

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ З ВИХОВАННЯ
СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ»

Виконала: студентка 2 курсу
FKSb1-M17z групи
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Шептицька Світлана Василівна
Керівник: Зубаль М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
кафедри спорту і спортивних ігор
Рецензент: Жигульова Е. О., кандидат
біологічних наук, доцент кафедри
фізичної реабілітації та медико-
біологічних основ фізичного виховання

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ СИЛИ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	5
1.1 Загальна характеристика сили як фізичної якості людини	7
1.2 Силова підготовка – основа фізичної підготовки старшокласників..	12
1.3 Планування силової підготовки у навчальних закладах.....	14
1.4 Фізіологічні особливості організму учнів старшого шкільного віку	17
1.5 Атлетична гімнастика – один з основних засобів стимулювання старшокласників до самостійних занять силовою підготовкою	25
1.5.1 Методи та засоби розвитку сили та м'язової маси в атлетизмі.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	37
2.1 Методи дослідження.....	37
2.2 Організація дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	40
3.1 Особливості методики розвитку сили у юнацькому віці.....	40
3.2 Рівень розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу у юнаків 16-17 років.....	50
3.3 Аналіз фізичної підготовленості старшокласників, що займаються та не займаються силовою підготовкою.....	56
3.4 Результати опитування вчителів фізичної культури щодо проблеми силової спрямованості на заняттях зі старшокласниками.....	61
3.5 Засоби і методи залучення старшокласників до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування	62
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	65
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми. Радикальні зміни нашого суспільства висовують нові вимоги щодо підвищення рівня фізичного виховання в школах. У цьому плані важлива роль належить вихованню в учнів фізичної культури, яка безпосередньо впливає на розвиток і становлення здорової та сильної молоді. Від того, наскільки успішно викладачам вдається перебудувати навчально-виховний процес і спрямувати його на активну позицію до занять фізичною культурою, на творче перетворення рухової активності, на самоуправління й саморегуляцію поведінки, буде залежити розвиток і здоров'я школярів. Одним із важливих чинників виховання фізичної культури є атлетична підготовка учнівської молоді, яка сприяє самовихованню, розвитку фізичних якостей, залученню до систематичних занять фізичними вправами [7].

У старшому шкільному віці є сприятливі умови для розвитку силових якостей юнаків. М'язи у них еластичні, мають хорошу нервову регуляцію, їхня скорочувальна здатність до розслаблення є великою. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні статичні і динамічні навантаження. За допомогою сили можна домогтися високих результатів практично у кожному виді спорту. Певний рівень силової підготовки необхідний кожній людині - для звичайного, нормального і повноцінного життя. У гармонійно розвинених чоловіків сила поєднується з красою зовнішніх форм тіла і з міцним здоров'ям [4].

Теоретики галузі фізичного виховання Шиян Б. М., Паффенбаргер Р. С., Карпман В. Л. та інші, надавали надзвичайно великого значення даній проблемі. Проте, ми вважаємо, що воно недостатньо висвітлене, і тому стало темою нашого дослідження.

Мета дослідження – стан фізичної підготовки учнів, які займаються та які не займаються силовою підготовкою.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати силу – як основну фізичну якість людини.
2. Розкрити роль силової підготовки старшокласників.
3. Дослідити стан силової підготовки старшокласників.
4. Проаналізувати стан фізичної підготовленості юнаків які займаються та які не займаються силовою підготовкою.

Об'єкт дослідження – силова підготовка учнів старших класів.

Предмет дослідження – вдосконалення силової підготовки за рахунок самостійних занять.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, анкетування, інтерв'ю, методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Матеріали дослідження можуть бути використані для складання програм із вдосконалення силової підготовки за рахунок самостійних занять, у процесі фізичного виховання школярів, під час проведення тренувань в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Дипломна робота викладена на 78 сторінках друкованого тексту, з яких 70 основного тексту, що містить 6 таблиць і 8 рисунків, складається зі вступу, трьох розділів, методичних рекомендацій, висновків та списку використаних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Серед розвитку усіх фізичних якостей найбільш гостро стоїть проблема розвитку силових здібностей особистості. Це обумовлено тим, що силові здібності (максимальна сила, силова витривалість, швидкісна сила, статична сила) забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини. Отже, можна сказати, що сила є основною фізичною якістю людини. Її можна розвивати з використанням різних засобів. Але, як показали численні дослідження, найбільше ефективно вона піддається тренуванню, коли застосовуються обтяження, причому обтяження дозовані, тобто враховуючі фізичні можливості того або іншого індивіда. Кожна силова вправа характеризується певними фізіологічними особливостями й робить той або інший специфічний вплив на організм.

2. Аналіз наукової літератури засвідчив, що впродовж багатьох років фахівцями розроблені ефективні методики розвитку сили для осіб різного віку. Останнім часом проведено ряд досліджень, спрямованих на розвиток сили у хлопців юнацького віку. В той же час, недостатньо уваги звертається на особливості розвитку сили в юнаків, які навчаються у навчальних закладах.

3. У старшому шкільному віці є сприятливі умови для розвитку силових якостей юнаків. М'язи у них еластичні, мають хорошу нервову регуляцію, їхня скорочувальна здатність до розслаблення великі. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні статичні і динамічні навантаження. У цьому віці у школярів часто спостерігається дисгармонія розвинена м'язів. Справа в тому, що в період між 13 і 16 роками, коли відзначається найбільше зростання довжини тіла і маса мускулатури, одні м'язові групи часто відстають у розвитку від інших. Вправи з обтяженнями в цьому віці - хороший засіб профілактики та

усунення дисгармонії в м'язовому розвитку, тому що робота з обтяженнями можна в будь-якому режимі і вибірково навантажуючи будь-які м'язи.

4. У фізичному вихованні хлопців середнього шкільного віку доцільно багато уваги приділяти розвитку сили. Плануючи силове навантаження необхідно враховувати особливості біологічного розвитку юнаків і закономірності розвитку сили. При цьому, важливо планувати рівномірне навантаження на всі групи м'язів, а силову підготовку варто поєднувати з іншими видами фізичної підготовки.

5. Педагогічне тестування на початку експерименту показало, що в підтягуванні на перекладині “незадовільний” результат показали 64 хлопці (52,0%), “задовільний” – 23 хлопців (18,6%), “добрий” – 18 хлопців (14,7%), “відмінний” – 18 хлопців (14,7%). У згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на підлозі “незадовільний” результат показали 45 хлопців (36,6%), “задовільний” – 34 хлопців (27,7%), “добрий” – 15 хлопців (12,2%), “відмінний” – 29 хлопців (23,6%).

6. Педагогічне тестування в підтягуванні на перекладині в кінці експерименту показало, що в експериментальній групі “незадовільний” результат показали 2 хлопця (7,1%), “задовільний” – 22 хлопця (78,6%), “добрий” – 4 хлопців (14,3%). В контрольній групі “незадовільний” результат показали 20 хлопців (71,4%), “задовільний” – 8 хлопців (28,6%). Між результатами в підтягуванні на перекладині у хлопців експериментальної і контрольної груп в кінці експерименту t-критерій Стьюдента становить 3,454, що вказує на вірогідні зміни з рівнем значущості 99% ($P \geq 0,01$), а отже, підтверджує ефективність розроблених методичних рекомендацій.

7. Педагогічне тестування в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на підлозі в кінці експерименту показало, що в експериментальній групі “незадовільний” результат показав 1 хлопець (3,6%), “задовільний” – 13 хлопців (46,4%), “добрий” – 14 хлопців (50%). В контрольній групі “незадовільний” результат показали 18 хлопців (64,3%), “задовільний” – 10 хлопців (35,7%). Між результатами в згинанні і розгинанні рук в упорі

лежачи на підлозі у хлопців експериментальної і контрольної груп в кінці експерименту t-критерій Стьюдента становить 3,736, що вказує на вірогідні зміни з рівнем значущості 99,9% ($P \geq 0,001$) а отже, підтверджує ефективність розроблених методичних рекомендацій.

8. Заняття з обтяженнями – представляє атлетична гімнастика. Дані наших досліджень підтверджують, що атлетична гімнастика є невід’ємною складовою фізичного виховання старшокласників, розвиток якої передбачає обов’язкові знання, уміння і навички. Причому заняття атлетичною гімнастикою повинні бути вмотивовані бажанням самовдосконалення й індивідуалізовані. При побудові занять атлетичною гімнастикою необхідно враховувати принципи організації індивідуальних тренувальних програм. Вправи повинні добиратися таким чином, щоб сприяти підтримуванню здоров’я учнів, при цьому акцент повинен робитися на індивідуальних рекомендаціях і на контролі за тенденцією індивідуального розвитку. Використання у експериментальній програмі великої кількості силових і швидко-силових вправ зумовлено прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом для систематичних занять і вихованням фізичної культури молоді, ніж навіть міркування щодо міцного здоров’я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2001. 384 с.
2. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. 3-є вид. перероб. і доповн. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. 248 с.
3. Арутюнян С. С. Определение оптимальных режимов трaкции позвоночника тяжелоатлетов методом компромиссного решения ряда нормированных показателей. Материалы XVII Республиканской науч.-мет. конф. "Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов". Ереван, 1989. С. 44-45.
4. Белякова Р.М. Деякі аспекти вдосконалювання фізичного виховання учнів. №5. 2000.
5. Балбенко С. Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою. Фізичне виховання дітей і молоді. Київ: Здоров'я, 1982. Вип. 9. С. 7-9.
6. Барков В.О. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні. Гродно. 1995.
7. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: ФиС, 1988. 331 с.
8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсмен. Москва: ФиС, 1977. 215 с.
9. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодёжи: метод. рекомендации.— Варшава: Академия физической культуры, 2001. 44 с.
10. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта. Київ: Олимпийская литература, 2005. 296 с.

11. Воробьев А. Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. Изд 2-е. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 180с.
12. Гарабуга Г. Д. Теория и методика физического воспитания. Москва: Физкультура и спорт, 1974. С. 320.
13. Голобородько В. А. Педагогический подход к оценке. Физическая культура в школе. 1978. № 12. С. 21.
14. Городилін С. К. Основи загальної теорії фізичної культури. Гродно. 1996.
15. Гужаловский К. С., Ворсин Е.Н. Фізичне виховання в школі. Мн. 1988.
16. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Изд. 3-е, перераб. и допол. Минск: Высшая школа, 1985. 256 с.
17. Дихтярев В.Я. Етика сили // Фізична культура в школі. №4. 2001.
18. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. Москва: Физкультура и спорт, 1976. 192 с.
19. Захаров Е.М., Карасьов О.В., Сафонов О.А. Енциклопедія фізичної підготовки (Методичні основи розвитку фізичних якостей) / Під загальної ред. О.В. Карасева. М.: Лептос, 1994.
20. Зубаль М. В., Єдинак Г.А. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання: метод. реком. Кам'янець-Подільський: ПП О.А.Буйницький, 2008. 156 с.
21. Зубаль М. В. Періодизація розвитку фізичних здібностей в хлопчиків 7-10 років різних типологічних груп. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту: у 4-х т. Львів: НФВ "Українські технології", 2004. Вип. 8. Т. 3. 452 с. С.135–139.
22. Зубаль М. В. Типологічний підхід у вивченні сенситивних періодів розвитку моторики хлопців-підлітків. Зб. наук. праць за матеріалами звітн. наук. конф., 7-8 квітн. 2004 р. Кам'янець-Подільський державний

педагогічний університет. Кам'янець-Подільський, 2004. Вип. 3. Т. 3. С. 262–266.

23. Зубаль М. В. Динаміка фізичних здібностей хлопців різної соматичної конституції у період 15-17 років. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту: у 4-х т. Львів: НФВ “Українські технології”, 2005. Вип. 9. Т. 4. 452 с. С. 79–85.

24. Зубаль М. В., Федірко А. О. Питання індикативності оцінки фізичного стану школярів в оздоровчій фізичній культурі. Зб. наук. праць за матеріалами звітн. наук. конф., 17-18 жовт. 2006 р. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет. Кам'янець-Подільський, 2006. Вип. 5. Т. 3. С.188–191.

25. Зубаль М. В. Динаміка фізичних якостей хлопців різних соматотипів у 7-17 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія [за ред. проф. Єрмакова С.С.]. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. № 5. 168 с. С. 46–50. (Укр., рос., польсь., англ. мов.).

26. Зубаль М. В. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія [за ред. проф. Єрмакова С.С.]. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. № 9. 176 с. С. 50–54. (Укр., рос., польсь., англ. мов.).

27. Иванов Н. Д. Обучение метанию малого мяча в VI классе //Физическая культура в школе. 1985. № 7. С. 20-23.

28. Карчевский В. В., Лопаев В. К., Луничкин В. Г. и др. Структура и возрастная динамика психологических компонентов решения оперативных задач в спорте. Теория и практика физической культуры. 1979. № 5. С. 16-18.

29. Коледа В.А. Медведев В.А. Особливості фізичного виховання школярів і студентів Гомельського району. Гомель. 1999.

30. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. Раєвський Р. Т., Ареф'єв В. Г., Зубалій М. Д. та ін. Початкова школа, 1994. №8. С.50-54.
31. Коробейників Н.К. Фізичне виховання. М.: Вища школа, 1989.
32. Кряж В.Н. Введення в гуманізацію фізичного виховання. Мн. 1996.
33. Крайнюк В. М., Шумигора Л. І., Кирієнко Л. А. Психологічні та психофізіологічні особливості юнацького віку. Матер. Всеукр. наук, симпозиуму. Київ-Черкаси, 1999. С.53.
34. Лапутин А. Н. Биомеханика физических упражнений (лабораторные работы). К.: Вища школа, 1976. 86 с.
35. Лапутин А. Н. Гравитационная тренировка. К.: Знание, 1999. 315 с.
36. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
37. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 131 с.
38. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
39. Лях В.И. Силові здібності в школі. Основи тестування й методика розвитку // Фізична культура в школі. №1. 1997.
40. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебн. для институтов физ. культуры. Москва: ФиС, 1991. 543 с.
41. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика фізичного виховання з основами теорії. - М.: Фізкультура й спорт – 1991.
42. Мейксон Г. Б., Шаулин Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. Москва., 1986.
43. Межуев В.Б. Швидкісно-силова підготовка на уроках і будинку // Фізична культура в школі. №4. 2001.
44. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основи методики фізичного виховання школярів. М.: Освіта, 1989.

45. Нечипоренко М. Н. Изменения в позвоночнике под влиянием занятий тяжелой атлетики. ВГИФК материалы итоговых научных конф. за 1993 -1994 гг. Волгоград, 1995. С. 189-190.
46. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: учебное пособие. Київ: Рад. школа, 1989. 128 с.
47. Опухтин Р. М. Все о пауэрлифтинге. Ростов на Дону: Феникс, 2000. 456 с.
48. Определение физической подготовленности школьников. Под. ред. Б.В.Сермеева. Москва: Педагогика, 1973. 104 с.
49. Основи методики розвитку силових якостей: методичний посібник для студентів і викладачів.[Під ред. Линця М.М.]. Львів, 1995.
50. Пензулаева Л.И. Фізичне виховання в школі. М.: Освіта, 1990.
51. Петров В. А. Примерные обучающие программы. Физическая культура в школе. 1983. № 10. С. 28-29.
52. Петров Р., Добрев Д. Д ., Берберов Н., Макавеев О. Вольная и классическая борьба: учебник за ВИФ. София: Медицина и физкультура, 1977. 352 с.
53. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: книга 1. Киев: Олимпийская литература, 2015, 680 с.
54. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: книга 2. Киев: Олимпийская литература, 2015, 752 с.
55. Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации. Теория и практика физической культуры. 2009. Выпуск 9. С. 18-34.
56. Примак Р. Ю. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. Москва: ФиС, 1999. 332с.
57. Романенко В. А., Романенко П. Л., Мосенз В. А., Хоряков В. А., Соколова В. Ю., Иванова С. Д. Реакция организма дзюдоистов 12-13 лет на

специфические тренировочные нагрузки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. Випуск 2. С. 122-125.

58. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Фізична культура. М.: Фізкультура й спорт, 1998.

59. Семеренський В.И. Розвиваючи силові якості // Фізична культура в школі. №5. 1995.

60. Свищев И. Д. Моделирование технических действий и их поэтапное освоение дзюдоистами 14-15-летнего возраста: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Москва, 1987. 24 с.

61. Сиротин О. А. Индивидуализация обучения и совершенствования в спортивной борьбе. Омск; Челябинск: ЧГИФК, 1987. 51 с.

62. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04. Москва, 1996. 49 с.

63. Современная система спортивной подготовки. [Под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина]. Москва: СААМ, 1995. 445 с.

64. Спортивная борьба: Актуальные вопросы теории и практики. [Под ред. С. В. Калмыкова]. Улан-Удэ: Изд-во Бурят, гос. ун-та, 2001. 104 с.

65. Спортивная метрология. [Под ред. В. М. Зацюрского]. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

66. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 240 с.

68. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 392 с.

69. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 368 с.

67. Теория и методика спорта [Под ред. Ф. П. Сулова и Ж. К. Холодова]. Москва, 1997. 416 с.

68. Теория спорта [Под ред. В.Н. Платонова]. Київ: Вища школа, 1987. 424 с.
69. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Обучение в спорте. Москва: ФиС, 1993. С. 181.
70. Ткачук В. Т., Хаджинов В. А. Адаптація рухової сенсорної системи борців різної кваліфікації. Управління процесом адаптації організму спортсменів високої кваліфікації. Збірник наукових праць. 1992. Випуск 1. С. 111-121.
71. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Москва: ФиС, 1974. 232 с.
72. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Москва: ФиС, 1974. 232 с.
73. Фізичне виховання в школі. Науково-методичний журнал. Київ: Педагогічна преса. 2/2004. С.25-29
74. Фізичне виховання в школі. Науково-методичний журнал. Київ: Педагогічна преса. 1/2006. С.21-26
75. Фізичне виховання в школі. Науково-методичний журнал. Київ: Педагогічна преса. 1/2004. С.19-30
76. Фізичне виховання в школі. Науково-методичний журнал. Київ: Педагогічна преса. 3/2004. С.22-31
77. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія й методика фізичного виховання зі спорту: Навч. посібник для студ.. М.: Видавничий цент "Академія", 2000. 480 с.
78. Шитикова Г. Ф. Оценка навыков и умений у младших школьников. Физическая культура в школе. 1977. № 3. С. 14-18.
79. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2001. 272с.
80. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2002. 248с.

81. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.
82. American Association of Adapted Sport Programs, 2003 www.aaasp.org
83. American college of sport medicine. ACSM's exercise management of persons with chronic diseases and disabilities. 2nd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. 212 p.
84. Asken, M. J. The challenge of the physically challenged: delivering sport psychology services to physically disabled athletes. M. J. Asken. The sport psychologist. 1991. N 5. P. 370.
85. Balague, D. Periodization of psychological skills training. D. Balague. Jour. Sci. Med. Sport. 2000. Vol. 3, N 3. P. 234-235.
86. Bompa, T. Periodization: theory and methodology of training. T. Bompa, G. G. Haff. 6rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2012. 345 p.
87. Bouchard, C. Physical activity, fitness and health: international proceedings and consensus statement. Bouchard C., Shephard R. J., Stephens T. (eds.). Champaign, IL : Human Kinetics, 1994. 320 p.
88. Carr, J. Stroke rehabilitation: Guidelines for exercise and training to optimize motor skill. J. Carr, R. Shepherd. London, England: Butterworth-Heinmann, 2003. 236 p.
89. Chia, M. Exercise performance of young people with intellectual disability. M. Chia, K. S. Lee, S. M. Teo-Koh. MINDS Millennium Conference Singapore, 2002. P. 56–68.
90. Coaching athletes with disabilities. Australian Sport Commision. www.activeaustralia.org/dep/countmein/index.htm.
91. Cook, A. M. Development of a robotic device for facilitating learning by children who have severe disabilities. A. M. Cook. IEETrans. Neurol. Syst. Rehabil. Eng. 2002. Vol. 10. № 3. P. 178–187.
92. Davis, R. Inclusion through sports: a guide to enhancing sport experience. R. Davis. Champaign, IL : Human Kinetics, 2002. 210 p.

93. DePauw, K. P. Disability and sport. K. P. DePauw, S. J. Gavron. 2nd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2005. 212 p.
94. Dick, F. W. Sports training principles. F. W. Dick. 5th ed. London : A. & C. Black, 2007. 387 p.
95. Dudkhan, A. Use of Dohsa-hou, a Japanese psychorehabilitative program, to guide motor activity of young adults with cerebral palsy. A. Dudkhan. Percept. Mot. Skills. 1998. Vol. 86. № 1. P. 243–249.
96. Dunn, J. M. Special physical education: adapted, individualized, development. J. M. Dunn, H. Fait. nd ed. Dubuque, IA : Brown, 1997. 325 p.
97. Durstine, J. L. ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. J. L. Durstine, G. E. Moore. 2nd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. 412 p.
98. Feltz, D. L. Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. W. F. Straub & J. M. Williams (Eds.), Cognitive sport psychology. Lansing, NY : Sport Science Associates, 1984. P. 191–198.
99. Ferrara, M. S. Injuries to athletes with disabilities: identifying injury patterns. M. S. Ferrara, C. L. Peterson. Sport medicine. 2000. № 30 (2). P. 137–142.
100. Fleck, S. Designing resistance training program. S. Fleck, W. Kraemer. 3rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2004. 375 p.
101. French, R. Revisiting section 504, physical education and sport. R. French, H. Henderson, L. Kinnison, C. Sherill. Jour. of physical education, recreation and dance. 1998. N 69 (7). P. 57–63.
102. Gallahue, D. L. Understanding motor development patterns. D. L. Gallahue, J. C. Ozmun. 5th ed. Dubuque, IA : McGraw/Hill, 2002. 378 p.
103. Hall, R. V. How to manage behavior series. R. V. Hall, M. L. Hall. 2nd ed. Austin, TX : Pro-Ed, 1999. 211 p.
104. Hallahan, D. P. Exceptional learners: introduction to special education. D. P. Hallahan, J. M. Kauffman. 9th ed. Needham Heights, MA : Allyn & Bacon, 2003. 345 p.

105. Hellison, D. R. Teaching responsibility through physical activity. D. R. Hellison, 2nd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. 268 p.
106. Hoffman, J. Physiological aspects of sport training and performance. J. Hoffman. Champaign, IL : Human Kinetics, 2002. 343 p.
107. Horn, T. S. Expectancy effect in the interscholastic athletic setting: methodological consideration. T. S. Horn. Journ. of sport psychology. 1984. N 6. P. 60–76.
108. International Paralympic Committee. IPC handbook. Bonn, Germany : Authorized, 2003. 157 p.