

гіпертонічну хворобу як детермінанти корекції лікування / І. П. Кудря, Є. О. Воробйов // Человек и Лекарство — Украина : тези нац. конгр. — К., 2008. — С. 46.

5. Кудря І. П. Дисбаланс цитокінового статусу у хворих на ішемічну хворобу серця в поєднанні з гіпертонічною хворобою / І. П. Кудря // Вісник проблем біології і медицини. — Полтава. — 2008. — № 2. — С. 97-100.

6. Бобров В. О. Адаптаційні ішемічні і реперфузійні синдроми у хворих ішемічною хворобою серця: механізми, діагностика, обґрунтування терапії / В. О. Бобров, С. К. Кулішов. — Полтава : Дивосвіт, 2004. — 240 с.

7. Вміння визначити головні «інформаційні потоки» алгоритмів діагностики, лікування, профілактики хвороб як базис підготовки медичних кадрів / С. К. Кулішов, Є. О. Воробйов, В. М. Бобирьов [та ін.] // Proceedings of the second international conference “New information technologies in education for all: state of the art and prospects”, ІТЕА-2007, Ukraine, IRTC, 21-23 November, 2007. — К., 2007. — Р. 69-75.

8. Розвиток клінічного нешаблонного мислення майбутніх лікарів за допомогою сучасних технологій навчання / С. К. Кулішов, Є. О. Воробйов, В. М. Бобирьов [та ін.] // Сучасні технології вищої медичної освіти : зб. наук. праць. — Донецьк, 2006. — С. 138-142.

УДК 37.037.1-057.875

О. Г. Юшковська, д-р мед. наук, доц.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Одеський державний медичний університет, Одеса, Україна

УДК 37.037.1-057.875

О. Г. Юшковская

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Одесский государственный медицинский университет, Одесса, Украина

В статье проанализирована ситуация, сложившаяся с системой физического воспитания в Украине. Проанализированы причины, приведшие к резкому ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи, обесцениванию социального престижа здоровья, физической культуры и спорта, недооценки в высших учебных заведениях социальной, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры и спорта. Предложены варианты решения данной проблемы путем правильной организации процесса физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодежь, укрепление здоровья.

UDC 37.037.1-057.875

O. G. Yushkovska

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. PROBLEMS AND PROSPECTS

The Odesa State Medical University, Odesa, Ukraine

The situation formed in the system of physical education in Ukraine is analyzed in the article. The reasons, resulting in sharp worsening of students health condition, to depreciation of social prestige of health, physical culture and sport, underestimation in higher educational establishments of social, health and educating role of physical culture and sport, are analyzed. The variants of this problem solution by correct organization of physical education are offered.

Key words: physical training, students, health improvement.

Протягом останніх років в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я і фізична підготовка студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, основними причинами котрої є: знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту; відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів; недооцінка у вищих навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту; залишковий принцип її фінансування [1]. Отже, виникла необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання студентської молоді.

Фізичне виховання — це складова освіти і виховання, педагогічний, навчально-виховний про-

цес, навчальна дисципліна, спрямована на опанування знань, умінь і навичок щодо управління фізичним розвитком людини, різновидами рухової активності з метою навчання та виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих [2].

Фізичне виховання у сфері вищої освіти має на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно опановувати знання, вміння й навички управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців [2]. Завданнями фізичного виховання у вищих навчальних закладах є: формування у студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок)

з фізичного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності; набування студентською молоддю досвіду застосування цих цінностей упродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, у побуті та в сім'ї; забезпечення у студентській молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних і морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності; сприяння розвитку професійних, світоглядних і громадянських якостей студентів; підготовка й участь студентів у різноманітних спортивних заходах [3].

Критеріями ефективності фізичного виховання молодих людей є рівень фізичного розвитку та показники їхнього здоров'я, грамотність щодо використання ними основних засобів і форм фізичного виховання, дотримання здорового способу життя, відсутність негативних звичок, включеність у процес фізичного виховання [4].

Організаційно-педагогічна основа фізичного виховання студентської молоді в системі освіти України — навчальна дисципліна «Фізичне виховання». Її зміст визначається навчальною програмою, що базується на принципах прогностичної педагогіки та враховує вікові особливості студентів і тісно пов'язується з матеріалом інших предметів і дисциплін, що формують фізичну та духовну основу особистості у процесі отримання вищої освіти. Для фізичного виховання використовують різноманітні засоби і методи, включаючи нетрадиційні, котрі спрямовані на реалізацію завдань цього процесу та підпорядковуються його закономірностям. Специфічними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, широко застосовуються загальнопедагогічні та валеологічні засоби, а також гігієнічні, природні й інші оздоровчі фактори (активне загартовування, прийоми психогігієни, раціональне харчування та інше) [5–7].

Навчально-виховний процес з фізичного виховання у сфері вищої освіти ґрунтується на таких основних принципах: пріоритетності освітньої спрямованості процесу фізичного виховання та функціонального фактора в оцінюванні фізичного розвитку студентів; багатокладності, що передбачає створення у вищих навчальних закладах умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання й участі в спортивних заходах, які відповідали б їхнім запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовці, спортивній кваліфікації; індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання; поєднанні державного управління та студентського самоврядування [8].

Думка про те, що зміцнення здоров'я громадян України є найважливішим завданням не тільки держави, а, в першу чергу, справою кожного громадянина нашої країни, повинна стати націо-

нальною ідеєю найближчими роками. Загально-відомо, що чисельність населення України неухильно знижується. Основні причини цього — постійне погіршення рівня здоров'я населення, збільшення смертності та скорочення народжуваності. Особливу роль при цьому відіграє питання про стан здоров'я студентів як «стратегічного» потенціалу життєздатності нації.

За даними літератури, тільки за останні п'ять років кількість студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 41 %. Крім того, відбувається значне зниження функціональних показників студентів, які займаються в основній медичній групі, що свідчить про неадекватність адаптаційних механізмів і прискорення темпів біологічного старіння. За даними медичного огляду студентів вищих навчальних закладів Одеського регіону, у 2008 р. кількість студентів, зарахованих за станом здоров'я до підготовчої групи, зросла на 1,8 %, спеціальної А — на 3,9 %, спеціальної групи Б (ЛФК) — на 0,8 %. Кількість студентів основної групи знизилася на 6,8 %. У 2008 р. кількість виявленої патології серед студентів Одеського регіону зросла на 6,8 %, а на 4,9 % — кількість студентів 1-го курсу, взятих на диспансерний облік за підсумками медичного огляду.

У контексті ситуації, що склалася навколо фізичного виховання в Україні, а саме — нещасні випадки під час уроків фізкультури, ми не можемо залишитися байдужими до цієї проблеми. Відомо, що її витoki пов'язані з досить легковажним ставленням до розподілу дітей і підлітків на медичні групи та до фізичної культури взагалі. На жаль, сьогодні трапляються навіть смертельні випадки на уроках фізкультури в школі, а нерідко ні батьки, ні вчитель фізкультури не підозрюють того, що у дитини тяжкі захворювання (серцево-судинні, психічні розлади, захворювання ШКТ, ендокринологічні відхилення і т. д.), при яких повинен бути індивідуальний підхід до вибору фізичних навантажень, і лише тоді заняття фізкультурою приноситимуть користь. Потім настає момент переходу з сім'ї в «доросле» життя, зміна умов навчання, а часто умов мешкання та харчового режиму, інформаційні та психоемоційні перевантаження, що негативно впливають на психіку, яка не зміцніла, і не завжди міцне здоров'я першокурсників, багато з яких ще не вийшли з підліткового віку [9].

Фізичне виховання і покращання здоров'я студентів є надзвичайно важливими й актуальними завданнями. При сучасному темпі життя, з його величезними психічними й емоційними навантаженнями та складними економічними умовами, епідемічному характері розповсюдження звичних захворювань, які вважали давно переможеними, особливого значення набуває спосіб життя людини як фактор поліпшення та збереження здоров'я.

Спосіб життя сучасної людини в розвинених країнах узагальнено характеризується урбанізацією, технологізацією, інтенсифікацією праці, гіподинамією, інформаційною навантаженою, психоемоційним напруженням, переїданням, зловживанням лікарськими препаратами, цілою низкою шкідливих звичок, іншими негативними структурними елементами, які погіршують здоров'я. Все це призводить до розвитку так званих хвороб цивілізації. До них слід зарахувати серцево-судинну патологію (атеросклероз, ішемічну хворобу серця, гіпертонічну хворобу), захворювання нервової системи, органів травлення, сечовиділення, опорно-рухового апарату тощо.

Спосіб життя студентів у нашій країні також насичений багатьма факторами, які погіршують здоров'я. Серед них: нераціональна праця, часто неадекватна фізичним можливостям, що погано поєднується з відпочинком; зниження рухової активності; надлишок інформації; значні навчальні й емоційні перенапруження, пов'язані з екзаменаційними стрес-факторами; хронічне недосипання; недостатнє і нерегулярне харчування.

Сучасне медичне забезпечення в системі вищої освіти включає цілий комплекс заходів. Основні з них — це планові щорічні огляди студентів усіх курсів з участю необхідних для цього фахівців з метою диференціації занять фізичним вихованням студентів з урахуванням їх стану здоров'я та рівня фізичної підготовки, встановлення спостереження за всіма хворими студентами, яким необхідна медична допомога, диспансеризація хворих студентів і їх оздоровлення з використанням усіх сучасних оздоровчих технологій із широким використанням можливостей різноманітних допоміжних кабінетів (ЛФК, масажу та ін.), а також денних стаціонарів поліклінік і санаторіїв-профілакторіїв, які обслуговують вищі навчальні заклади.

Істотна увага приділяється також організації реабілітації студентів у групах лікувальної фізичної культури й у санаторіях-профілакторіях вищих навчальних закладів, своєчасній медичній допомозі, обслуговуванню спортивно-масових заходів. Разом із тим, у більшості випадків медичне забезпечення здоров'я студентів, на жаль, недостатньо ефективне, оскільки характеризується тими ж недоліками в методологічних підходах, що і сучасна медицина в цілому. Медичне забезпечення студентів повинне базуватися на новій концепції профілактичної медицини, спрямованої на оздоровлення здорових і охорону здоров'я в процесі навчальної та майбутньої професійної діяльності. Відповідно до концепції профілактичної медицини, що набуває все більше визнання в світі, об'єктом медичного забезпечення студентів стає не хвороба, а здоров'я, не відновлення, а управління здоров'ям, підвищення резервних можливостей організму, що створюють для нього міцну фізіологічну базу.

Для цього вкрай необхідне вирішення таких завдань: виявлення причин захворюваності сту-

дентів і здійснення комплексу дієвих заходів щодо їх запобігання й усунення; створення системи контролю за дотриманням температурного режиму, норм освітленості, шуму, вентиляції в аудиторіях, лабораторіях, кабінетах, спортивних залах, коридорах, місцях загального користування, станом навчальних корпусів, гуртожитків, їдалень, буфетів і т. д.; первинна профілактика професійно зумовлених хвороб студентів; контроль за раціональною організацією праці та відпочинку студентів; контроль за створенням у вищому навчальному закладі умов, необхідних для здорового способу життя і навчання студентів.

Для вирішення завдання практичної реалізації профілактики захворювань студентів, необхідно проводити скринінг здоров'я і резервних можливостей кожного студента; розробку індивідуальних програм зміцнення здоров'я студентів, спрямованих на підвищення функціонування найуразливіших в умовах навчання і студентського побуту органів і систем організму; організацію в університетській клініці, спорткомплексі консультацій з питань індивідуальної профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та самооздоровлення студентів.

Впровадження і розвиток профілактичного медичного забезпечення студентської молоді не повинні збіднювати і тим паче відмінити застосування технологій відновної медицини студентських поліклінік, оскільки проблема відновлення здоров'я молодих людей все ще виключно актуальна. Навпаки, в сучасних умовах необхідно істотно підвищити ефективність роботи зі студентами, що мають значні патологічні відхилення в стані здоров'я. Для цього повинні застосовуватися найефективніші методи відновлення здоров'я і перш за все — фізичної реабілітації. До якнайкращих результатів, як показує практика, приводить застосування цих методів у рамках фізичного виховання, що здійснюється у вищих навчальних закладах як обов'язкова дисципліна. У зв'язку з цим серед студентів нашої країни не повинно бути звільнених за станом здоров'я від фізичного виховання.

Усі студенти, що мають проблеми зі здоров'ям, повинні обов'язково проходити індивідуалізовану фізичну реабілітацію під керівництвом лікарів студентської поліклініки або лікарів і висококваліфікованих викладачів кафедри фізичного виховання (залежно від рівня порушення свого здоров'я) у групах лікувальної фізичної культури або спеціального медичного відділення. У роботі з такими студентами повинні передбачатися розробка для них багаторічних індивідуальних програм фізичної реабілітації та самооздоровлення з використанням, перш за все, засобів ЛФК. Така оновлена система медичного забезпечення буде ефективніше сприяти зміцненню та збереженню здоров'я всього контингенту студентської молоді країни.

На базі Університетської клініки Одеського державного медичного університету щорічно

проводиться медичний огляд студентів, під час якого проводиться розподіл на медичні групи залежно від стану здоров'я та рівня фізичного розвитку: основна, підготовча, спеціальна група А і спеціальна група Б. Заняття в спеціальній групі А повинні проходити окремо від основної групи, за затвердженою навчальною програмою, але складання нормативів полегшене залежно від захворювання. Заняття в спеціальній групі Б повинні проводитися інструкторами ЛФК, що пройшли спеціальну підготовку. Різні вищі навчальні заклади розв'язують проблему занять із такими студентами по-різному. Рідко буває, коли студент займається в групі ЛФК у вищому навчальному закладі або в поліклініці. Найчастіше ці студенти займаються зі спеціальною групою А, виконуючи не завжди рекомендовані їм вправи, просто «відсиджують» час заняття або «відпрацьовують» його написанням рефератів. Дані способи ніякою мірою не сприяють підвищенню рівня здоров'я хворого студента, а тільки формують негативне відношення до предмета. Але ж заняття фізичними вправами дозволяють ефективно боротися з тією колосальною психоемоційною напруженістю, з якою стикається організм студента під час навчання у вищому навчальному закладі.

У нормативних документах щодо організації навчального процесу з фізвиховання [2] вказано, що обов'язкові практичні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах повинні проводитися протягом усього періоду навчання в обсязі не менше 4 год у кожному тижневому циклі та включатися в розклад занять додатково до встановленого загального обсягу аудиторних навчальних годин, що, на жаль, неможливо при кредитно-модульній системі організації навчання, де кількість навчальних годин з фізичного виховання на I курсі становить 60 год на весь навчальний рік, а на подальших курсах — лише 30 год, що не має систематичного впливу, а значить не приносить користі.

З 2005 навчального року заняття з фізичного виховання в Одеському державному медичному університеті на I–III курсах медичного факультету проводилися за новим експериментальним (кредитно-модульним) планом (Наказ МОЗ України від 31.01.2005 р. за № 52) та навчальною Програмою, яка була розроблена співробітниками кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології (В. С. Соколовський, Н. О. Романова, В. Ю. Середовська). Згідно з новим навчальним планом, дисципліна «Фізичне виховання і здоров'я» на I–III курсах медичного факультету належить до курсу за вибором.

Кафедрою фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології Одеського державного медичного університету як опорною кафедрою з питань фізичного виховання, здоров'я та валеології медичних і фармацевтичних закладів освіти III–IV рівнів акредитації МОЗ України розроблені та впроваджені в на-

вчальний процес нові методики занять з фізичного виховання студентів: диференційний підхід до розвитку фізичних якостей залежно від рівня соматичного здоров'я, у студентів спеціального навчального відділення залежно від патології — його-терапія, спеціальні заняття фізичними вправами з використанням степ-платформ, застосування у студентів спеціальної медичної групи фітболів, профілактора Євмінова тощо. На інших медичних відділеннях заняття проводяться за сучасними фітнес-системами й ігровими видами спорту, згідно з навчальним планом Міністерства охорони здоров'я, з подальшим прийняттям поточних тестів для оцінювання студентів.

Відомо, що сучасна молодь захоплюється різними видами фізичної активності, серед яких фітнес-аеробіці належить одне з перших місць. Існує безліч різних систем фітнес-аеробіки, що об'єднують можливість ефективної дії взагалі на фізичний стан і моделювання фігури тих, хто нею займається. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно побудованих і науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу і танцювальному стилю рухів дозволяє фітнес-аеробіці протягом уже 4 років утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурної діяльності. Саме тому заняття оздоровчою фітнес-аеробікою можна рекомендувати студентам як ефективну форму фізичного виховання, що виразно підтверджує бажання наших студентів відвідувати заняття з фізичного виховання.

Останнім часом держава зробила певні кроки, спрямовані на зміну відношення до проблеми фізичного виховання студентів. Для виконання рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 р. за № 13/1-2 10 11/1 та з метою реформування системи фізичного виховання учнів і студентської молоді у навчальних закладах України Міністерством освіти і науки України був прийнятий Наказ № 1078 від 27.11.2008 р. «Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України», який передбачає план заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів і студентської молоді у навчальних закладах України, і полягає в такому:

— розробити методичні рекомендації керівникам навчальних закладів, батькам, учням і студентам щодо дотримання рухової активності учнями і студентською молоддю у навчальний та позанавчальний час в обсязі 8–12 год на тиждень;

— привести зміст навчальних програм з фізичної культури, контрольні нормативи до них у відповідність до вікових, індивідуальних закономірностей формування та розвитку людини з урахуванням передового світового досвіду;

— розробити Інструкцію про визначення груп за станом здоров'я для занять з фізичної культури

та Положення про здійснення медико-педагогічного контролю під час уроків фізичного виховання;

— посилити контроль за проведенням занять з фізичної культури та фізичного виховання у вищих навчальних закладах, підвищити їх якість, забезпечити пріоритетність технологій і методик, які оберігають, підтримують і розвивають здоров'я молоді;

— забезпечити проведення занять з фізичної культури з 1 вересня по 1 жовтня без виконання контрольних нормативів;

— запровадити при ліцензуванні й акредитації вищих навчальних закладів врахування рівня організації навчального процесу з фізичного виховання (наявність кафедр фізичного виховання, спортивних клубів, висококваліфікованих викладацьких кадрів, науково-методичного, інформаційного, медичного, матеріально-технічного та фінансового забезпечення викладання дисципліни «фізичне виховання»);

— забезпечити у вищих навчальних закладах організацію спеціальних медичних груп і груп лікувальної фізичної культури.

Для виконання цього наказу кафедрою фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології ОДМУ як опорною кафедрою з питань фізичного виховання, здоров'я та валеології медичних і фармацевтичного закладів освіти III–IV рівнів акредитації МОЗ України було запроваджено ланку організаційно-методичних заходів, перероблено навчальні програми з фізичного виховання та здоров'я для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації для спеціальностей: 7.110101 «Лікувальна справа»; 7.110104 «Педіатрія»; 7.110105 «Медико-профілактична справа»; 7.110110 «Медична психологія»; 7.110106 «Стоматологія»; 7.110201 «Фармація»; 7.110206 «Клінічна фармація». У програми були внесені зміни: збільшилася кількість годин практичних занять і самостійної роботи студентів, була змінена бальна система оцінювання контрольних тестів, переглянуто кількісний зміст контрольних тестів на основі середньостатистичних показників протягом останніх 3 років. Робота, що проводиться в даному напрямку, на нашу думку, повинна змінити відношення студентської молоді як до фізичного виховання, так і до здоров'я в цілому.

Висновки

1. Здоров'я і фізична підготовка студентської молоді різко погіршилися внаслідок знецінення соціального престижу здоров'я та недооцінки у вищих навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту.

2. Одне з найважливіших завдань вищої освіти — створення системи навчання, яка забезпечила б майбутнім фахівцям разом із практичною та теоретичною підготовкою за фахом також міцне здоров'я і високу працездатність.

3. Найважливішим і найнадійнішим засобом профілактики захворювань є регулярна фізична

активність, яка при раціональному застосуванні здатна сприяти вирішенню актуальних питань зміцнення здоров'я і покращання працездатності студентської молоді.

4. З метою запобігання нераціональному використанню фізичних навантажень необхідно проводити виконання контрольних нормативів під час занять з фізичного виховання з 1 жовтня, тобто лише після проходження студентами щорічного медичного огляду та розподілу на медичні групи.

5. Велике значення має організація додаткових позанавчальних занять із нетрадиційних і традиційних видів спорту та занять фізичними вправами, які поширені серед студентської молоді й відповідають науково обґрунтованим нормам.

6. Синергетичний вплив індивідуалізації підбору фізичного навантаження залежно від рівня соматичного здоров'я та суворе дотримання вимог організації навчального процесу для кожної з медичних груп — це запорука високої результативності фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Здоровьесберегающие* технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : I международная науч. конф. 25 ноября 2008 г. / ред. С. С. Ермаков ; Харьков. ГАДИ. — Белгород ; Красноярск ; Харьков, 2008. — 112 с.
2. *Положення* про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах : наказ Міністерства освіти і науки України, 11.01.2006 р. № 4 // Інформаційний збірник. — 2006. — № 10-12. — С. 16-37.
3. *Вовк В. М.* Преемственность физического воспитания учащейся и студенческой молодежи : монография / В. М. Вовк ; Восточный НУ им. В. Даля. — Луганск : СНУ им. В. Даля, 2004. — 336 с.
4. *Осадчая Т. Ю.* Физическое воспитание школьников в США : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т. Ю. Осадчая, И. Г. Максименко. — К. : Олимпийская лит., 2008. — 144 с.
5. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. монографія : зб. наук. праць / ред. С. С. Ермаков ; ХДАДМ (ХХПІ). — Х., 2009. — № 1. — 228 с.
6. *Чермит К. Д.* Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 — «Физическая культура» / К. Д. Чермит. — М. : Сов. спорт, 2005. — 272 с.
7. *Сергієнко Л. П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. — Х. : ОВС, 2007. — 271 с.
8. *Худолій О. М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. — 2-ге вид., випр. — Х. : ОВС, 2008. — 406 с.
9. *Дубогай О.* Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. — К. : Шк. світ ; Вид. Л. Галіцина, 2006. — 128 с.