

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ТЕХНОЛОГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ШЕЙПІНГУ У  
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ»

Виконав: студент 2 курсу,  
групи FKS1-M17  
спеціальності 017 Фізична культура  
спорт  
Драгомерецький Денис Анатолійович  
Керівник: Бабюк С. М., кандидат  
педагогічних наук, доцент  
Рецензент: Мазур В. А. кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, старший  
викладач

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1 СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ЗАГАЛЬНОСВІТНЬОЇ ОСВІТИ.....	7
1.1 Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання школярів .....	7
1.2 Мотиви, потреби та інтерес школярів до фізкультурних занять.....	13
1.3 Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості на стан здоров'я та фізичну підготовленість школярів.....	18
1.4 Характеристика шейпінгу як складової системи фізичного виховання школярів.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	29
2.1 Методи дослідження.....	29
2.2 Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ШЕЙПІНГУ В УРОЧНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	37
3.1 Можливості застосування шейпінгу на уроках фізичної культури для дівчат-старшокласниць.....	37
3.2 Зміст шейпінг-програми.....	41
3.3 Вплив скороченої шейпінг-програми на фізичну підготовленість школярів.....	47
3.4 Порівняльний аналіз фізичної підготовленості школярів.....	64
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	90

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- АТ – антропометричне тестування
- ІМТ – індекс маси тіла
- КРС – кардіореспіраторна система
- МФШ – Міжнародна федерація шейпінгу
- РФЗ – рівень фізичного здоров'я
- ЗСЗШ – заклад середньої загальноосвітньої освіти
- ФОЗ – фізкультурно-оздоровчі заняття
- ШЖС – шкірно-жирова складка
- МСК – максимальне споживання кисню

## ВСТУП

**Актуальність.** Заняття фізичною культурою мають відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я, підготовці всебічно розвиненої особистості, адже саме у школі формується відповідальне ставлення до власного здоров'я, важливі теоретичні знання та практичні навички для його збереження.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання (Шиян Б. М., 2001; Безверхня Г. В., 2003; Круцевич Т. Ю., 2003; Ротерс Т. Т., 2006; Степанова І. В., 2007; Москаленко Н. В. та ін., 2007; Кібальник О. Ю., 2008). Однією із таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації учнів до уроків фізичної культури є відсутність можливості вибору форми занять, незадоволеність традиційним змістом шкільної фізкультури.

У зв'язку з цим є актуальною проблема запровадження в урочні форми роботи зі школярами новітніх технологій фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Одним з таких новітніх підходів до організації уроків фізичної культури для дівчат-старшокласниць є шейпінг-тренування. Незважаючи на популярність шейпінгу серед дівчат, у літературі недостатньо інформації щодо можливостей його використання на шкільному уроці фізкультури. Вивчення цього питання є актуальним і потребує науково-методичного обґрунтування.

**Мета** – обґрунтування технології впровадження шейпінгу в уроки фізичної культури для підвищення інтересу дівчат-старшокласниць до систематичних занять, рівня їхнього здоров'я та фізичної підготовленості.

### **Завдання:**

1. Вивчити та проаналізувати проблему підвищення ефективності шкільних уроків фізкультури, використання в процесі їх проведення сучасних видів рухової активності.

2. Запропонувати технологію впровадження (складники та послідовність) шейпінгу у процес фізичного виховання в школі.
3. З'ясувати мотиви та інтереси дівчат-старшокласниць до різних видів рухової активності та рівень їхнього задоволення змістом уроків фізичної культури. Встановити рівень фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, морфо-функціонального та психічного розвитку дівчат-старшокласниць.
4. Розробити комбіновану шейпінг-програму та експериментально обґрунтувати доцільність її використання в урочних формах фізкультурних занять старшокласниць.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку в загальноосвітній школі.

**Предмет дослідження** – технологія впровадження шейпінгу в урочні форми занять фізичним вихованням.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; соціологічні методи; медико-біологічні методи; психологічні методи; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Практичне значення** результатів дослідження полягає в тому, що виявлено структуру мотивів та інтересів дівчат-старшокласниць до занять нового змісту, чинники формування мотивації школярок до фізичного самовдосконалення; внесено зміни і доповнення до змісту уроків (згідно з чинною програмою); впроваджено шейпінг-програму в урочну форму занять дівчат старшого шкільного віку.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 25 квітня 2018 року).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 105 сторінках, з яких 81 сторінка основного тексту. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, зі списку 88 використаних літературних джерел та додатків.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що процес фізичного виховання школярів потребує вдосконалення. Обсяг рухової активності не відповідає нормі, яка забезпечує оптимальний рівень здоров'я, у зв'язку із недоліками організації фізичного виховання в загальноосвітній школі. Причиною низької мотивації учениць до уроків фізичної культури фахівці називають, зокрема, відсутність можливості вибору виду занять, їх незадоволеність змістом шкільної фізкультури. Підвищити мотивацію до занять фізичною культурою можуть зміни змісту уроків. Аналіз описаних в літературі та впроваджених в оздоровче тренування різних груп населення видів гімнастики дозволив зробити гіпотетичне припущення, що прийнятним для шкільних уроків старшокласниць буде шейпінг.
2. В дипломному дослідженні запропоновано та апробовано технологію впровадження одного з оздоровчих видів гімнастики в процес фізичного виховання в школі. Технологія впровадження включала наступні складники: вивчення інтересів та мотивів старшокласниць, їх ставлення до традиційного змісту шкільних уроків фізкультури; вивчення побажань щодо його змін; вибір бажаного для більшості школярів виду рухової активності (шейпінгу) та адаптація його змісту до урочної форми шкільних занять за тривалістю, структурою, вимогами програми; проведення занять нового змісту; аналіз ефективності запропонованого змісту занять та внесення коректив до програми; оцінка ефективності впливу навантажень на організм старшокласниць із використанням комплексу критеріїв.
3. В умовах педагогічного експерименту фізичну підготовленість суттєво покращили школярки експериментальної групи, які займалися за програмою шейпінг-тренування. У них відбулося достовірне ( $p < 0,05$ ) зростання тренуваності за шістьма показниками з семи. Лише у показниках розвитку швидкості (біг на 100 м) не зареєстровано достовірних змін ( $p > 0,05$ ). У школярів контрольної групи, які займалися за традиційною шкільною

програмою, зростання фізичної підготовленості зареєстровано за чотирма показниками ( $p < 0,05$ ). За трьома показниками (біг на 100 м, піднімання в сід за 1 хв, “човниковий” біг 4x9 м) у школярів цієї групи достовірних змін не виявлено ( $p > 0,05$ ).

**4.** За час педагогічного експерименту у дівчат експериментальної групи відбулися достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) характеристик фізичного здоров'я за показниками життєвого, силового індексів та якістю процесів відновлення після фізичного навантаження. В експериментальній групі кількість осіб з середнім рівнем фізичного здоров'я зростає на 18,7%, вищим за середній – на 5% та високим рівнем – на 5,1%. У контрольній групі на 10,3% збільшилася кількість дівчат із вищим за середній рівнем фізичного здоров'я. Підвищився рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, про що свідчить статистично значуще ( $p < 0,05$ ) збільшення показників ЖЄЛ, кистьової динамометрії, зменшення ЧСС та АТ у спокої після експерименту у старшокласниць експериментальної групи порівняно з показниками контрольної.

**5.** Самопочуття, активність і настрої школярів, досліджені за методикою САН, суттєво покращилися у період проведення експерименту. Дівчата-старшокласниці ЕГ після проведення експерименту в середньому оцінили своє самопочуття на  $6,4 \pm 1,35$  бали (при максимальному – 9), контрольної групи – на  $5,7 \pm 0,92$  ( $p < 0,05$ ). Свою активність дівчата експериментальної групи оцінили на  $5,4 \pm 0,94$  бали, контрольної –  $4,9 \pm 0,99$  бали ( $p < 0,05$ ); настрої дівчата ЕГ оцінили на  $6,6 \pm 1,39$  бали, КГ – на  $5,7 \pm 1,29$  бали ( $p < 0,05$ ), що дозволяє констатувати вірогідні позитивні зміни ( $p < 0,05$ ) у показниках психічних функцій.

**6.** Критерієм ефективності занять шейпінгом слугували зміни шейпінг-класу фігури дівчат-старшокласниць експериментальної групи. Кількість старшокласниць з найнижчим (п'ятим) шейпінг-класом фігури зменшилася на 8,5%, четвертим – на 1,7%, збільшилася кількість дівчат з третім шейпінг-класом фігури – на 10,2%. Встановлено, що після проведення педагогічного



експерименту основними мотивами відвідування шкільних уроків фізкультури старшокласницями стали власні переконання в їх необхідності (45,8% відповідей) та прагнення мати гарну фігуру (35,6%).

**7.** Проведене дослідження свідчить, що в експериментальній групі покращилася відвідуваність занять: загалом показник відвідування шкільних уроків до педагогічного експерименту у дівчат контрольної групи (КГ) становив 74,81%, експериментальної групи (ЕГ) – 75%. Після педагогічного експерименту відвідуваність була набагато кращою у дівчат ЕГ (85%), котрі займалися за шейпінг-програмою, ніж у дівчат, котрі займалися на традиційних уроках фізичної культури (73%).

**8.** Впровадження шейпінг-програми в урочні форми фізичного виховання дівчат-старшокласниць згідно запропонованої технології спричинило активізацію мотивації школярок до систематичних занять, підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я, фізичної підготовленості, що дозволяє рекомендувати її для широкого впровадження в практику загальноосвітніх шкіл.

Перспективою подальших досліджень проблематики дисертаційної роботи може стати використання запропонованої технології для включення інших різновидів фізкультурно-оздоровчих занять у шкільне фізичне виховання, а також теоретичному й експериментальному обґрунтуванні використання шейпінг-програм (наприклад «шейпінг-юні») на шкільному уроці фізичної культури для дівчат молодшого та середнього шкільного віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альтернативные технологии физического воспитания школьников старших классов / С. В. Хрущов, С. Д. Поляков, И. Т. Корнеева, А. М. Соболев // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини. Одеса. 2001. С. 144.
2. Андреева О. Фактори, що лімітують здоров'я дівчат середнього шкільного віку // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 1999. С. 154-160.
3. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Киев : Здоровья, 1998. 248 с.
4. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). 2-ге вид., перероб. і допов. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. 206 с.
5. Артюшенко А. О. Виховання волі підлітків на заняттях з фізкультури. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2003. № 1. С. 39-47.
6. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студ., асп. и преподавателей ин-тов физ. культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
7. Базильчук В. Б., Жданова О. М. Проблема удосконалення організаційних форм фізкультурної діяльності студентів. // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали IV Міжнар. наук. конф. студ. та асп. Харків, 2002. С. 20-21.
8. Балбенко С. Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою. // Фізичне виховання дітей та молоді. Київ, 1982. Вип. 9. С. 7-9.
9. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность. // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 9-13.

10. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення”. Львів, 2004. 23 с.
11. Бекас О. О. Аналіз рівня фізичного стану молоді 13-20 років // Фізіологічний журнал. 1998. Т. 44. № 3. С. 265-266.
12. Білокопитова Ж. А. Основи теорії шейпінгу. Київ : Наук. світ, 2000. 32 с.
13. Благій О. Л. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. Київ, 2005. С. 546.
14. Боднар І., Гумен В., Линець М. Підготовка фахівців з шейпінгу в умовах ступеневої системи освіти // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 2/3. С. 30-32.
15. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина, А. І. Сениця. Львів, 2001. 100 с.
16. Бузюн О. І. Шкільний практикум з фізичної культури програма Київ, 1992. 36 с.
17. Ванина О. Г. Комплексное использование средств видов гимнастики на уроках физической культуры со школьницами 5-7 классов : дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2002. 236 с.
18. Ведмеденко Б. Ф. Виховання інтересу : теорія, експеримент, методика занять : монографія. Київ, 2002. 468 с.
19. Виру А. А. Аэробные упражнения. Москва : Физкультура и спорт, 1988. С. 60-74.
20. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I-II рівня акредитації : навч.- метод. посіб. Київ, 1998. 232 с.

21. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6-16 лет / Безруких М. М., Киселев М. Ф., Комаров Г. Д. [и др.] // Физиология человека. 2006. Т. 26, № 3. С. 100-107.
22. Глова Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” Харків, 2007. 20 с.
23. Годик М. А. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. Культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
24. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів. // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2001. Вип. 5, т. 1. С. 45-47.
25. Гумен В. Підготовка та ефективне використання фахівців з шейпінгу в рекреаційно-оздоровчій сфері // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 2004. С. 248-250.
26. Гумен В. Реакції організму студенток на тренувальні навантаження при заняттях шейпінгом // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України : матеріали між нар. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2004. С. 155-158.
27. Гумен В. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : монографія. Львів, 2016. 227 с.
28. Гучин А. А. Совершенствовать функцию равновесия // Физическая культура в школе. 1974. № 10. С. 19-20.
29. Драчук А., Галайдюк А., Романенко В. Соціально-психологічні аспекти життя молоді України і питання покращення стану фізичного виховання // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2001. С. 208-212.
30. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ : Оріони, 2001. 152 с.

31. Дуркин П. К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : автореф. дис. на соиск. ученой степени. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04. “Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоровит. физ. культуры” Москва, 1994. 39 с.
32. Завадович В., Ротерс Т. Уроки ритмічної гімнастики у школі для старшокласниць // Фізичне виховання в школі. 2005. № 5. С. 32-38.
33. Зайчук В. Нормативно-правове забезпечення освіти в Україні // Вища школа. 2002. № 2/3. С. 3-18.
34. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 152 с.
35. Збірник законодавчих та нормативних актів про освіту. Київ, 1994.
36. Зубалій М. Д. Соціально-культурні фактори розвитку фізкультурно-спортивної активності молоді // Соціологічна наука і освіта в Україні : зб. наук. пр. Київ, 2000. Вип. 1. С. 363-365.
37. Иващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. Киев : УГУФВС, 1994. 126 с.
38. Ивлев М. П. Содержание и методика занятий ритмической гимнастикой с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. пед. наук. Москва, 1987. 23 с.
39. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Київ : ІЗМН, 1997. 270 с.
40. Кібальник О. Я. Застосування фітнес технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” Львів, 2008. 20 с.
41. Коричко Ю. В. Методика применения ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5-7 классах : автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. пед. наук. Омск, 2000. 25 с.

42. Коц Я. М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. Москва : Физкультура и спорт, 1986. С. 53-103.
43. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев : Олимп. литература, 1999. 232 с.
44. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. на соис. ученой степени д-ра наук по физ. воспитанию и спорт. : 24.00.02. Киев, 2000. 455 с.
45. Кузьменко В. Ю. Рухова активність у системі здорового способу життя підлітків // Теорія і практика фізичного виховання. 2001. № 1/2. С. 46-82.
46. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва : Физкультура и спорт, 1987. С. 18.
47. Кучеров І. До питання про концептуальні засади системи фізичного виховання // Олімпійський спорт і спорт для всіх : проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. Київ, 2000. С. 389.
48. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар, 1997. 207 с.
49. Линець М., Гумен В., Гордійчук С. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 2/3. С. 134-137.
50. Лисицкая Т. С. Пластика + ритм. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 160 с.
51. Лотоненко А. В. Формирование физической культуры молодежи. Теория, методология, практика : учеб. пособ. Москва : ФОН, 1999. 92 с.
52. Мартиросов Э. Г. Методы исследований в спортивной антропологии. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 199 с.
53. Матов В. В., Иванов О. П., Ланцберг Л. А. Ритмическая гимнастика // Теория и практика физической культуры. 1985. № 1. С. 29-31.

- 54.Методика викладання фізичної культури в школі : навч. посіб. / Ареф'єв В. Г. Київ : ІСДО, 1995. 136 с.
55. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” Львів, 2002. 19 с.
- 56.Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Донецьк, 2007. 252 с.
- 57.Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ : Здоров'я, 1991. 254 с.
58. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті // Освіта України. 2001. 11-18 лип. С. 2-3, 6.
59. Новиков В. П. Повышение эффективности физической подготовки младших школьников с использованием элементов футбола на уроках физической культуры : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. Минск, 1989. 23 с.
60. Новосельський В. Ф. Фізична культура і здоров'я школярів. Київ : Здоров'я, 1994. 48 с.
- 61.Озолин Н. Г. Музыка в подготовке спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1977. № 2. С. 65-66.
62. Петровский В. В., Круцевич Т. Ю. Возрастной аспект формирования мотивов занятий физической культурой и спортом у подростков и юношей // Физическая культура и здоровый образ жизни : тезисы докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. Севастополь, 1990. С. 142-143.
63. Пирогова Е. А. Оперативная оценка физического состояния при занятиях массовыми формами физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1998. № 9. С. 6-8.
64. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев : Вища школа, 1984. 32 с.
- 65.Погасій Л., Сторчак С., Короп М. Шейпінг – це краса і здоров'я // Фізичне виховання в школі. 1997. № 7. С. 34-39.

66. Про вищу освіту : Закон України // Теорія і практика фізичного виховання. 2002. № 1. С.23-50.
67. Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України : рішення колегії М-ва освіти України від 23 квіт. 1997 р. Київ, 1997. 14 с.
68. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [від 24.12.1993]. Київ, 1994. 23 с.
69. Прохорцев В. И. Шейпинг. Санкт-Петербург, 1994. 12 с.
70. Ратов И. П. К перспективам оптимизации подбора упражнений для массовой физической культуры и условий их применения // Теория и практика физической культуры. 1990. № 1. С. 11.
71. Решетников Н. В. Как же оценить физическую подготовленность // Теория и практика физической культуры. 1990. № 5. С. 41-43.
72. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособ. для учащихся пед. училищ. Москва : Просвещение, 1989. 175 с.
73. Свіргунець Є. М. Деякі питання управління навчальним процесом з фізичного виховання // Актуальні проблеми з фізичного виховання у вузі : III Всеукр. наук.-практ. конф. : зб. наук. пр. Донецьк, 2001. С. 49.
74. Сосіна В. Ю., Фабіан Е. М. Ритмічна гімнастика. Київ : Радянська школа, 1990. С. 4-28.
75. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13-14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення". Львів, 2007. 20 с.
76. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11-17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення". Львів, 2003. 20 с.
77. Уилмор Дж., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности : пер. с англ. Киев : Олимп. литература, 1997. С. 374-387.



78. Фізичне виховання – здоров'я нації : Цільова комплексна програма Київ , 1998. 77 с.
79. Фізична культура 5-12 класи : [програма для загальноосвітніх навч. закл.]. Київ : Перун, 2005. 272 с.
80. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимпийская литература, 2000. 243 с.
81. Чеховська Л. Я., Зайдовий П. В. Організаційно-методичні основи діяльності фізкультурно-спортивного клубу в загальноосвітній школі // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. для учителів фізичної культури. Львів, 2003. С. 163-169.
82. Чешейко С. Інноваційні підходи до організації процесу фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. 2005. № 2. С. 46-49.
83. Шаповалова В. А Новые подходы к диагностики физического здоровья школьников и оздоровлению средствами физической культуры // Здоровье : сущность, диагностика и оздоровительные стратегии : тезисы междунар. конф. Кругица Gorska, 1999. С. 92-94.
84. Шевців У. С. Ефективність шейпінг-тренування старшокласниць на шкільних уроках фізичної культури [Електронний ресурс] / Уляна Шевців // Спортивна наука України. 2006. № 5(6). С. 63-68. Режим доступу : <http://www/nbu.gov.ua/e-journals/>.
85. Шейпінг. 1995. № 15. 33 с.
86. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. 248 с.
87. Щербакова Н. А. Методичні вказівки до розділу “Фітнес” [для студ. ф-ту фіз. виховання та спорту]. Київ : НТУУ “КПІ”, 1998. 56 с.
88. Яремко Є., Вовканич Л., Дацків П. Фізіологічні принципи оцінки стану здоров'я людини // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11, т. 4. С 234.