

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

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

Виконав: студент 2 курсу, ФК1-М18 групи
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Лупійчук Андрій Сергійович

Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Мисів В. М., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ПЕРЕЛІК УМОВИНИХ ПОЗНАЧЕНЬ | 4 |
| ВСТУП..... | 5 |
| РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ | 8 |
| 1.1 Концептуальні основи фізичного виховання здобувачів вищої освіти..... | 8 |
| 1.2 Сучасні підходи до вдосконалення фізичного виховання закладах вищої освіти | 15 |
| 1.3 Порівняльна характеристика проведення навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання» у США та Україні | 31 |
| 1.4 Міні-футбол як ефективний засіб фізичного виховання здобувачів вищої освіти | 38 |
| РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 52 |
| 2.1 Методи дослідження | 52 |
| 2.2 Організація дослідження | 55 |
| РОЗДІЛ 3 ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ | 57 |
| 3.1 Морфофункціональний розвиток здобувачів вищої освіти | 57 |
| 3.1.1 Фізичне здоров'я студенток | 57 |
| 3.1.2 Фізичний розвиток студенток 1-2-х курсів | 62 |
| 3.1.3 Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем студенток 1-2-х курсів | 64 |
| 3.2 Зміна показників фізичної підготовленості студенток 1-2-х курсів під час навчання у закладі вищої освіти | 65 |
| 3.3 Стан фізичної підготовленості студенток 1-2-х курсів за період навчання у закладі вищої освіти..... | 70 |
| 3.3 Характеристика спортивно-оздоровчих потреб студенток та можливостей їх задоволення під час навчання..... | 72 |

| | |
|---------------------------------|----|
| ВИСНОВКИ..... | 80 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 82 |
| ДОДАТКИ..... | 88 |
| Додаток А..... | 89 |
| Додаток Б..... | 90 |
| Додаток В..... | 91 |
| Додаток Г..... | 95 |

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- АТ_(діаст.) – діастолічний артеріальний тиск;
- АТ_(сист.) – систолічний артеріальний тиск;
- В-З – індекс ваги-зросту (індекс Кетле);
- ВООЗ – Всесвітня Організація Охорони Здоров'я;
- ЕГ – експериментальна група;
- ЖЄЛ – життєва ємність легенів;
- ЖІ – життєвий індекс;
- В-З – ваго-зростовий індекс;
- ЗВО – заклад вищої освіти
- ЗФП – загальна фізична підготовка;
- ІГСТ – індекс Гарвардського степ-тесту;
- ІР – індекс Руф'є;
- ІРА_(т) – індекс рухової активності за тиждень;
- КРЕ – критерій резерву та економізації функції серцево-судинної системи за індексом Робінсона;
- ОГК – окружність грудної клітки;
- ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка;
- РФП – рівень фізичної підготовленості;
- РФЗ – рівень фізичного здоров'я;
- СІ – силовий індекс;
- ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність теми. Питання, які стосуються сфери фізичного виховання, зокрема у закладах вищої освіти, наразі є актуальними як ніколи. У зв'язку з тим, що заклади вищої освіти нашої країни набули автономії, і вони мають право самі створювати освітньо-професійні програми та навчальні плани, на жаль, дисципліну «Фізичне виховання» у них представляють лише на першому курсі освітнього ступеня «Бакалавр». Враховуючи те, що здобувачі вищої освіти є потенційним майбутнім держави, то їхньому фізичному розвитку та стану здоров'я потрібно приділяти більше уваги, а програми та заходи, що стосуються фізичного виховання, удосконалювати. Деякі дослідники [8, с. 3-4; 28, с. 15-16; 51, с. 21; 59, с. 18-19] засвідчують, що молоде покоління доволі таки обізнане у питанні значення і важливості необхідного рівня фізичної активності та здоров'я, яке здебільшого залежить від способу їхнього життя [46, с. 24-25].

Дослідження, які провели ряд авторів [14, с. 16-17; 22, с. 28-29; 29, с. 13-14; 49, с. 31-32], дозволяють стверджувати про те, що сучасні заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти недостатньо цікаві для контингенту студентів, не ефективні у плані зміцнення та збереження власного здоров'я.

Зазначена проблема не виникла «вчора», сучасна молодь «пожинає» плоди радянської системи вищої освіти, в нашій країні мало вишів, які мають можливість, у першу чергу, покращити матеріально-технічну базу для надання студентам можливість обирати фізичну активність за власним бажанням [58, с. 11-12].

Стандартизовані заняття з фізичного виховання, які передбачають робити все у відповідності до робочої програми (як мінімум), а не займитись тим видом фізичної активності, яким хоче займатись сучасний студент, унеможлиблює зацікавити здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, а навпаки – створює перепони у виборі виду діяльності.

Використання всіх можливих форм занять фізичним вихованням здобувачів вищої освіти у процесі навчання у ЗВО, мабуть, потребує відмови від уніфікації і стандартизації змісту процесу. Сьогодення вимагає складання нових альтернативних програм, які б враховували б, у першу чергу, потреби сучасного студента, відповідали новітнім вимогам, створювали можливості для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, функціональних можливостей і були б цікавими, також сприяли б професійному вдосконаленню й науково-педагогічних працівників.

Деякі дослідники [39; 60] відстоюють думку щодо можливості проведення занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти з певною конкретною спортивною спрямованістю.

Наприклад, міні-футбол популярний види фізичної активності [11, с. 18-19], особливо взимку у спортивних залах, хоча й на відкритих майданчиках восени, влітку та навесні цим видом спортом займається велика кількість бажаючих. Цей порівняно новий вид спорту за умови вмілої організації навчально-тренувальних чи оздоровчих занять цікавий сучасним студентам не лише чоловічої статі. Але він, зважаючи на певні об'єктивні і суб'єктивні причини, не знайшов свого широкого використання у програмах з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти.

Отже, недостатня теоретична і методична обґрунтованість засобів фізичного виховання у закладах вищої освіти зумовили вибір теми дослідження: «Особливості та перспективи розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти».

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студенток закладу вищої освіти.

Предмет дослідження – вплив занять з фізичного виховання на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – обґрунтувати можливість занять міні-футболом у процесі проведення занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання ЗВО.

2. Визначити показники фізичного здоров'я, фізичної та рухової підготовленості здобувачів вищої освіти.

3. Вивчити спортивно-оздоровчі потреби студенток та можливість їх задоволення засобами міні-футболу в умовах навчання в закладі вищої освіти.

Методи дослідження: загальнонаукові – аналіз, порівняння, узагальнення; соціологічні – метод науково-педагогічних досліджень; педагогічні – спостереження, тестування, експеримент (констатувальний); метод педагогічних контрольних випробувань (тести); визначення кількісних показників здоров'я; визначення рухової активності; визначення фізичної і розумової працездатності; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає в оптимізації програми з фізичного виховання студенток закладу вищої освіти, спрямованого на покращення фізичної підготовленості засобами міні-футболу. Водночас матеріали й отримані результати можуть бути використані на курсах підвищення кваліфікації викладачів фізичної культури в обласних інститутах післядипломної педагогічної освіти, а також досвід використання розробленого підходу до вибору засобів фізичної підготовки студенток може бути використаний для складання робочих програм з фізичного виховання як студентів, так і школярів.

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 23-24 квітня 2019 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 95 сторінках, з яких 82 основного тексту, що містить 13 таблиць та один рисунок. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, додатків та зі списку 60 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення науково-методичної літератури засвідчує, що проблема розвитку і функціонування фізичного виховання у закладах вищої освіти ще недостатньо вивчена. У багатьох своїх працях дослідники вказують на те, що рівень стану здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності здобувачів вищої освіти занадто низький, а захоплення фізичними видами діяльності зовсім непомітні. Брак сформованої потреби у дівчат в регулярному занятті фізичною діяльністю та нейтральне ставлення до навчання потребують заміни неефективної методики фізичного виховання у закладах вищої освіти на більш продуктивніші. Найефективнішим рішенням зміни такої ситуації, ми вважаємо, є відмова від примусового і стандартизованого змісту фізичного виховання, і орієнтація на особистість студента, його інтереси та потреби у напрямку покращення свого стану та рівня здоров'я.

2. Результати дослідження, проведені зі студентками К-ПНУ імені Івана Огієнка, показують те, що:

- фізичний розвиток здобувачів вищої освіти відповідно до показників довжини, маси тіла та ОГК відхилень немає. Під час навчання параметри фізичного розвитку ймовірний змін не зазнають. Відповідно до співвідношення довжини і маси тіла спостерігається тенденція до нестачі маси.

- у студенток помічено напруження роботи серцево-судинної і дихальної систем, збільшення показників ЧСС, артеріального тиску у відповідності до вікових норм, виявлено зниження середньостатистичних величин життєвої ємності легень.

- спостерігається зниження фізичної підготовленості студенток (на 1 курсі студенток з високим рівнем фізичної підготовленості – 6,4 %, вищим за середній – 27,7 %, середнім – 40,4%, нижчим за середній – 25,5 %; на 2 курсі – 5,9 % студенток з високим РФП, 25,5 % – з вищим за середній, 41,2 % – з середнім і 29,4 % – з нижчим за середній РФП.

- результати дослідження розвитку фізичної підготовки та стану здоров'я здобувачів вищої освіти відображають поступове його зниження з першого по другий курс (на першому курсі низький розвиток фізичної підготовки мають 19,1% студенток, на другому – 17,6 %).

- для покращення показників рівня фізичної активності та стану здоров'я здобувачів вищої освіти, необхідно вводити в систему навчального процесу нові засоби і методи аудиторних та позааудиторних занять, опираючись при цьому на інтереси, потреби і їх особистісні орієнтації.

3. Дослідження здоров'язміцнюючих потреб студенток дозволяє зробити висновок, що основною мотивацією до занять фізичними вправами є отримання позитивної оцінки за навчальну дисципліну (74,6 %). Задля покращення рівня здоров'я заняття відвідує лише 17,7 % студенток. 51,8 % опитаних дають негативну характеристику усталеному змісту навчальних форм занять фізичним вихованням і пропонують надати можливість займатися видами спорту за власним вибором (21,9 %). Це, на їх думку, покращить рівень фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти й збільшить інтерес до занять з фізичного виховання. Серед найбільш потрібних видів спорту на заняттях з фізичного виховання студентки бачать ритмічну гімнастику (22 %), волейбол (17,2 %), міні-футбол (16,5 %). Третє місце для міні-футболу пояснюється тим, що 78,5% опитаних студенток – жителі сільських районів, де немає можливості займатись плаванням у басейнах, аеробікою, спортивними танцями у спортивних залах, а також дефіцит кваліфікованих спеціалістів, які б правильно підбирали вправи для кожного індивідуально та враховували фізичні можливості дівчат.

Проведені дослідження не розв'язують усіх задач порушеної проблеми. Подальші дослідження вбачаємо в удосконаленні змісту фізичного виховання здобувачів вищої освіти, доцільним була б розробка експериментальної методичної системи фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базильчук В. Б., Жданова О. М. Проблема здоров'я і формування мотивації у студентів до навчальних занять. Вісник Технологічного університету Поділля: Наук. журнал. 2002. Випуск 5. Ч. 3. С. 59-60.
2. Безгребельна О. П., Цьовх Л. П. Фізкультурно-оздоровча освіта студентів ВНЗ у ракурсі новітніх технологій. Фізична культура, спорт та здоров'я. 2016. С. 23-25.
3. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.
4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов вузов 2-е изд. перераб. Москва: Академия, 2004, 312 с.
5. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. ЛДІФК. Львів, 2003. 20 с.
6. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. ЛДІФК. Львів, 2001. 20 с.
7. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 2007. 220 с.
8. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я. Київ: УБС НБУ, 2012. 270 с.
9. Ефимова И. В., Будыка Е. В., Прошкина Е. Н. Особенности изменений физической и функциональной подготовленности студенток с разным исходным уровнем показателей. Физическая культура, воспитания, тренировки. 2000. Выпуск 2. С. 22-25.

10. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка: організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. Київ: РВВ КІВС, 2001. 33 с.
11. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки футболу в школі. Київ-Чернівці, Поліграфсервіс, 2002. 215 с.
12. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Луцьк, 2000. 21 с.
13. Каліта І. П., Тівілік Д. М., Соломонко В. В. Особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат). Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи: тези доп. наук. конф. Переяслав-Хмельницький, 2001. С. 22-23.
14. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. Київ: ІЗМН, 2007. 270 с.
15. Коростылев Н. Б. Слагаемые здоровья: рекреация по-американски. Москва: Знание, 2008. 188 с.
16. Кравцов В. В. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий студентов, занимающихся фут залом. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. Харьков: ХГАДИ, 2002. Выпуск 4. С. 51-54.
17. Крисфилд Д. В. Женский футбол: Стратегия победы. Москва: АСТ: Астрель, 2004. 296 с.
18. Курочкіна М.В. Рациональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, які проживають в різних зонах радіаційного контролю: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.
19. Кутек Т.Б. Підвищення фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Львів, 2001. 21 с.
20. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.

21. Максименко И. Г. Проблема оптимизации процесса подготовки в спортивных играх. Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: Междунар. сб. науч. тр. Смоленск, 2008. С. 205-209.

22. Маляренко А., Приходько И., Танянский С. Пути повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию студентов. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. Київ, 2000. 395 с.

23. Оксьом П. М. Оптимізація розумової і фізичної працездатності студенток засобами міні-футболу. Збірник наукових праць в галузі фізичної культури та спорту X Міжнародної науково-практичної конференції «Молода спортивна наука України». Львів, 2006. Випуск 10. Т. 1. 28 с.

24. Петлицький М. Методичні рекомендації щодо проведення уроків фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2008. Випуск 4-5. 12 с.

25. Поляков А. Ф. Мини-футбол – игра для студенческой молодежи. Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях: Материалы междунар. научно-метод. конф. Белгород, 2002. С. 129-130.

26. Похолоенчук Ю., Махов В., Тищенко Т. Теоретичне і практичне обґрунтування особливостей побудови навчально-тренувального процесу жінок-спортсменок. Фізичне виховання в школі. 2000. Випуск 2, Випуск 3. С. 33-37, С. 39-42.

27. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді: монографія. Київ: Центр Навчальної літератури, 2010. 294 с.

28. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.

29. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О. та ін. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

30. Про впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу: Наказ МОН України № 774 від 30.12.2005.
31. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.
32. Романенко В. В., Куц О. С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів: навч. посіб. Вінниця: ВДПУ, 2003. 132 с.
33. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. ЛДІФК. Львів, 2003. 26 с.
34. Романчук В. М., Грибан Г. П., Боярчук О. М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 36 с.
35. Романчук В. М., Грибан Г. П., Боярчук О. М. Розвиток спритності та координаційних здібностей у студентів у процесі занять з фізичного виховання: метод. рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 20 с.
36. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Луцьк, 2002. 19 с.
37. Солоненко О. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла. Київ: Олімпійська література, 2005. Випуск 2. С. 28-29.
38. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. 234 с.
39. Таможанська Г. В. Передумови застосування занять міні-футболом як дієвого засобу покращення стану здоров'я студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я. 2016. С. 289-291.
40. Теория и методика физической культуры: учебник [под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина]. 2-е изд., испр. Москва: Советский спорт, 2004. 464 с.
41. Теория и методика физической культуры [под ред. Ю.Ф. Курамшина]. Москва: Советский спорт, 2003. 464 с.

42. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.
43. Герованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 206 с.
44. Тимушкин А. В., Чесноков Н. Н., Чернов С. С. Физическая культура и здоровье: учеб. пособие. Москва: СпортАкадемПресс, 2003. 139 с.
45. Типова навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» [укл.: Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шиян, Ю. В. Петришин та ін.]. Київ: Науковий світ, 2007. 18 с.
46. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: монографія. Суми: Вид-во «МакДен», 2012. 276 с.
47. Томенко О. А., Старченко А. Ю. Зміст та особливості фізкультурної освіти учнівської молоді різних вікових груп. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. Випуск 2. С. 86-91.
48. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. ДНУ. Донецьк, 2002. 20 с.
49. Физическая культура студента: учебник для студентов высш. учебн. заведений [под ред. В. И. Ильинича]. Москва: Гардарики, 2007. 447 с.
50. Финогенов Ю. С. Физическая подготовка в вооруженных силах. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. [под ред. Т. О. Круцевич]. 2003. Т. 2. С. 184-200.
51. Фізична культура студента і життя: підручник [під ред. В. І. Ильинича]. - Москва: Гардарика, 2005. 123 с.
52. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України 14. 11. 2003. Київ, 2003. 44 с.
53. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури: навчальний посібник. Харків:"ОВС", 2003. 160 с.

54. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2000. 480 с.

55. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. 480 с.

56. Хорошуха М. Ф., Приймаков О. О., Ткачук В. Г. Основы здоров'я: навч. пос. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 372 с.

57. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

58. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. 276 с.

59. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 184 с.

60. Шкребтій Ю. М. Перспективи удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту. Теорія і методика фізичного виховання. Випуск 2. 2004. С. 54-61.