

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ  
ШКОЛЯРІВ 5-11 КЛАСІВ»

Виконав: студент 2 курсу,  
групи ФКб1-М17з  
спеціальності 014 Середня освіта  
(фізична культура)  
Ямський Артьом Олегович  
Керівник: Ліщук В. В., доцент кафедри  
легкої атлетики з методикою викладання  
Рецензент: Солопчук Д. М., кандидат  
наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 р.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1_ФАКТОРИ МОТИВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	7
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	7
1.1 Виховання особистої фізичної культури школярів .....	7
1.2 Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів .....	12
1.3. Психологічні особливості мотиваційної діяльності підлітків.....	17
1.4. Фактори, що впливають на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами .....	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1 Методи дослідження.....	32
2.2 Організація дослідження .....	38
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	39
3.1 Структура вільного часу школярів.....	39
3.2 Мотиви занять фізичною культурою і спортом школярів.....	46
3.3.Структура й особливості впливу інформаційних факторів на формування мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом.....	52
3.4 Ставлення учнів до процесу фізичного виховання у школі .....	57
3.5 Вплив сімейного виховання на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом .....	63
3.6 Мотиви та інтереси школярів до занять фізичною культурою і спортом відповідно до особливостей темпераменту.....	68
3.7 результати дослідження та їх обговорення .....	79
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

$\Delta y_i$	– крутизна експоненціальної кривої;
$n$	– величина вибіркової сукупності
$n$	– кількість розрахункових $\Delta y_i$ ;
$p$	– частота ознаки в генеральній сукупності
$t$	– час прогнозу в роках;
$y_1$	– поточний показник;
$y_2$	– попереднє значення
$y_i$	– значення 1-го показника, який прогнозується;
$\delta$	– Рівень значущості
БР	– Базовий рівень
ВНД	– вища нервова система
ВОО	– величину основного обміну
ВР	– Високий рівень
ДРА	– добова рухова активність
Ен	– енергозатрати
ІФА	– індексу фізичної активності
МР	– малий рівень
СІР	– сидячий рівень
СР	– середній рівень
ФК і С	– Фізична культура і спорт

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Перспективи гуманізації суспільства можна визначити, аналізуючи законодавчі документи, що приймаються державою щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини, її розвитку та удосконалення, благополуччя та розквіту суспільства в цілому.

За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим малорухливість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму. За період навчання у школі від першого до одинадцятого класу кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості школярів. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [3, 8, 12, 22, 45].

Програма фізичного виховання школярів передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізкультури, що проводиться двічі на

тиждень [11]. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються стихійно у вигляді рухливих і спортивних ігор.

Покращення фізичного стану дітей, а отже, і рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер. У школі такими формами є уроки фізкультури, заняття в гуртках та виконання самостійних домашніх завдань. За даними опитування, учні систематично займаються спортом тільки 20-25%, домашні завдання з фізкультури виконують близько 7%. Результати досліджень показали, що кількість учнів, які займаються систематично фізичними вправами організовано та самостійно, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивації до цих занять.

Дослідження свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості та пов'язані із психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [6, 9, 16]. Однак у літературі відсутні дані, які дають змогу виділити чинники, що впливають на формування мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, стимули до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи, соціально-економічних умов життя, організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання у школі. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання школярів і перетворить учня з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я.

**Мета дослідження** – обґрунтувати та розробити методичні рекомендації для підвищення мотивації школярів до фізичного самовдосконалення як у системі організованих, так і самостійних занять фізичною культурою і спортом.

**Об'єкт дослідження** – потреби, мотиви та інтереси школярів 5-11-х класів до занять фізичною культурою і спортом.

**Предмет дослідження** – мотивація школярів до самовдосконалення засобами фізичного виховання під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити вікову структуру й динаміку мотивів та інтересів до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів.
2. Встановити зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на формування мотивації до фізичного самовдосконалення учнів, з'ясувати їх роль у різні вікові періоди у сучасних умовах.
3. Виявити особливості впливу чинників на формування мотиваційних пріоритетів учнів.
4. Розробити науково-методичні рекомендації щодо мотивації учнів до самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувався наступний комплекс методів дослідження: вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури; спостереження; анкетування; хронометрування рухової активності; методи математичної статистики.

**Практичне значення отриманих результатів.** Виявлена вікова структура мотивів та інтересів школярів у галузі фізичного виховання і спорту, а також чинники і стимули, які сприяють формуванню мотивації підлітків до фізичного самовдосконалення.

**Апробація результатів дослідження.** Викладені у даній роботі результати дослідження доповідалися і обговорювалися на звітній конференції за матеріалами наукових досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Робота викладена на 92 сторінках, складається зі вступу, 3 розділів, 13 підрозділів, висновків та списку використаної літератури, що включає 62 джерела.

## ВИСНОВКИ

1. Мотиви й інтереси школярів до цінностей фізичної культури, і до систематичних занять фізичною культурою є психологічним механізмом перетворення суспільних цінностей фізичної культури в особисті цінності.

Фізична культура людини – це частина загальної культури особистості, рівень її фізичного здоров'я, яке людина змогла зберегти чи поліпшити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і фізичній активності.

Поряд з цим під особистою фізичною культурою розуміємо інтелектуальний, духовний аспект особистості (знання, уміння, навички, інтереси і ціннісні установки у сфері фізичної культури) і діяльнісний бік особистості (систематичне добровільне виконання фізичних вправ, гігієнічних процедур, які загартовують).

Виховання особистої фізичної культури – це педагогічний процес, спрямований на досягнення усвідомлених, позитивно вмотивованих занять школярів фізичними вправами, гігієнічними процедурами, які впливають на формування в них активного інтересу до фізичної культури. Під активним інтересом до фізичної культури розуміється інтерес до організованих і самостійних занять фізичною культурою.

Мотивація – це сукупність спонукальних факторів, які викликають активність організму і визначають його спрямованість. Концепція мотивації ґрунтується, звичайно, як на біологічних і соціальних факторах, так і на факторах навчання, які стимулюють, підтримують і зупиняють цілеспрямовану поведінку.

Формування мотивів починається з виникнення мети. Одна й та ж потреба може бути задоволена досягненням різних цілей). З другого боку, одна й та ж ціль може задовольнити різні потреби.

Вплив шкільного виховання на формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом. Один з напрямів сучасної концепції фізичного виховання спрямований на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів,

технологій, де головним є не процедура натаскування на руховий результат, а складна і кропітка робота з формування щиро зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалювання своєї тілесності. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, які сприяють формуванню у школярів грамотного відношення до себе, свого тіла, потребо-мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення.

2 Спонування школярів до рухової активності відрізняється від потреби, мотиву, мети й інтересу за змістом. Кожне зі спонувань може виникати в різному ступені зрілості. Мотиви можуть бути усвідомлюваними і неусвідомлюваними. Кожний з них може бути реально діючим чи створити тільки потенційну готовність до дії.

Вивчення факторів, які впливають на формування мотивації школярів до заняття ФК і С і причин, які перешкоджають реалізації бажання систематично займатися фізичними вправами дозволяє зробити ряд висновків.

Знизилася ефективність виховного впливу учителя фізкультури на формування особистості школярів. Пріоритети виховання школярів перемістилися в родину. Зниження впливу шкільного виховання є негативним чинником, тому що діти 6-8 годин проводять з учителями. Однак спілкування учителя фізкультури з учнями обмежується 2-3 уроками фізкультури на тиждень, тому що практично відсутня позакласна робота, не діють спортивні секційні заняття.

Більшість школярів вільний час проводять біля телевізора і тільки 12-15% виділяють це як фактор, що впливає на їхню мотивацію, що також вимагає більш детального вивчення.

Школа в особі учителя фізкультури перестала бути діючим фактором, який впливав би на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою

і спортом в позаурочний час. Причини, що криються в цьому, залежать не тільки від особистості учителя фізкультури, але і від постановки процесу фізичного виховання.

Сімейне виховання відіграє значну роль у формуванні фізкультурно-спортивних інтересів дітей, на це вказали самі опитувані школярі – 21,6% хлопчиків і 19,7% дівчат. Сімейні традиції передаються з покоління в покоління. Прищеплюючи дитині любов до спорту з раннього дитинства, батьки заздалегідь піклуються про здорове майбутнє свого «чада». Доведено, що діти, які займаються фізичною культурою і спортом менш схильні до таких шкідливих звичок, як алкоголізм, паління, наркоманія, токсикоманія і т.п. Під впливом фізичних вправ у них виробляється стійкий імунітет до різних видів захворювань.

3. Мотивація особистості, за загальним визнанням, містить у собі всі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, мету, нахили, мотиваційні установки чи диспозиції, ідеали і т.п.

Крім зазначених факторів, які впливають на формування мотивації необхідно враховувати індивідуальний і віковий розвиток, тому що кожне зі спонукань може знаходитися в різному стані, у різному ступені зрілості. Мотиви бувають усвідомленими і неусвідомленими, і кожний з них може бути реально діючим чи створювати тільки потенційну готовність до дії.

Мотивація в дітей формується в конкретному навколишньому середовищі, зокрема, батьки, друзі, школа, держава, суспільство. На відносини дитини, суспільства й оточуючих впливають соціально-економічні умови і насамперед матеріальний рівень населення, житлові умови, наявність у країні й у даній місцевості спортивної бази, кадрів і спортивної індустрії, а також розподіл вільного часу школярів за видами занять.

Вплив зовнішніх та внутрішніх факторів на формування мотивації до самовдосконалення вивчався у старшокласників. Було виділено такі зовнішні чинники: складність виконання спеціальних заходів, значущість, відповідальність для інших, інстанція відповідальності, умови виховання. До внутрішніх

віднесено: спрямованість особистості, можливості, смисл предмету відповідальності тощо.

Отже, українських підлітків можна залучати до занять фізичною культурою власне через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Е. В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк: MEDIA, 1999. С. 771-774.
2. Апциаури Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности. Теория и практика физической культуры. 2003. №1. С. 12-14.
3. Асеев В. Г. Структурные особенности ценностно-мотивационной системы личности. Вестник КГУ им.И.А.Некрпасова. Том 14. Педагогика, психология. Социальная работа. Ювечиология. Социкинетика. 2008. №4. С.53-58
4. Бабешко О. І. Стан та перспективи вдосконалення фізичного виховання учнівської молоді в світлі новітніх концептуальних підходів. Директор школи. 2002. №39-40. С.34-39.
5. Гачегов М. А., Мерзлова Н. Б., Сивакова Л. В. Оценка физического развития детей и подростков: методические рекомендации (методические рекомендации). Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014. № 6. С. 98-98.
6. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 23-25.
7. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект). Теория и практика физ. культуры. 1999. № 4. С. 21-26, 39-40.
8. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Педагогіка і психологія. № 4. 1997. С.41
9. Безверхняя Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С.Єрмакова. Харьков: 2000. № 22. С. 26-32.

10. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань. 2003. 52 с

11. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики. Москва: Академия, 2000. 192 с.

12. Бех І. Д., Чорна К. І., Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді: Тези. Вісник наукової бібліотеки. Харківський національний технічний університет сільського господарства імені Петра Василенка. Харків. 2015. Вип. 4: Основні тенденції, методи, засоби і форми патріотичного виховання в ВНЗ: бібліотечний ракурс. С. 26-33.

13. Божович Л. І. Вивчення мотивації поведінки дітей та. Москва: 1998. 359с.

14. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. Москва: Издательство «Советский Спорт», 2014. 395с.

15. Ведмеденко Б. Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять: Монографія. Чернівці. 2002. 486 с.

16. Власюк Г. І. Мотивація фізкультурно-оздоровчих занять старшокласниць. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 40 річчю факультету фізичного виховання ТДТТТ «Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти». Київ-Тернопіль, 1997. С. 34-36.

17. Власюк Г. Л. Формування у школярів прагнення до ведення здорового способу життя. Рідна школа. 2002. №8-9. С.42-46.

18. Высочин Ю. В., Денисенко Ю. П., Высочин Ю. В., Чуев В. А. Влияние сократительных и релаксационных характеристик мышц на рост квалификации спортсменов. Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 23-25.

19. Головина Л. Л., Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 3. С. 55-58.

20. Гусев В. Основы формування інтересу до уроків фізичної культури. Завуч. 2002. № 15. С.13 - 14.

21. Дихтярев В. Я. Будем красивы. Физическая культура в школе. 2000. №7. С. 39.
22. Жидко Ю. С. Формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании старшеклассников общеобразовательных школ: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: 13.00.01. Рига, 2000. 24 с.
23. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 264с.
24. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви; переклад з рос. мови, передмова та примітки Т. В. Тадеєвої. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2013. 512 с.
25. Ильинич В. И., Виленский М. Я., Зайцев А. И. Физическая культура студента: Учебник. Москва: Гардарики, 2000. 385 с.
26. Иванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фіз. виховання. Фізичне виховання в школі. 2000. №3. С. 12-14.
27. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Особливості розвитку інтересу до занять фізичною культурою підлітків північного та центрального регіонів України. Сучасні проблеми фіз. виховання і спорту школярів та студентів України. Суми: 2006. С. 36-41.
28. Кисапов Н. Н. Педагогические условия формирования интереса школьников к физической культуре и спорту: дис.. канд. пед. наук. 13.00.03 Чебоксары, 2007. 192 с.
29. Келишев И. Г. Мотивы массового спорта. Психология личности и деятельности спортсмена: Сборник научных работ. Москва. 1981. С.31.
30. Кобринский М. Физическая культура и спорт подростка и здоровый образ жизни. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреація. IV Міжнародний науковий конгрес. Київ, 2000. С. 18-22.
31. Козак Е. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2002. № 4. С. 51-52.

32. Круцевич Т. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 4. С. 20–27.

33. Круцевич Т., Петровский В. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимпийском спорте. 2001. № 3. С. 3–15

34. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. Москва: Советский спорт, 2006. 348 с.

35. Леонов О. З. Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2000. № 3. С.21-24.

36. Лешенко Г. А. Деяки аспекти системи шкільного фізичного виховання. Наукові записки. Випуск 32. Ч.2. Педагогічні науки. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. С.94-96.

37. Максименко М.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник. Москва: Физическая Культура, 2005. 544 с.

38. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2005. 185 с.

39. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі ФК і С. Львів: НФВ «Українські технології», 2003. Т.2. С. 255- 258.

40. Матюхина М. В. Развитие личности и познавательных процессов в младшем школьном возрасте : учебное пособие. Волгоград: Перемена, 2005. 215 с

41. Насимовская Е. Н. Методы изучения мотивации личности. Опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации. Москва: МГУ, 2008. 156 с.

42. Николаев Ю. М. Общая теория и методология физической культуры как отражение потребности в модернизации физкультурного образования. Теория и практика физической культуры. 2004. № 7. С. 2-10.

43. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва: ООО «Изд-во Астрель» : ООО «Изд-во АСТ», 2003. 863 с.

44. Островерхова Н. М. Аналіз уроку: концепції, методики і технології. Київ: «ІНКОС», 2003. 251 с

45. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с.

46. Пристинський В. М., Курисько Н. О., Пристинська Т. М., Григоренко О. І. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІП), 2008. № 6. С. 59–63.

47. Приходченко К. І. Виховний процес як невід'ємний фактор творчого освітньо-виховного середовища. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки : збірник наукових праць. Вип. 43. Запоріжжя, 2007. С. 242–247.

48. Рощенко В., Столітенко В. Самостійні заняття учнів фізичними вправами. Фізичне виховання в школі. 1998. № 3. С. 15-16.

49. Сагайдак С. С. Мотивация деятельности. Минск:2001. 208 с.

50. Саїнчук М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2011. Вип. 15, т. 2. С. 227 - 232.

51. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2001. № 1. С. 33-37.

52. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. Москва: Советский спорт, 2004. 464 с.

53. Теоретична підготовка юних спортсменів: посібник для тренерів ДЮСШ. Москва: Фізкультура і спорт, 2011. 160 с.

54. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте. Москва: Сов. спорт, 1992. 189 с..
55. Фазлеев Н. Ш., Колочанова Н. А. Профессиональная компетентность специалиста по физической культуре. Проблемы совершенствования системы физического воспитания в высших учебных заведениях в современных условиях: мат. Всерос. науч.-практ. конф. Казань: Изд-во Казан. гос. технол. ун-та, 2008. С. 246-249.
56. Филимонова С. И. Физическая культура и спорт - пространство, формирующее самореализацию личности. Москва: Изд-во Теория и практика физич. культуры, 2004 (Тип. МГСУ). 315 с.
57. Холодов Ж. Практикум з теорії і методики фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник для студентів вузів фізичної культури. Москва: Академія, 2001. 144 с.
58. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.
59. Черняев, А. А. Понятия и ценности спортивной культуры. Сб. материалов IV Всерос. науч.-практ. конф. Москва, 2007. С. 138-139.
60. Черняева, Е. А. «Спортивная культура» в общеобразовательной школе. Сб. материалов IV Всерос. науч.-практ. конф. Москва, 2007. С. 140-142.
61. Шиянов Е. Н. Развитие личности в обучении : учебное пособие. Москва: Изд. центр «Академия», 2000. 288 с.
62. Яковлева Е. Л. Развитие творческого потенциала личности. Москва: Изд-во «Феникс», 1997. 223 с.