

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

Дипломна робота (проєкт)  
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ  
ВПРАВАМИ»

Виконала: студентка 2 курсу,  
групи FK2-M22  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична  
культура)

Вегерич Надія Сергіївна

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

Рецензент: Стасюк І. І., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 4  |
| РОЗДІЛ 1 СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО<br>ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....                           | 7  |
| 1.1 Шляхи оптимізації фізичного виховання у закладах вищої освіти .   | 7  |
| 1.2 Самостійні заняття у системі фізичного виховання студентів .....  | 17 |
| РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....   | 22 |
| 2.1 Методи дослідження .....  | 22 |
| 2.2 Організація дослідження.....  | 25 |
| РОЗДІЛ 3 НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ<br>ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ .....           | 27 |
| 3.1 ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ  | 27 |
| 3.1.1. Рівень фізичного розвитку студентів.....   | 27 |
| 3.1.2. Особливості фізичної підготовленості студентів .....   | 29 |
| 3.1.3. Рівень функціональних можливостей серцево-судинної і<br>дихальної систем організму студентів .....           | 32 |
| 3.1.4. Стан здоров'я студентської молоді.....   | 35 |
| 3.1.5. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту ..   | 37 |
| 3.1.6. Мотиви фізичного виховання студентів.....  | 40 |
| 3.2 Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними<br>вправами .....                               | 43 |
| 3.3 Ефективність експериментальної технології підготовки студентів<br>до самостійних занять фізичними вправами..... | 77 |
| ВИСНОВКИ .....  | 82 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
|                                  | 3  |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ..... | 85 |
| ДОДАТКИ .....                    | 93 |
| Додаток А.....                   | 93 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Інтенсифікація навчального процесу у закладах вищої освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервовопсихічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [3; 8; 22; 55].

Проте за численними науковими даними [39; 43; 60] останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді.

У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою.

Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 раза, онкологічної патології – на 18, бронхіальної астми – на 35,2, цукрового діабету – на 10,1 відсотка. Сьогодні в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію.

Встановлено, що у закладах вищої освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі [6; 16]. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп: з 84,0 % до 70,2 %.

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для вирішення цього протиріччя проводиться досить багато різноманітних досліджень. Зокрема, пропонується підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання [5; 10; 25; 46], вдосконалити методи і форми проведення занять

[62; 66], поліпшити програмно-нормативне забезпечення [14; 53], збільшити рухову активність студентів [59], формувати здоровий спосіб життя [58], посилити професійно-прикладну фізичну підготовку [57], змінити систему оцінювання [15; 18].

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні це можна зробити переважно лише за рахунок самостійних занять фізичними вправами.

Не знижуючи достатньо високої цінності цих чи інших наукових досліджень, потрібно зазначити, що в них практично не розроблено технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що обумовило актуальність нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентів у вищих закладах освіти.

**Предмет дослідження** – підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити ефективність технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити рівень фізичного стану студентів.
2. Визначити ставлення студентів до фізичного виховання та самостійних занять фізичними вправами.
3. Розробити технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.
4. Здійснити експериментальну перевірку ефективності розробленої технології навчання.

Для вирішення сформованих завдань застосовувались такі **методи досліджень**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел,

анкетування, антропометричні методи, педагогічне тестування, фізіологічні методи, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

- доповнено технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що включає систему принципів, етапів, педагогічних умов, засобів і методів навчання, а також дозування навантажень відповідно індивідуальних можливостей студентів;
- виявлено вплив мотиваційно-ціннісних пріоритетів студентів на зміст самостійних занять фізичними вправами;
- доповнені відомості про фізичний стан студентів та його динаміку за період навчання у вищому закладі освіти.

**Практичне значення одержаних результатів:**

- обґрунтовані вибір і співвідношення засобів фізичного виховання відповідно до рівня фізичного стану студентів для самостійних занять фізичними вправами;
- розроблені пульсові режими для самостійних занять циклічними вправами студентами з різним рівнем фізичного стану;
- розроблено дозування фізичних навантажень для розвитку сили і витривалості відповідно до фізичних можливостей студентів;
- розроблено програму тижневих самостійних занять фізичними вправами студентів.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2022-2023 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (04-05 квітня 2023 року).

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Вона викладена на 94 сторінках машинописного тексту, містить 18 таблиць та 1 додаток. Список літератури включає 70 джерел.

## ВИСНОВКИ

1. У сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів вдосконалення фізичного виховання у вищих закладах освіти. Зокрема пропонується підвищити гуманістичну спрямованість, вдосконалити методи і форми проведення занять фізичними вправами, поліпшити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку, поліпшити санітарно-гігієнічне забезпечення навчального процесу, застосовувати технічні засоби навчання, змінити систему оцінювання. Констатується, що найефективнішим шляхом підвищення рухової активності студентів є самостійне виконання фізичних вправ. Водночас, обґрунтування технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами не проводилося.

2. Результати дослідження показують, що фізичний стан студентів характеризується такими особливостями:

- фізичний розвиток студентів за показниками довжини і маси тіла, окружності частин тіла знаходиться в межах норми. У процесі навчання у вищому закладі освіти параметри фізичного розвитку вірогідних змін не зазнають. Водночас за співвідношенням довжини і маси тіла спостерігається тенденція до дефіциту маси тіла;

- виявлена тенденція зниження фізичної підготовленості студентів. Відповідно до Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України рівень розвитку фізичних якостей в середньому відповідає 1-3 балам. Найнижче у молоді розвинені гнучкість, швидкість та силові якості, дещо краще - спритність та витривалість;

- у студентів спостерігаються ознаки напруження роботи серцево-судинної і дихальної систем. Помічено зростання показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску відповідно до вікових норм.

Тенденція зниження середньостатистичних величин затримки дихання і життєвої ємності легень особливо виражена у жінок;

- результати дослідження свідчать, що 15-20 % молоді мають відхилення у стані здоров'я. Студенти найчастіше мають захворювання нервової системи, органів чуття та органів дихання. Відносно загальної кількості захворювань на ці хвороби припадає 57,5-70 % випадків. До другої групи належать захворювання органів травлення та ендокринної системи. Менше випадків захворювань спостерігається у сечостатевої системі, крові, кровотворних органах та системі кровообігу, кістково-м'язовій системі і сполучної тканини, шкірі і підшкірній клітковині.

3. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту невисокий. Лише 41,87-42,62 % чоловіків і 30,85-39,98 % жінок мають вище середнього та високий рівні інтересу до фізичної культури. У 5,71-7,19 % чоловіків і 6,45-11,67 % жінок інтерес до фізичного виховання відсутній або сформувався до нього негативне ставлення. У процесі навчання у вищому закладі освіти спостерігається тенденція до зниження рівня інтересу студентів до фізичного виховання і спорту.

4. Основними мотивами фізичного виховання студентів вищих закладів освіти є бажання поліпшити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати гарну будову тіла. Значення мотивів оволодіти технікою фізичних вправ та інтерес до особи викладача незначні. На ставлення студентів до фізичної культури впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, втома, поганий стан здоров'я. Домінуючими мотивами студентів можна вважати особистісні, які належать до потреби самовизначення і самовдосконалення.

5. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і

навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів. Розроблено співвідношення засобів для самостійних занять фізичними вправами (протягом тижня, року), дозування навантажень відповідно до індивідуальних особливостей студентів.

6. Апробація технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами в практиці фізичного виховання вищих закладів освіти показала її ефективність, що підтверджується:

- підвищенням інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. Переважна більшість (64,65 %) представників експериментальної групи мають високий та вище середнього рівень інтересу до фізичного виховання, тоді як у контрольній групі їх лише 44,22 %, а у 4,63 % молоді інтерес відсутній або сформувалося негативне ставлення до тіловиховання;

- підвищенням кількості осіб, які самостійно займаються фізичними вправами до 61,95 % (чоловіки) і 59,88 % (жінки) (в контрольній групі цей показник складає 20,18 %-23,79 %). На 20 % збільшилася кількість студентів, які займаються у спортивних секціях;

- вірогідним ( $P < 0,01$ ) покращенням теоретичної підготовленості студентів експериментальної групи;

- підвищенням рівня фізичної підготовленості за всіма руховими тестами. Вірогідне поліпшення результатів спостерігається за силовими, швидкісно-силовими якостями, витривалістю, гнучкістю;

- вірогідним ( $P < 0,05$ ) покращенням роботи серцево-судинної і дихальної систем та фізичної працездатності.

Подальших досліджень вимагають питання взаємозв'язку видів рухової активності та психофізичних особливостей студентів у розробці програм самостійних занять фізичними вправами для різних груп населення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова В. А., Турчина Н. І., Черняєв Е. Г. Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали УІІ Всеукраїнської науково-методичної конференції. За заг. ред. І. І. Вржесневського. К. : НАУ, 2012. С. 8-10.
2. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання [В. Г. Ареф'єв, Євгеніуш Болях, О. Ю. Бубела та ін.] ; Держ. ком. України з питань фіз. культури і спорту ; Укр. Акад. наук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. О. М. Вацеба (голов. ред.). Л. :[б. в.], 2005. 296 с.
3. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 160 с.
4. Бевз Г. М., Главник О. П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2005. Кн. 1. 176 с
5. Бєлих С. І. Особистісно орієнтоване фізичне виховання студентів університетів. Навчальний посібник. Донецьк : ДонНУ, 2013. 253 с.
6. Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : Автореф. дис. канд.наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Волинський держ.ун-т. Луцьк, 2000. 19 с.
7. Бубка С. Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.07; Ін-т проблем виховання АПН України. К., 2001. 18 с.
8. Вакуленко О., Жаліл Л., Комарова Н., Левін Р. Формування здорового способу життя. К., 2000. 296 с.
9. Ведмеденко Б. Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять : Монографія. Чернівці, 2002. 486 с.

10. Ведмеденко Б. Ф. Щаблі педагогічної технології: інтерес, гра, здібності, самостійні заняття. Фізична культура в школі. 2005. С. 5-20.
11. Ведмеденко Б. Ф. Виховання в учнів інтересу до самостійних занять фізичною культурою і спортом. Фізична культура в школі. 2005. С. 41-48.
12. Вихляєв Ю. М. Корекція функціонального стану студентів технічними засобами: [монографія]. К. : НТУУ “КПІ”, 2006. 308 с.
13. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : Автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львівський держ. ін-т. фіз. культури. Львів, 2002. 17 с.
14. Григор'єв В. І., Третьяков М. О. Фізичне виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання. Том II. Методика фізичного виховання різних груп населення [підручник]. За редакцією Т. Ю. Круцевич. Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008 С. 163-166.
15. Дзюба З. Г., Кожевникова Л. К. Особистісно-орієнтовані системи і технології у фізичному вихованні студентів вищої школи. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2007. С. 335-338.
16. Демінський О., Кудинова Т., Верченко Н., Токарева Л. Взаємозв'язок рівня уваги та функціонального стану студентів. Тези доповідей IV Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх : проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». К. : Олімпійська література, 2000. С. 361.
17. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За ред. М. Д. Зубалія. К., 1997. 36 с.
18. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту. 24.00.02. (Волинь, м. Луцьк), 2000. 21 с.
19. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. на здобуття

наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 «Фізичне виховання різних груп населення». Львів. 2003. 24 с.

20. Дубогай А. Д. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Фізична культура в школі. 1983. 10. С. 54-56.

21. Дутчак М. В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. Наук. Пр. Рівне : Ліста, 1999. С.158-162.

22. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : Автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Національний держ. пед. ун-т. Київ, 2002. 20 с.

23. Зеленюк О. В. Методика самостійних занять фізичними вправами : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. України. К. : Вид.дім «КМ Академія», 2001. 85 с.

24. Іващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостійні заняття фізичними вправами. К. : Здоров'я, 1988. 156 с.

25. Ільницький В. І., Ясінський Е. А. Вплив занять фізичним вихованням та структурно-функціональний стан серця студентів з підвищеним артеріальним тиском. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». Ч. 2. Львів. 1994. С. 165-166.

26. Каплінський В., Андрух О. Бар'єри самовиховання. Фізична культура, спорт та реабілітація в сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. Вінниця, 2009. С. 61-65.

27. Каплінський В., Асаулюк І. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури : Навчальний посібник. Вінниця, 2013, 190 с.

28. Кіссе А. І. Самостійні заняття в системі фізичного виховання інвалідів з порушенням опорно-рухового апарату : Автореф. дис. канд. пед. Наук : 13.00.03. Південноукраїнський держ. пед. ун-т. Одеса, 1999. 19 с.

29. Костюкевич В. М. Дипломна робота. Структура, зміст, методика написання. В. : ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.
30. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : Автореф. дис. докт. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Національний ун-т фіз.. вих. і спорту України. К., 2000. 44 с
31. Ліхневський В. А. Фізичне виховання у ВНЗ : завдання, цілі, основні складові. Наукові записи ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Сер. : Педагогіка і психологія. Вип. 36. Вінниця : Тов. «Нілан ЛТД», 2012. С. 23-241.
32. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : Автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Волинський держ. ун-т. Луцьк, 1999. 19 с.
33. Масюк О. М. Зміцнення самостійності школяра як шлях формування творчої особистості. Педагогіка і психологія формування творчої особистості. Київ-Запоріжжя. Вип. 21. 2020. С. 89-93.
34. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С., Корж Н. Л. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді [Тест] : монографія. Дніпро : Іновація, 2017. 212 с.
35. Мудрик В. І. Виховання інтересу до професійно-прикладної та фізичної підготовки у студентів. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І.Франка. 2005. С. 339-343.
36. Мудрик І. В. Організаційно-методичні засади вдосконалення фізичного виховання студентів [Методичні рекомендації]. К., 2007. 31 с.
37. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів». За заг. ред. Вихляєва Ю. М.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.
38. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : Автореф. дис.

канд. пед. Наук : 13.00.04. Тернопільський держ. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2002. 20 с.

39. Некрасова Е. Н., Некрасов В. І., Татарський А. П. Шляхи вирішення оздоровчих завдань в процесі фізичного виховання у ВУЗі. Матеріали II міжнародної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця. 1996. С. 231-233.

40. Онопрієнко О. В. Особливості фізичного виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. мет. посіб. Черкаси, 2018. 168 с.

41. Освітні технології : Навч.-метод. посіб. За заг. ред. О. М. Пехоти. К. : А.С.К., 2001. 256 с.

42. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.

43. Петрица П. Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів груп фізичної реабілітації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 2 (30), 2015. С. 91-94.

44. Попович І. Культурно-моральний аспект залучення студентів до самостійних занять з фізичної культури і спорту. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. пр. Рівне : Ліста, 1999. С. 262-267.

45. Прозар М. В., Алексєєв О. О., Петрова Ю. М. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Віт'А Друк, 2023. 90 с.

46. Пуздимір М. І., Совик Л. А. Організація фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я. Практикум для спеціальної медичної групи. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2010. 21 с.

47. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп : методичні рекомендації [Електронний ресурс], [упорядник О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко], М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. у-ет. ЧДТУ, 2019. 48 с.

48. Самостійна робота студентів [навч. посібник]. За заг. ред. В. І. Євдокимова). Х. : Вид-во ХДГУ, 2004. 140 с.
49. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2001. № 1. С. 33-36.
50. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: теоретико-методичні засади : монографія. К. : НТУУ «КПІ», 2010. 436 с.
51. Солдатенко М. М. Самостійна пізнавальна діяльність у контексті Болонського процесу. Рідна школа. 2005. С. 45-48.
52. Столітенко Є. Методика вивчення ставлення учнів 5-7 класів до фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2001. № 1. С. 37-41
53. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом. К. : Кондор, 2011. 164 с.
54. Тулайдан В. Самостійна робота студентів з фізичного виховання: навч. посіб. Львів : «ФестПрінт», 2015. 123 с.
55. Удич З. І. Психолого-педагогічна готовність вчителя до організації самовиховання старшокласників : навчально-методичний посібник. Тернопіль, 2009. 248 с.
56. Фізична самопідготовка студентів : метод. рек. для студ. усіх спец. Академії. Уклад. : О. К. Камаєва. Х. : ХНАМГ, 2008. 55 с.
57. Філінков В. І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості : Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львівський держ. ін-т фіз. культ. Львів, 2003. 24 с.
58. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : метод. рекомендації для вчителів фізичної культури. Уклад. : Г. В. Безвержня. Умань : УДПУ, 2003. 52 с.
59. Хрипко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій: Автореф. Дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львівський

держ. ін-т. фіз.культури. Львів, 2003. 19 с.Чепіль М. М., Паласович І. Л. Теоретичні засади естетичного виховання підлітків. Наукові зап. ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Сер. : Педагогіка і психологія. Вип. 63. Вінниця, 2012. С. 139-143.

60. Череповська О. А. Питання стану фізичної підготовленості студенток Національного університету «Львівська політехніка» та проблема диференціації заліку з предмета «Фізичне виховання». Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. у-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. С. 283-285.

61. Череповська О., Череповський Д., Палагнюк Т. Самостійні заняття як один із засобів покращення рівня фізичної підготовленості студенток. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових прац. № 3 (19), 2012. С. 258-260.

62. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2012. 20 с.

63. Шалар О. Г. Педагогічне керівництво самостійними заняттями школярів фізичною культурою. Монографія. Харків : Нове слово, 2004. 194 с.

64. Шалар О. Г. Мотиваційно-організаційний етап – важливий крок у підготовці підлітків до самостійних занять фізичною культурою. Фізична культура в школі. 2003. № 2. С.10-18.

65. Шалар О. Г. Самостійні заняття фізичною культурою – передумова фізичного самовиховання підлітків. Фізична культура в школі. 2003. № 1. С. 4-11.

66. Шалар О.Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. Фізична культура в школі. 2003. № 4. С.6-13.

67. Шалар О. Г. Контрольно-коректуючий етап – основа в розвитку самодіагностики, самооцінки та самокорекції самостійних занять підлітків фізичною культурою. Фізична культура в школі. 2004. № 1. С. 33-40.

68. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан. 2001 272 с.

69. Щербань Л. Взаємозв'язок фізичного й духовного виховання. Педагогічна газета. 2001. № 5. С. 4.

70. Юшковська О. Г., Круцевич Т. Ю., Середовська В. Ю., Безверхня Г. В. Самостійні заняття з фізичного виховання : навч. посібник. Одеса : ОНМедУ, 2012. 364 с.