



Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-09-16

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни

«Фізична рекреація»

для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
денної та заочної форми навчання



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Рекомендовано
науково-методичною комісією
зі спеціальності
227 «Фізична терапія,
ерготерапія»
Протокол - № 3
від 06.09.2018

Рівне-2018 рік



Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Фізична рекреація» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної та заочної форми навчання / М. І. Євтух, О. І. Ніколенко, А. І. Кудрявцев. Рівне : НУВГП, 2018. – 18 с.

Укладачі: М. І. Євтух, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;

О. І. Ніколенко, старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації;

А. І. Кудрявцев старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – М. І. Євтух, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© М. І. Євтух, О. І. Ніколенко,
А. І. Кудрявцев, 2018

© НУВГП, 2018



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ РЕКРЕАЦІЇ	6
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ	7
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК ВИДУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ, ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	9
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	10
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6. ПІДГОТОВКА І ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	11
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7. СПОРТИВНІ КОМПЛЕКСИ І ОЗДОРОВЧІ КЛУБИ ЯК ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЛАНКИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	12
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8. ФОРМИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ РЕКРЕАЦІЄЮ	13
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ В СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО І ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	14
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	15
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	16
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	



ВСТУП

Програму навчальної дисципліни «Фізична рекреація» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є засвоєння головних принципів активного відпочинку з використанням фізичних вправ та інших рухових дій для збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил.

Фізична рекреація займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Сьогодні важливим напрямом підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів фізичного виховання і спорту є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому фундаментальні знання й навички, набуті студентами, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань. Сприяти формуванню у студентів правильного ставлення до потреб суспільства, до проблем валеологічного виховання і вміння вирішувати їх засобами фізичної рекреації, а також іншими засобами фізичної культури і спорту.

Після виконання лабораторних робіт студенти повинні навчитися використовувати в своїй професійній діяльності актуальні прийоми вчення і виховання, форми занять з урахуванням вікових, психологічних особливостей людей, що займаються, рівень їх фізичної і спортивної підготовленості, стан здоров'я; використовувати методи педагогічної та психологічної діагностики, вивчати колектив і індивідуальні особливості осіб, котрі займаються фізичною рекреацією.



РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль 1. Фізична рекреація			
1	Тема 1. Основні поняття рекреації	1	1
2	Тема 2. Спортивно-оздоровчі заходи	1	1
3	Тема 3. Характеристика фізичної рекреації як виду фізичної культури.	2	1
4	Тема 4. Характеристика форм, засобів фізичної рекреації.	2	1
5	Тема 5. Організація фізичної рекреації.	2	1
6	Тема 6. Підготовка і проведення заходів фізичної рекреації.	2	1
7	Тема 7. Спортивні комплекси і оздоровчі клуби як організаційні ланки фізичної рекреації.	2	1
8	Тема 8. Форми побудови занять фізичною рекреацією.	2	1
9	Тема 9. Фізична рекреація в системі виховання дітей раннього і дошкільного віку.	2	1
10	Тема 10. Фізична рекреація студентської молоді.	2	1
Разом		18	10



РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ РЕКРЕАЦІЇ

Мета: опанувати основи фізичної рекреації в сучасній системі фізичного виховання.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з сутністю фізичної рекреації.

Короткий огляд теми:

Рекреація (лат. *recreatio* — відновлення сил, одужання) — добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційної напруги та ін.; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення. Фізична рекреація безпосередньо пов'язана із суміжними соціальними явищами. Рекреаційну діяльність можна розглядати як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами спорту (за вибором); проведення лижних прогулянок і туристських подорожей.

Питання для модульного контролю:

1. Розкрити характеристику сфери рекреації у фізичній культурі.
2. Проаналізувати зміст і засоби рекреативно-оздоровчих форм занять.



ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ

Мета: ознайомитись із спортивно-оздоровчими засобами рекреації.

Завдання:

1. Розглянути види спортивно-оздоровчих заходів та їх значення.
2. Ознайомитись із завданнями спортивно-оздоровчих заходів.

Короткий огляд теми:

Спортивно-оздоровчі заходи займають важливе місце в системі організації здорового способу життя населення України. Вони є методом залучення широких мас населення занять фізичною культурою й спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових навичок і вмінь, сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою й спортом. Спортивно-оздоровчі заходи - це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних снарядів, а також тривалістю й інтенсивністю виконання рухових дій. Крім того, для змагання з різним контингентом учасників з метою вирівнювання їхніх фізичних можливостей використовуються гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти й заохочувальні бали.

Питання для модульного контролю:

1. Розкрити характеристику сфери рекреації у фізичній культурі.
2. Проаналізувати зміст і засоби рекреативно-оздоровчих форм занять.



ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК ВИДУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мета: опанувати основи фізичної рекреації в сучасній системі фізичного виховання.

Завдання:

1. Дослідити основи фізичної рекреації в сучасній системі фізичного виховання.
2. Розглянути вплив рекреаційних занять на фізичний стан людей.

Короткий огляд теми:

Проблема структурування фізичної культури, її видів (частин) поки ще не вирішена. Щодо цього є різні погляди. Так, наприклад, в одних джерелах зазначають рекреативні форми і місця занять фізичними вправами (рекреаційні коридори), в інших фізична рекреація знаходить своє вираження в таких термінах і поняттях, як «масова фізична культура», «масово-оздоровча», «оздоровча», «виробнича гімнастика», «масовий спорт», «масово-оздоровчий», «активний відпочинок» і т.д. Іншими словами, цілі, завдання, зміст фізичної рекреації, її статус як виду фізичної культури поки ще точно не визначено і мало досліджені. У той же час вона - така область рухової діяльності, яка задовольняє індивідуальні та групові потреби людей у рухової активності, адекватної їх суб'єктивним потребам і можливостям. Наявність різних поглядів, термінів і понять у визначенні сутності фізичної рекреації вимагає спеціального і більш детального дослідження. Тому в цій статті робиться спроба дати загальну характеристику фізичної рекреації як виду фізичної культури.

Питання для модульного контролю:

1. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
2. Загальна характеристика фізичної рекреації..



ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4

ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ, ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Мета: опанувати спортивно-оздоровчі засоби рекреації.

Завдання:

1. Розглянути форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках
2. Дослідити особливості використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.

Короткий огляд теми:

Рекреаційна діяльність виявляється як конкретні рекреаційні заняття чи цикли. За функціональними особливостями й цілями рекреаційна діяльність класифікується на види: лікувально-профілактична, оздоровча, спортивна, утилітарна, пізнавальна. Життєві цикли рекреаційної діяльності виявляються в чергуванні видів і форм рекреації, географічних районів тощо.

Різноманітність, комбінування і циклічність рекреаційних занять безпосереднім чином пов'язана з властивостями рекреаційних територій і їх організацією. Різноманітності занять повинна відповідати різноманітності рекреаційних ресурсів як природних, так і культурно-історичних. Комбінування і циклічність також можливі за наявності різноманітних ресурсів на певній території.

Питання для модульного контролю:

1. Розкрити основні форми і засоби фізичної рекреації.
2. Обґрунтувати соціально-культурні аспекти рекреації.



ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Мета: навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять.

Завдання:

1. Сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності.
2. Засвоїти основні поняття і терміни

Короткий огляд теми:

Фізична рекреація використовує традиційні для фізичної культури основні засоби: фізичні вправи, рухові режими, природні чинники, масаж, працетерапія і механотерапія. Вони виділяються всілякими формами, методами і видами діяльності, що носять рекреаційний характер. Зазвичай виділяють такі різновиди рекреації: соціальна, біологічна, психологічна, спортивна, клімато-географічна і так далі. Зі всього різноманіття ознак рекреації головними, як відомо, є: здійснюється у вільний час, носить творчий діяльний характер і побудована на добровільній, самодіяльній основі. Без цих трьох найважливіших ознак рекреація втрачає своє значення.

Питання для модульного контролю:

1. Що відноситься до організаційних моментів фізичної рекреації?
2. Які основні ознаки характеризують фізичну рекреацію?



ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6

ПІДГОТОВКА І ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Мета: опанувати проведення заняття оздоровчої спрямованості.

Завдання:

1. Дослідити засоби занять оздоровчої спрямованості.
2. Застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності.

Короткий огляд теми:

Як відомо, фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня є невід'ємною частиною фізичного виховання школярів. Основні її форми органічно вписуються в режим навчання і виховання учнів. Фізичні вправи і рухливі ігри на перервах повинні організовуватися вчителями фізичної культури. Ці рекреаційні форми проходять на свіжому повітрі після другого або третього уроку в молодших і середніх класах. Рухливі перерви створюють умови для активної рухової діяльності і розваги учнів; залучають дітей до активної рухової діяльності; вирішують завдання оздоровчої спрямованості; формують і розвивають інтерес в учнів до самостійних фізкультурних занять. Як зазначалось вище, великого значення рухливі перерви та ігри на свіжому повітрі, які сприяли оздоровленню й активному відпочинку. Важливими рекреаційними формами є прогулянки й екскурсії.

Питання для модульного контролю:

1. Чинники, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах?
2. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку?



ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7

СПОРТИВНІ КОМПЛЕКСИ І ОЗДОРОВЧІ КЛУБИ ЯК ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЛАНКИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Мета: розглянути типи рекреаційно-оздоровчих установ.

Завдання:

1. Вивчити особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
2. Ознайомитись із чинниками, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.

Короткий огляд теми:

Важливою рекреаційною формою сьогодні є дитячі оздоровчі установи призначені для відпочинку і оздоровлення дітей. Вони організуються на стаціонарній базі цілорічної або сезонної дії (на канікулярний період або частину канікул) і розміщуються у замиській місцевості (або у межах міста, екологічно сприятливих для відпочинку і оздоровлення дітей). Стаціонарна база передбачає наявність матеріально – технічного забезпечення, а також інших умов для цілодобового перебування дітей. Замиські оздоровчі установи - найбільш поширена форма оздоровлення дітей, оскільки вони є стаціонарними, передбачають необхідні гігієнічні умови для перебування дітей, їх відпочинку і оздоровлення. Величезну роль в оздоровленні грають природні і кліматичні чинники, які сприяють загартуванню дітей. У комплекс профілактичних і загартовуючих заходів необхідно включати: дихальну гімнастику, точковий масаж, купання, сонячні ванни, повітряні ванни, контрастний душ після нічного і денного сну, ходіння босоніж, окрім загартовуючої дії, сприяє профілактиці плоскостопості

Питання для модульного контролю:

1. Організація, вміст і особливості проведення занять в групах здоров'я?
2. Пропаганда масової фізкультурно-спортивної і оздоровчої роботи: форми, особливості діяльності?



ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8

ФОРМИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ РЕКРЕАЦІЄЮ

Мета: опанувати підготовку й проведення занять фізичної рекреації.

Завдання:

1. Розробити комплекси вправ по лікувальній гімнастиці і скласти індивідуальні програми реабілітації і рекреації.
2. Скласти комплекси фізичних вправ для людей з порушенням в стані здоров'я і інвалідам.

Короткий огляд теми:

Заняття фізичною рекреацією полягають в психофізіологічних змінах організму учня при його переключенні з одного виду діяльності на інший. Цьому сприяє повна свобода вибору, змісту і тривалості занять, часу і місця їх проведення. Відносно вільні форми таких занять дозволяють вирішувати певні оздоровчі завдання, допомагають раціонально використовувати вільний час, підвищують працездатність, допомагають боротися з несприятливими умовами навчальної та трудової діяльності. Таке володіння різними формами і засобами фізичної рекреації виховує у молоді природне бажання займатися фізичними вправами, дозованою ходьбою і частіше спілкуватися з природою. Визначено три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика; вправи у режимі навчального дня (фізкультурні паузи); самостійні тренувальні заняття у вільний час.

Питання для модульного контролю:

1. Основні аспекти організації фізичної рекреації і реабілітації?
2. Направлене використання фізичної рекреації і реабілітації в період основної трудової діяльності?



ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ В СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО І ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мета: розглянути фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми раннього і дошкільного віку.

Завдання:

1. Розробити спортивно-оздоровчу програму для дітей раннього віку.
2. Скласти комплекси фізичних вправ для дітей з порушенням в стані здоров'я.

Короткий огляд теми:

Є велика необхідність вдосконалення оздоровчо-виховного процесу, в основі якого свідоме дієве використання дітьми засобів фізичної культури (фізкультурно-оздоровчих заходів, форм фізичної рекреації, фітнес-технології тощо) в усіх закладах освіти школярів (загальноосвітніх та позашкільних) як цілісної системи, в якій у дітей та юнаків формуються та закріплюються цінності фізичної культури та набуваються нові якості. Першою сходинкою залучення до регулярних занять є ранкова гігієнічна гімнастика, яка сприяє швидшому приведенню організму до робочого стану після пробудження. Рухи м'язів рефлексивно підвищують збудливість центральної нервової системи, підсилюють обмінні процеси і кровообіг, підвищують функцію дихального апарату.

Питання для модульного контролю:

1. Оздоровче тренування з особами молодого віку (спрямованість, зміст, методичні особливості)?
2. Основи планування і обліку у сфері спортивно-оздоровчої роботи?



ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мета: дослідити теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності.

Завдання:

1. Узагальнити способи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності.
2. Розглянути проблема фізичної рекреації студентів.

Короткий огляд теми:

Студент – сам творець свого здоров'я, за яке він повинен боротися, адже з раннього віку потрібно вести активний спосіб життя, займатися загартовуванням, фізичною культурою й спортом, дотримуватися правилами особистої гігієни та взагалі добиватися справжньої гармонії особистості й здоров'я. Зміцнення та збереження свого здоров'я – це головний обов'язок кожного студента й він не має права перекладати всі ці обов'язки на оточуючих. Відновлення, укріплення та збереження здоров'я студентської молоді має велике соціально – біологічне й суспільне значення. Важливе значення в розв'язанні цієї проблеми для студентів мають, крім занять із фізичної культури, масово-оздоровчі форми фізичної культури поза навчальним процесом. Фізична рекреація дає змогу студентській молоді задовольняти потреби в руховій активності, інтереси, мотиви в емоційному активному відпочинку, раціональному використанні вільного часу. Вона задовольняє групові й індивідуальні потреби молоді в нерегламентованій щодо вільної форми рухової активності, адекватної їхнім суб'єктивним можливостям, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму через створення оптимального фізичного стану.

Питання для модульного контролю:

1. Організація, зміст і особливості проведення занять в групах здоров'я?
2. Облік особливостей статури у фізкультурно-рекреаційному тренуванні з силовою спрямованістю?



РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 9 семестр – залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; оцінюється звіт по ІНДЗ; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Сума
Змістовий модуль №1										
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100



Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Боднар І. Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 137-140.
2. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». *Спортивний вісник Придністров'я*. 2010. № 2.
3. Реховская С. Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: дис., канд. психол. наук. СПб, 2007. 233 с.
4. Сутула В. О. Системоутворювальна функція фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 1. С. 118-121.
5. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 19-24.

Допоміжна

1. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2010. № 2. С. 17–20.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт, 2008. 544 с.
3. Сутула В. А. Теория физической культуры: научный миф или реальность? *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 5. С. 10–14.
4. Сутула В. А. Структура системного подхода и особенности его использования в процессе исследования физической культуры как целостного социального явления. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. Харків : НТУ ХП, 2007. № 2. С. 35–39.