання прогнозу шляхом логічного або математичного аналізу із вже відомих прогнозів.
4. Метод „адвокатів диявола” полягає у призначенні 2-3 опонентів, які повинні навести аргументи на користь нереальності прогнозу [5].

Прогнозування поділяється на короткотермінове, середнє термінове і довготермінове. У ФВ короткотермінове прогнозування охоплює період часу, який триває хвилини, години і декілька днів. Він пов'язаний із вирішенням завдань одного або декілька занять і спрямований на передбачення реакції організму на програми занять і відповідності цієї програми функціональним можливостям особи, що займається. На підставі цього можна також передбачити ймовірність вирішення поставлених завдань заняття.

Середнє тривале прогнозування пов'язано із визначенням найбільш ймовірних темпів розвитку тренуваності (зміни функціонального стану організму, фізичної підготовленості, фізичного стану) в наслідок засобів, методів, що застосовуються на певних етапах підготовки (чверті, семестри, періоди; тобто тривалість стану може бути зазначена місяцями) у фізкультурно-оздоровчих заняттях метою середньотермінового прогнозу є визначення можливості виконання особами, що займаються, конкретного обсягу фізичних навантажень із відповідним розподілом у часі без негативних наслідків. Так за даними досліджень Л.Я.Іващенко, Н.П.Страпко, 1998; Б.А.Пірогової, 1989 та ін.) доведено, що для виникнення кумулятивного тренувального ефекту необхідні мінімум 3 заняття в тиждень при оптимальному фізичному навантаженні, що сприяє підвищенню рівня фізичного стану. Перехід із одного рівня фізичного стану в інший здійснюється упродовж 2 місяців 2 заняття в тиждень при достатньому обсязі та інтенсивності фізичного навантаження мають лише підтримуючий характер і не сприяють підвищенню фізичного стану.

Довготермінове прогнозування у ФВ розглядається у різних аспектах: досягнення високого рівня фізичного здоров'я, зниження ризику розвитку найбільш поширених захворювань (у дітей порушення постави, у дорослих серцево-судинні захворювання), експертиза фізичних можливостей під час професійного відбору [5].

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. Гогоулан М. Попрощайтесь с болезнями / М. Гогоулан. – 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. : ЛПИФК, 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. – Pennsylvania : Venture Publishing, 1980. – 394 p.
48. Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej / pod. red. Teresy Wolańskiej. – Warszawa : AWF, 1991. – 276 s.