

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

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми ВПЛИВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Виконав: студент 2 курсу  
групи FКb1–M16z  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Мартинюк Богдан Петрович  
Керівник: Мазур В.А., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, старший  
викладач кафедри легкої атлетики з  
методикою викладання  
Рецензент: Боднар А.О., кандидат  
педагогічних наук, старший викладач  
кафедри теорії і методики фізичного  
виховання

Кам'янець-Подільський – 2018 року

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ .....	3
ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....	9
1.1. Залежність рівня рухової активності від фізичний стану школярів .....	9
1.2. Вплив педагогічного процесу на оптимізацію фізичного виховання школярів .....	16
1.3. Особливості рівня розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку .....	20
1.4. Вплив легкоатлетичних вправ на організм школярів .....	23
1.5. Особливості навчання легкоатлетичним вправам учнів перших класів .....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	32
2.1. Методи дослідження .....	32
2.1.1. Загальнонаукові методи .....	32
2.1.2. Педагогічні методи .....	33
2.1.3. Методика оцінки рухової активності .....	34
2.1.4. Педагогічний експеримент .....	35
2.1.5. Методи математичної статистики .....	36
2.2. Організація дослідження .....	37
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЛЕКОАТЛЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ ТА ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ....	38
3.1. Організація процесу навчання першокласників техніки легкоатлетичних вправ .....	38
3.1.1. Педагогічні умови вивчення легкоатлетичних вправ на уроках фізичної культури першокласників .....	42
3.1.2. Дозування навантажень на уроках фізичної культури для учнів першого класу з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики .....	51
3.2. Методика навчання учнів перших класів техніки легкоатлетичних вправ .....	56
3.2.1. Методика навчання різновидам ходьби .....	56
3.2.2. Методика навчання техніки бігу .....	57
3.2.3. Методика навчання техніки стрибків .....	57
3.2.4. Методика навчання техніки метання малого м'яча .....	59
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	61
ВИСНОВКИ .....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	72
ДОДАТКИ .....	80

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група;

КГ – контрольна група;

РА – рухова активність;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

АТ – артеріальний тиск;

СТ – систолічний тиск;

ДТ – діастолічний тиск;

## ВСТУП

Після оголошення незалежності України вжито заходів щодо державної підтримки фізичного виховання населення. Прийнятий у 1993 році Закон «Про фізичну культуру і спорт» регламентує діяльність державних і громадських органів в цій галузі. Реалізовано Державну програму розвитку фізичної культури і спорту на 1994–1997 роки, розроблено Концепцію фізичного виховання в системі освіти, Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнів і студентської молоді, Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти (1998), затверджені і функціонують тести і нормативм для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (2017).

Проте зазначенні заходи не викликали зрушень на краще у фізичному стані школярів. Тому одним із найперспективніших напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Літературний аналіз допоміг виявити широке коло наукових досліджень, спрямованих на вирішення цих проблем. Так, однією з основних причин захворюваності фахівці (Іващенко Л.Я., Апанасенко Г.Л. та ін.) вважають недостатню рухову активність людини. Недостатність фізичних навантажень сприяє розвитку таких захворювань, як ожиріння, діабет, неврози, порушення постави, плоскостопість; знижує функціональні резерви дихальної і серцево-судинної систем, резистентність організму до різного роду застуд, інфекцій, нервово-психічних стресів.

Для того, щоб отримати належний оздоровчий ефект від занять фізичними вправами, необхідно виконувати регламентовані за структурою і величиною фізичні навантаження. Окремі аспекти цієї проблеми досліджувались лише фрагментарно про що свідчать окремі наукові роботи і

журнальні публікації. Проте питання раціонального нормування навантажень першокласників з метою їх оздоровлення під час проведення уроків фізичної культури засобами легкої атлетики в умовах загальноосвітньої школи практично не вивчалось.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей і підлітків присвятили свої дослідження баато науковців, але серед них ми не знайшли досліджень, присвячених пріоритетному застосуванню легкоатлетичних вправ як засобу підвищення ефективності фізичного виховання учнів початкових класів.

Аналіз авторських програм з фізичного виховання (В.А.Капранов, Т.В.Корнеєва, А.І.Піскунова у співавт., Є.Н.Літвінов, М.Я.Віленський, Б.У.Туркунов, В.У.Лях та ін.) показав, що серед засобів рекомендованих для школярів найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри, східні оздоровчі системи при значному зменшенні обсягу інших вправ, зокрема легкоатлетичних. Проте засоби легкої атлетики мають досить широкий спектр дії. Вони сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Формують базу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, поза як не вимагають особливих умов та дорогого обладнання.

В процесі фізичного виховання школярів використовується переважно підтримуючий і навчальний режим навантаження. Розвиваючий вплив дидактичного навантаження є незначний. Посилення цього впливу може позитивно позначитися на підвищенні ефективності процесу фізичного виховання школярів, оскільки навчання техніки легкоатлетичних вправ буде відбуватися в сукупності з удосконаленням фізичних якостей, що сприятиме фізичному розвитку підростаючого покоління.

Серед фахівців не має єдиної думки в судженнях щодо наявності взаємовпливу навчання дій і розвитку фізичних якостей. Вважається, що

формування і вдосконалення рухових навиків впливає на розвиток фізичних якостей.

Теоретичний аналіз і узагальнення передової практики свідчать, що сьогодні достатньо досліджена методика навчання техніки рухових дій та розвиток фізичних якостей. Дані рекомендації зорієнтовані, головним чином, на підготовку спортсменів і передбачають їх застосування на спеціально організованих тренувальних заняттях. Проте, науково обґрунтованих рекомендацій щодо методики поєднаного впливу, яка забезпечила б одночасне навчання рухових дій і розвиток фізичних якостей в процесі фізичного виховання першокласників з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики в умовах загальноосвітньої школи у практиків немає.

Отже, цінність легкоатлетичних вправ (які є природними руховими діями) як засобу впливу на фізичний стан дітей, можливість їх широкого використання, оскільки не вимагає особливих умов і дорогого обладнання, з одного боку, відсутність науково обґрунтованої методики їх використання в процесі фізичного виховання учнів, з другого, визначають актуальність даного дослідження.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання учнів перших класів.

**Предмет дослідження** – легкоатлетичні вправи як засоби фізичного виховання та їх вплив на фізичну підготовленість першокласників.

**Мета дослідження** – розробити і науково обґрунтувати методику проведення уроків фізичної культури з першокласниками з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики

**Завдання дослідження:**

1. Оцінити фізичну підготовленість першокласників.
2. Розробити оптимальні режими навантажень для першокласників при використанні легкоатлетичних вправ.

3. Сформуувати методику проведення уроків фізичної культури для учнів першого класу з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики та експериментально перевірити її ефективність.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; біологічні методи; педагогічне тестування; оцінка рухової активності; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** роботи полягає у отриманні нових даних про взаємозв'язок і взаємодію компонентів педагогічного впливу, спрямованих на навчання техніки легкоатлетичних вправ та розвиток фізичних якостей, що доповнюють теоретичну концепцію поєднаного навчання і розвитку учнів з урахуванням їх віку; визначенні методики поєднаного навчання техніки легкоатлетичних вправ і розвитку фізичних якостей у першокласників.

**Практичне значення роботи.** Визначені параметри поступового збільшення навантаження для розвитку основних фізичних якостей у першокласників, з може значно полегшити роботу вчителя фізичної культури. Розроблені рекомендації щодо впровадження комплексу педагогічних умов спрямованих на удосконалення фізичної підготовленості і покращання рівня здоров'я першокласників. Результати дослідження можуть бути використані при проведенні занять з теорії і методики фізичного виховання школярів на факультетах фізичного виховання та в інших навчальних закладах фізкультурноо профілю.

**Особистий внесок автора** полягає у розробці і науковому обґрунтуванні методики фізичного виховання першокласників з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики та комплексу педагогічних умов спрямованих на удосконалення фізичної підготовленості та покращання рівня здоров'я дітей.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота (проект) магістра викладена на 92 сторінках машинописного тексту і складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Результати досліджень проілюстровані 7 таблицями та 4 додатками. У роботі використано 76 літературних джерела.



## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури з означеної проблеми виявив що: обсяг добової рухової активності та фізіологічно обґрунтовані навантаження для забезпечення здоров'я дітей і підлітків не забезпечуються їх способом життя та організацією фізичного виховання; вік 6-10 років вважається найкращим періодом для розвитку основних фізичних якостей; у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку можуть використовуватись великі за обсягом навантаження аеробного характеру, проте інтенсивність навантаження вимагає чіткого нормування.

Засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших щодо розвитку фізичних якостей дитини. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Формують основу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, поза як не вимагають особливих умов та дорогого обладнання.

2. Експериментальна методика проведення уроків фізичної культури з переважним використанням засобів легкої атлетики з першокласниками передбачала визначення: етапів навчання; загальних і конкретизованих завдань; засобів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання технічних елементів; методів розвитку фізичних якостей; величини навантаження, послідовності його збільшення та способів регулювання; основних засобів навчання техніки; методів виконання навчальних завдань; можливих помилок, притаманних першокласникам під час вивчення техніки легкоатлетичних вправ та методичних вказівок щодо їх виправлення; техніку безпеки під час занять.

3. Для реалізації експериментальної методики були забезпечені відповідні педагогічні умови, які включали: раціональне планування навчального матеріалу, формування тематичних серій уроків, розвиваюче навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей, забезпечення зв'язків між

розділами навчальної програми, диференційований підхід до учнів, виконання вправ в природних умовах, систему змагань та ігрових вправ.

4. Оптимальні режими тренувальних навантажень для першокласників на уроках фізичної культури з пріоритетним використанням легкоатлетичних вправ є:

- ✓ в процесі розвитку швидкості – інтенсивність 90-95%, інтервали відпочинку до відновлення ЧСС в межах 110-120 уд/хв., кількість повторень лімітується зниженням швидкості бігу до 70-75% від максимальної;
- ✓ при розвитку загальної витривалості – тривалість бігу від 2 до 5-6 хв., потужність 40-45% максимуму, пульсовий режим –150-180 уд/хв.;
- ✓ під час вивчення техніки стрибків на одному уроці потрібно виконувати 10-12 стрибків у довжину (висоту); співвідношення кількості повторень спеціальних вправ для опанування технікою стрибка та вправ на розвиток фізичних якостей планується в рівних пропорціях;
- ✓ при розвитку динамічної силової витривалості величина навантажень становить від 40 до 50% від максимального зусилля, інтервали відпочинку – 30–40 с.

5. Кількісний аналіз результатів випробувань фізичної підготовленості виявив статистично значимі зрушення у розвитку фізичних якостей першокласників експериментальної групи. Приріст у хлопчиків і дівчаток спостерігався в показниках бігу на 300 метрів відповідно 5% і 3,3%. У дівчаток в тесті на згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави 33,33%, а вхлопців – 25%. Виражені темпи приросту у хлопчиків і дівчаток спостерігалися в показниках стрибка в довжину з місця (16,54% і 20,37%), а у дівчат – нахилів тулуба вперед з положення сидячи (22,22%). У хлопчиків показник гнучкості залишився на рівні, який був зареєстрований на початку експерименту. Незначні темпи приросту результатів тестування

фізичної підготовленості першокласників ЕГ спостерігалися у хлопчиків і дівчаток в показниках човникового бігу 4×9 м, які зросли відповідно на 4,07% і 7,63%.

6. Співставлення результатів вивчення фізичного стану дітей контрольної і експериментальної груп з нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України і нормативами оцінки соматичного здоров'я за Г.Л.Апанасенком, свідчать про високу педагогічну і фізіологічну ефективність запропонованої методики. При цьому учні експериментальної групи технічно досконаліше виконували легкоатлетичні вправи (біг, стрибки і метання), ніж учні контрольної групи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажицкий К.Ю., Гальчинский В.А. Об оценках общей физической работоспособности по уровню максимального потребления кислорода // Теория и практика физической культуры. 1991. № 12. С. 30–33. (3)
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія (вибрані лекції). К.: Здоров'я, 1998. 248 с.
3. Ареф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів: Посібник. К.: Вежа, 1999. 256 с.
4. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч.посібник. К.: ІЗМН, 1997. 152 с.
5. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] 3-е вид. перероб. і доповн. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.
6. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. 316 с.
7. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури] Черкаси, 2006. 424 с.
8. Атлер М. Дж. Наука о гибкости К. : Олимп. л-ра, 2005. 424 с.
9. Балан М.М. Творча співпраця вчителів та батьків із упровадження фізичної культури в активну діяльність учнів., Наукові записки. Вип. 54. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград, РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004 С. 23-26.
10. Баранцев С. А., Столяк И. Н. Совершенствование основных видов движений // Физ. культура в школе. 2000. № 5. С. 29–31.
11. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук

- з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Л., 2004. 23 с.
12. Борейко М.М. Нормування навантаження на уроках фізичної культури з першокласниками з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики // Педагогика, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002. №3. С.45-52.
13. Борейко М.М. Оздоровительная эффективность уроков физической культуры с первоклассниками с легкоатлетической направленностью // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. №1. С. 72-79.
14. Борейко М.М. Організація фізичного виховання першокласників засобами легкої атлетики: Методичні рекомендації на допомогу вчителям фізичної культури. Тернопіль, ТДПУ. 84 с.
15. Борейко М.М. Проблема оптимізації фізичного виховання учнів початкових класів засобами легкої атлетики // Наукові записки ТДПУ ім. В.Гнатюка. Тернопіль, 1999. №6. С.87-89.
16. Борейко М.М. Реалізація оздоровчих завдань фізичного виховання першокласників засобами легкої атлетики // Наукові записки ТДПУ ім. В.Гнатюка. Тернопіль, 2000. №7. С.84-88.
17. Борейко М.М. Розвиваючий вплив навчального навантаження // Кінезіологія в системі культури: матеріали конференції.– Івано-Франківськ: Плай, 2001. С.17-18.
18. Борейко М.М. Спортивна ходьба як засіб фізичного виховання першокласників // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей. – Львів, 2001. №5. С.202-204.
19. Борейко М.М. Фізичний стан учнів першого класу м. Тернопіль та можливості його вдосконалення засобами легкої атлетики // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей. Львів, 2000. №4. С.133-135.
20. Бубка С. Н. Методичні основи навчання руховим навичкам / С. Н. Бубка // Фіз. виховання в школі. 2001. № 2. С. 17–20.

21. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции К. : Олимп. л-ра, 2003. 424 с.
22. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей М. : Terra-Спорт, 2000. 168 с.
23. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) М. : Теория и практика физической культуры, 2002. 270 с.
24. Вільчковський Е.С. Розвиток витривалості у дітей дошкільного віку // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. №7. 2000. С.84-88.
25. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимп. л-ра, 2002. 296 с.
26. Гігієна дітей та підлітків : підручник / За ред. В. І. Березія. К. : Асканія, 2008. 304 с.
27. Гогін О. В. Легка атлетика: курс лекцій Харк. держ. ун-т ім. Г. Сковороди. Х.: «ОВС», 2001. 112 с.
28. Гогін О. В. Особливості проведення уроку легкої атлетики в школі // Теорія та практика фіз. виховання. 2001. № 1. С. 17–19.
29. Гурман Л.Д. Ліщук В.В. Легка атлетика: Методика викладання: Навчально-методичний посібник Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006. 148 с.
30. Данилевич М.В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку: Дис...канд.наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. /Львівський інститут фізичної культури. Львів, 1999. 173 с.
31. Даниленко Г. М., Подрігало Л. В., Кочина М. Л. [та ін.]Проблеми здоров'я дітей та підлітків у сучасній школі // Медицина сьогодні и завтра. 2000. № 2. С. 117-119.

32. Даценко І. І., Шегедин М. Б., Ю. І. Шашков Гігієна дітей і підлітків : підручник К. : Медицина, 2006. 307 с.
33. Денисова Л. В. Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособ. К. : Олімп. л-ра, 2008. 127 с.
34. Железняк Ю. Д. Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособ. М. : Академия, 2007. 261 с.
35. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений М.: Издательский центр «Академия», 2003. 464 с.
36. Запорожанов В. А. Легкая атлетика в теории и на практике // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 8. С. 60.
37. Казьмин В. Д. Дыхательная гимнастика Ростов н/Д. : Феникс, 2000. 78 с.
38. Карпюк Р. П. Загальний стан підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності // Психологія, методика та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків, 2003. Вип. 13. С. 33–41.
39. Копенкина Л. В. Повышение самостоятельности и активности учащихся в процессе физического воспитания посредством формирования контрольно-оценочных умений : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук [13.00.04] «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» Хабаровск, 2006. 23 с.
40. Кругляк О.Я., Буклів І.М., Кругляк Н.П. Календарне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000 . 64 с.
41. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. Тернопіль: «Підручники і посібники», 2000. 80 с.

42. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2-х т. К.: Олимп. лит., 2003. Т. 1. 814 с.
43. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту К., 2000. 43 с.
44. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учеб. пособие. К.: Олимпийская литература, 1999. 232 с.
45. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2001. 98 с.
46. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособ. М. : Советский спорт, 2004. 192 с.
47. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку”, Тернопіль, СМП “Астон”, 2000. 132 с.
48. Лотоненко А. В., Гостев Г. Р., Гостева С. Р.. Культура физическая и здоровье : монография М. : Еврошкола, 2008. 450 с.
49. Лудченко А. А., Лудченко Я. А., Примак Т. А. Основы научных исследований : учеб. пособ. [под ред. А. А. Лудченко]. 2-е изд., стер. К. : Общество «Знания», КОО, 2001. 113 с.
50. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития М.: Terra-Спорт, 2000. 192 с.
51. Марков А. А., С. М. Масленников Обучение легкой атлетике // Физ. культура в школе. 2000. № 3. С. 34–36.
52. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник 3-е изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт ; СпортАкадемпресс, 2008. 544 с.
53. Морева Н. А. Современная технология учебного занятия М. : Просвещение, 2007. 158 с.



54. Ніколайчук В. М. Проблеми рухових стереотипів у стрибках у довжину з розбігу // Науковий вісник. 2003. № 11. С. 232–235.
55. Огнистий А. В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). Тернопіль: ТДПУ, 2001. 60 с.
56. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : навч. посіб К. : Академвидав, 2010. 432 с.
57. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч. 2000, 248 с.
58. Присяжнюк Д. С. Легка атлетика в школі. Вінниця, 2008. 265 с.
59. Присяжнюк С. І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): Автореф... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. / Львівський інститут фізичної культури. Львів, 2001. 17 с.
60. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир, УКРЦентр, 1999. 336 с.
61. Рухові якості та моторика їх розвитку у молодших школярів. / Укл. Н. А. Ноткін. СПб: Освіта, 2003. 164 с.
62. Савчук С. І. Підготовка вчителя фізичної культури у процесі вивчення курсу «Легка атлетика»: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24. 00. 02 Луцьк, 2000. 20 с.
63. Сергієнко В. М. Оцінювання виконання техніки легкоатлетичних вправ // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк, 2005. С. 83–186.
64. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2001. 440 с.
65. Сінгаєвський С. М. Фізичне виховання — здоров'я школярів: методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику : монографія Кам'янець-Подільський : КПДПУ, 2002. 312 с.

66. Солопчук М.С., Г.В. Бесарабчук, Д.М. Солопчук, А.В. Заїкін Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.
67. Сонькин В. Д, Левушкин С. П. Проблема оптимизации физического состояния школьников средствами физического воспитания // Физиология человека. 2009. Т. 35. № 1. С. 67-74.
68. Тімошенко Б.М., Т.М. Чередніченко Рухові здібності людини і методика їх розвитку: Навчальний посібник Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. 284 с.
69. Храмов П. И., Шешенева Г. И .Мониторинг функциональных возможностей организма школьников // Гигиена и санитария. 2003. № 5. С. 56-58.
70. Цюпак Ю.Ю. Педагогічні аспекти формування здорового способу життя у молодших школярів, які проживають в зоні підвищеної радіоактивності: Дис...канд.наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. / Волинський державний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2000. 179 с.
71. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Ч.1 Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 272 с.
72. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. 2-е вид. стерео. Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. 280 с.
73. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Ч.2 Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 248 с.
74. Шиян.Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛОНМІО, 1996. 232 с.
75. Ялович В. Т., Сергієнко В. М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2004. Ч. III: Метання . 92 с.

76. Яловик В. Т., Сергієнко В. М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання) Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. 228 с.