

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

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ
ЗАСОБАМИ ФІТБОЛУ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M23z
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Шиманська Таміла Ігорівна

Керівник: Котюкевич В. М., доктор наук з
фізичного виховання та спорту, професор

Рецензент: Боднар А. О., кандидат педагогічних
наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ	6
1.1 Сучасний стан проблеми здоров'я учнів закладів середньої освіти та перспективи використання вправ оздоровчої спрямованості на заняттях фізичною культурою	6
1.2 Особливості фізичного та психічного розвитку учнів основної школи.....	21
1.3 Фітбол-аеробіка та її оздоровча і розвиваюча спрямованість у процесі фізичного виховання учнів середніх класів	30
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	44
2.1 Методи дослідження.....	44
2.2 Організація дослідження	47
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	49
3.1 Інтереси, потреби та цінності дівчат середнього шкільного віку, їх ставлення до занять фізичною культурою і спортом.....	49
3.2 Зміст експериментальної програми використання засобів фітболу у фізичному вихованні учнів основної школи.....	53
3.3 Ефективність проведення уроків фізичної культури з використанням засобів фітболу	60
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74

ВСТУП

Актуальність теми. Пріоритетними напрямками розвитку України на сучасному етапі є питання освіти та здоров'я підростаючого покоління. Це пов'язано з демографічним спадом і погіршенням здоров'я населення, в тому числі, дітей, що слугує реальною загрозою збереження і відтворення людського ресурсу як найважливішого чинника національної безпеки держави, її інтелектуального та економічного потенціалу.

На теперішній час, у науковій літературі велика увага приділяється фітболу як засобу зміцнення здоров'я і поліпшення функціонального стану людей. Найбільш ґрунтовні дослідження у галузі даного питання внесли Авдасєва Н. В., Кібальник О.Я., Пономаренко М. В., Сайкіна Е. Г., Чернявський М. В. та ін. [1; 47; 59; 63; 69] Однак аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що досліджуваний напрямок не досить розкрито і вимагає додаткових наукових і методичних розробок.

На даний час з'являються нові види фізичної активності. Фітбол-аеробіка є однією з ефективних і привабливих для учнівської молоді систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості [24; 27; 68]. Методика фітбол-аеробіки ефективно допомагає розвитку сили, витривалості, координації, покращує гнучкість і вміння рухатися красиво. Комплекси вправ з фітболу включають в роботу велику кількість великих і дрібних м'язових груп одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, що грає ключову роль у формуванні красивої фігури та правильної постави.

Зазначене, актуалізує пошук ефективних шляхів оздоровлення та гармонійного розвитку дітей та підлітків, зокрема, перехід від сформованих схем змісту та організації занять фізичною культурою в закладах освіти до інноваційних, що стає важливою науковою задачею.

З огляду на вище наведене, впровадження в освітній процес з фізичного виховання учнів середніх навчальних закладів фітбол-гімнастики, сприятиме підвищенню у них мотивації до занять, підніме емоційний фон, полегшуючи оволодіння технікою виконання вправ, забезпечуючи поліпшення фізичної підготовленості сприяючи більшій ефективності та інтенсифікації освітнього процесу.

Представлені вище підстави зумовили вибір теми нашого наукового дослідження: «Фізичне виховання учнів середньої школи засобами фітболу».

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – зміст уроків фізичної культури з використанням засобів фітболу.

Мета дослідження – обґрунтувати зміст уроків фізичної культури для учнів 13 та 14 років з пріоритетним використанням засобів фітболу.

У процесі дослідження вирішувались такі **завдання**:

1. Вивчити стан вирішення проблеми ефективності фізичного виховання підлітків з використанням інноваційних засобів рухової активності.

2. Дослідити мотиви, інтереси дівчат 13 та 14 років до занять фізичною культурою і спортом.

3. Визначити стан фізичного розвитку, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рівня статевої зрілості дівчат 13 та 14 років.

4. Експериментально обґрунтувати зміст уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки та визначити їх вплив на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості дівчат 13 та 14 років.

Для вирішення поставлених завдань, були використані наступні **методи дослідження**:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Анкетування.
3. Тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Застосування вправ з фітболу на уроках підвищить мотивацію до занять фізичною культурою в учнів, сприятиме поліпшенню їх фізичної підготовленості, а також допоможе у формуванні навичок застосування цих вправ у самостійних заняттях. Програма проведення уроків фізичної культури з цілеспрямованим використанням засобів фітболу вміщує визначення: етапів навчання; засобів і методів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання елементів гімнастики та фітболу; загальних завдань і принципів; можливих помилок, які виникають під час опанування техніки та методичних вказівок для їхнього виправлення; вправ, які спрямовані на розвиток усіх груп м'язів з урахуванням вікових особливостей з метою гармонійного розвитку дитини; планування навантаження та інтервалів відпочинку.

Цю програму можна використовувати на уроках фізичної культури як у закладах загальної середньої освіти, так і у закладах вищої освіти.

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 09-10 квітня 2024 року).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 82 сторінках, вона містить 5 таблиць та 5 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку 70 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Середній шкільний вік (11-14 років), який ще називають підлітковий – характеризується періодом бурхливого розвитку організму. Саме в цей період (особливо в кінці періоду) відбувається особливо інтенсивний приріст м'язової маси а, отже, і ваги тіла.

Характерно, що дівчатка-підлітки, статеве дозрівання яких починається раніше, ніж у хлопчиків, як правило, випереджають хлопчиків за показниками довжини і ваги тіла.

2. Слід враховувати складність вдосконалення рухових навичок у дітей в перехідному віці, в якому виділяють 2 фази:

I фаза – дівчатка від 11 до 13 років; хлопчики – від 13 до 15 років;

II фаза – дівчатка від 13 до 15 років; хлопчики – від 15 до 17 років.

3. У роботі наведене теоретичне узагальнення і нове вирішення наукового завдання, що виявляється у розробці та науковому обґрунтуванні змісту уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів фітболу для підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного (соматичного) здоров'я.

4. Результати анкетування показали, що найбільш популярними напрямками фітнесу серед дівчат виявилися: степ-аеробіка у 37 %; фітбол у 28 %; у 20 % – бодібілдинг; пілатес у 15 %, що необхідно враховувати при виборі засобів фізичного виховання для різних вікових груп.

5. Виявлена динаміка захворюваності дівчат 13 та 14 років, яка дозволила визначити, що найбільша кількість пропущених через хворобу днів зафіксовано у третій чверті навчального року, у середньому на одного учня (кількість обстежуваних дівчат – 54) зафіксовано 9,9 пропуски. Це є підставою для використання засобів аеробної спрямованості, які підвищують рівень опірності організму до несприятливих факторів.

6. Експериментальна програма проведення уроків фізичної культури з цілеспрямованим використанням засобів фітболу вміщує визначення: етапів навчання; загальних завдань і принципів; засобів і методів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання елементів гімнастики та фітболу; можливих помилок, які виникають під час опанування техніки, та методичних вказівок для їхнього виправлення; вправ, які спрямовані на розвиток усіх груп м'язів з урахуванням вікових особливостей з метою гармонійного розвитку дитини; планування навантаження та інтервалів відпочинку. У дівчат 13 та 14 років існують значні відмінності в фізичному стані, фізичній підготовленості. Це викликає необхідність використання диференційованого підходу в процесі занять фітболом, який передбачає планування фізичних навантажень з урахуванням ступеня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я.

7. Рівень фізичної підготовленості дівчат 13 та 14 років експериментальної групи значно підвищується і після експерименту більша кількість показників (4 із 7 у дівчат як 13 років, так і 14 років) мають статистично значущі зміни порівняно з показниками контрольної групи. Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики за всіма показниками забезпечує досягнення найбільш високих нормативів фізичної підготовленості. Найбільший приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі виявляється у розвитку таких рухових якостей, як сила, гнучкість та витривалість які найкраще розвиваються під час занять фітболом.

8. Основні переваги використання фітбол-гімнастики, полягають у тому, що навантаження отримує більшість груп м'язів, оскільки округла форма м'яча дозволяє виконувати вправи з більшою амплітудою, а завдяки його нестійкості для утримання рівноваги – м'язи постійно знаходяться в напруженні. Вправи з фітболом в русі спрямовані на одночасне виховання

фізичних якостей і рухових навичок. Ці вправи потрібно проводити тільки після попередньої фізичної та функціональної підготовки і відповідного збільшення обсягу навантаження.

9. Використання фітболу як перешкоди дозволяє виховувати в учнях спритність – прокотившись, перелазячи, перестрибуючи через м'ячі. Ці вправи дозволяють поліпшити рухові можливості за рахунок штучного моделювання умов зовнішнього середовища. Такі вправи добре давати в естафетах та іграх при складанні програм спортивних свят. За відсутності інвентарю, який створює опір (гантелі, обважнювачі, медболи і т.д.) для зміцнення м'язів можна використовувати фітбол як обтяження або як амортизатор. Як обтяження м'яч використовують при підніманні, затиснувши його попередньо руками або ногами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдасєва Н. В. Заняття фітбол-аеробікою як напрямок фізичного виховання в сучасних умовах. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах: зб. ст. V міжнар. науч. конф. Харків. 2009. С. 3-5.
2. Амосов М. М. Моя система здоров'я. К. : Здоров'я, 1997. 56 с.
3. Амосов М. М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. К. : АСТ, 2004. 430 с.
4. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23-24 квітня 2013 р.). Бердянськ : БДПУ, 2013. С. 84-86.
5. Арістова А. С. Використання фітнес-програм як мотивуючого чинника до занять фізичною культурою у вузі. Молодь ХХІ століття : потенціал, тенденції та перспективи: матеріали Всерос. навч.-практ. конф. с міжна. участю, Єкатеринбург, 19-20 листопада 2013 : у 2-х т. / отв. ред. Л. К. Тропіна, Т. Н. Карфидова. Єкатеринбург : Вид-во Урал. ун-ту, 2014. Т. 1. С. 29-31.
6. Бабічева І. В. Фізкультурно-оздоровчі технології на заняттях з фізичного виховання. Молодий вчений. 2014. № 18. С. 65-67.
7. Байєр К. Здоровий спосіб життя. К. : Світ, 1997. 368 с.
8. Бальсєвіч В. К. Онтокінезіологія людини. Теорія і практика фізичної культури. 2000. № 6. С. 275.
9. Бальсєвіч В. К. Фізична підготовка в системі виховання культури здорового способу життя людини . Теорія і практика фізичної культури. 1990. № 1. С. 22-26.

10. Баришева Н. В. Фізична культура і здоровий спосіб життя : уч. сел. К., 1997. 256 с.
11. Батіщева М. Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. № 18. С. 241-245.
12. Батіщева М. Р. Методика та результати дослідження ефективності підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 10. С. 84-87.
13. Батіщева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями: дис... канд. наук: 13.00.04 /Марина Робертівна Батіщева ; Донец. нац. ун-т. Донецьк, 2009. 270 с.
14. Белкіна Н. В. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання студенток вузу. Теорія і практика фізичної культури. 2006. № 2. С. 7-11.
15. Беляєва П. В. Інтегральна комплексна система оцінки впливу занять аеробікою на організм студенток. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. С. 15-17.
16. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 4. С. 14-16.
17. Білокопитова Ж. А. Основи теорії шейпінгу. Київ : Науковий світ, 2000. 32 с.
18. Биченко С. І. Стратегічні напрямки розвитку охорони здоров'я в Україні. Під заг. ред. В. М. Лехан. К. : Сфера, 2001. 175 с.

19. Боднар А., Стасюк І. Функціональний тренінг – сучасний напрям фітнес-індустрії. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 20, у 3-х т. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т.2. С. 111.

20. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі. Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Інститут післядипломної освіти. К. : Геопринт, 2004. 282 с.

21. Болдов А. С. Формування інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності у студентів спеціальних медичних груп: дис. канд. пед. наук. К., 2006. 179 с.

22. Борілкевіч В. Є. Про ідентифікацію поняття «фітнес». Теорія і практика фізичної культури. 2003. № 2. С. 4546.

23. Бреннан Р. Метод Александера. К.: Софія, 1997. 109 с.

24. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320-354.

25. Варавша О. М. Відновлення порушень постави студентів спеціальних медичних груп з використанням фітбол-гімнастики. Донецьк : ДонНУ. 2009. 36 с.

26. Верховська М. В. Основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. Редкол. : С. С. Єрмаков (голов. ред). Х., 2015. № 1. С. 17-24.

27. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. праць. Редкол. : М. В. Маліков (голов. ред.) [та ін.]. Запоріжжя, 2014. Вип. 1. С. 11-19.

28. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К., Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

29. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07; Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького. Мелітополь, 2006. 20 с.

30. Воропаєв Д. С. Необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій в закладах освіти. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. Суми, 2007. С. 224-227.

31. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Х., 2007. 21 с.

32. Глоба Г. В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів ЗОШ на основі інноваційної технології аеробного спрямування. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 3-6.

33. Гончаренко С. У. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі; за ред. С. У. Гончаренка, П. М. Олійника. К. : Вища школа, 2003. 323 с.

34. Горобей Н. В., Чмихал А. І., Терьохіна О. Л., Атаманюк С. І. Оздоровчі можливості вправ фітнес-аеробіки. Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2009 р.).

Міністерство освіти і науки України, Запорізький НТУ. Запоріжжя, 2009. С. 8-9.

35. Губарева О. С. Розробка та обґрунтування уніфікованої методики зайняти оздоровчої гімнастики для жінок «Фітнес-мікс». Теорія і методика фізичної культури і спорту. 2001. № 1. С. 3-6.

36. Джуринський П. Б. Розробка оздоровчих фітнес технологій для школярів. Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 17-19 вересня 2008 р.). Ред. А. І. Босенко; Міністерство освіти і науки України; Південно-український державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського; Інститут фізичної культури та реабілітації. Кафедра анатомії і фізіології. Управління у справах фізичної культури. Одеса: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2008. С. 105-108.

37. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. К., 2002. 20 с.

38. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/7789>.

39. Закон України «Про освіту» від 1 січня 2013 року № 1060-XII [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua>

40. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року № 3809-XII. К. : ВПІДКНТ, 1994. 23 с.

41. Закон України «Про вищу освіту» від 1 липня 2014 року № 1556 VII [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1382613528>

42. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. Посібник. К. : НАУ, 2011. 152 с.

43. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Луганськ. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2008. 23 с.

44. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом. К. : Наук. світ, 2008. 198 с.

45. Ільченко А. І. Колегія міністерства освіти і науки України з питань фізичного виховання та спорту. Фізичне виховання в школі. 2003 . №1. С. 12-13.

46. Калінкін Л. А. Фізкультурно-рекреаційна стратегія розвитку сучасного суспільства. Теорія і практика фізичної культури. 1990. № 1. С. 8-11.

47. Кібальник О. Я. Оздоровчі технології для підвищенні рухової активності підлітків. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. - 2007. № 4. С. 63-66.

48. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.- метод. посібник. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. 48 с.

49. Круцевич Т. Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання : лекції для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фізичного виховання. К. : НУФВС, 2001. 25 с.

50. Круцевич Т. Ю. Пріоритетні мотиви підлітків до занять фізичною культурою і спортом : зб. наук. запис. Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. 2000. № 1. С. 96-103.

51. Курлянд З. Н. Педагогіка вищої школи: навч. посіб.; з а ред. К. : Знання, 2005. 399 с.

52. Кутек Т., Погребенник Л. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років. Молода спортивна наука

України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2003. Вип. 7. Т. 3. С. 188-192.

53. Литвинова А. В. Фітбол-гімнастика – універсальний засіб оздоровчої фізичної культури. Фізична культура, спорт і здоров'я. МДУ. № 23. 2014. С. 38-41.

54. Мар'єва Л., Сева М. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. За ред. С. С. Єрмакова. 2004. № 11. С. 77.

55. Мельникова О. В. Фітбол-аеробіка як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості. Вісник південно-уральського державного університету. Том 14. № 2. 2014. С. 26-29.

56. Нерушенко Є. В. Фізичне виховання : аеробіка. Методичні рекомендації для студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ. 41 с.

57. Овчиннікова Н. А. Основи оздоровчого фітнесу : Методичні рекомендації з дисципліни. К. : НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. 43 с.

58. Петрина Л. Ефективність поєданого використання різних видів спортивної аеробіки для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів 15-18 років. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 109-112.

59. Пономаренко М. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. праць. Редкол. : Т. І. Сущенко (голов. ред.) [та ін.]. Запоріжжя, 2012. Вип. 24 (77). С. 286-294.

60. Постанова Кабінету Міністрів України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» від 15

січня 1996 р. № 80 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF>.

61. Пугач В. Н. Особливості методики побудови занять з фітбол-аеробіки для дівчат 15-16 років. Сучасні проблеми теорії та методики гімнастики : зб. наук. статей. Л., 2007. С. 61-65.

62. Романенко В. А. Діагностика рухових здібностей. Донецьк : ДонНУ, 2005. 290 с.

63. Сайкина Е. Г. Фітбол-аеробіка і її класифікація. Теорія і практика фіз. культури. 2004. № 7. С. 43.

64. Селезнєва А. В. Методи використання фітбол-аеробіки в оздоровчих цілях. Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасності суспільстві : Збірник матеріалів II Всеукр. наук.-метод. конф. Х. : ХНАДУ. 2014. С. 27-28.

65. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.

66. Указ Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» від 25.06.2013 № 344/2013 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.

67. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 1. С. 84-86.

68. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія. К. : Олімп. літ-ра, 2013. 184 с.

69. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. канд. наук з фіз. вих та спорту: 24.00.02. К., 2011. 196 с.

70. Юр'єва Л., Сава М., Трифонюк В., Лобан С. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. За ред. С. С. Єрмакова. 2004. № 8. С. 77-82.