

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних  
основ фізичного виховання

Дипломна робота (проект)

магістра

з теми: «СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ»

Виконав: студент 2 курсу,  
групи ФКb1-М16  
спеціальності спеціальності 014.Середня  
освіта (Фізична культура)  
Різдванецький Богдан Валерійович  
Керівник: Совтисік Д.Д., кандидат  
біологічних наук, професор  
Рецензент: Гурман Л.Д., кандидат  
педагогічних наук, професор кафедри  
легкої атлетики з методикою викладання

Кам'янець-Подільський – 2018 року

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1 ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ І РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	6
1.1 Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку .....	6
1.2 Особливості розвитку рухових здібностей у молодших школярів .....	13
1.4 Розвиток пізнавальних процесів у молодших школярів.....	29
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	47
2.1 Методи дослідження.....	47
2.2 Організація дослідження.....	51
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ТА ЇХ ЕФЕКТИВНІСТЬ.....	53
3.1 Планування спеціальних засобів спрямованих на підвищення функціонального стану сенсорних систем та їх зміст .....	53
3.2 Показники фізичної підготовленості учнів молодших класів до і після проведення експерименту.....	70
Висновки .....	78
Список використаних джерел .....	80

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

В.П	–	вихідне положення
В.П.– о.с	–	вихідне положення основна стійка
ЖЕЛ	–	життєва ємкість легень
ХОД	–	хвилинного об'єму дихання
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
m	–	стандартна помилка середнього
p	–	достовірність відмінностей
$\bar{x}$	–	середнє арифметичне

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Останнім часом в країні, разом із погіршенням стану здоров'я, спостерігається і зниження рівня фізичної підготовленості школярів [76]. Внаслідок цього ведуться пошуки нових шляхів для поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості дітей через уроки фізичної культури в школі. Інтенсивні розробки сучасних педагогічних технологій з фізичного виховання підростаючого покоління ведуться не тільки в Україні, але і в інших країнах світу. Ряд дослідників займалися питаннями фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку [8, 13, 32, 45, 50]. В своїх роботах вони вказують на підвищення її рівня за рахунок зміни засобів, переважно впливаючи на окремі рухові здібності.

Взаємозв'язок фізичної підготовленості з рівнем активності різних сенсорних систем (рухової, зорової, слухової, вестибулярної і тактильної) розглядається в роботах Л.Д. Назаренка [37,38]; В.М. Платонова [46]; Т.Ю. Круцевич [55]; Б.М. Шияна, В.Г. Папуші [77] і ін.

Дослідники розглядали питання впливу окремих аналізаторів на рухову сферу школярів [20, 35, 44, 59], впливу спеціальних фізичних вправ на функціональний стан окремих аналізаторів [26, 30, 31, 60, 66] і систему аналізаторів [42, 48, 72, 73, 74, 75]. Проте всі ці дослідження не піднімали питання комплексного впливу зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. При цьому відомо, що молодший шкільний вік є головним періодом життя, коли здійснюється бурхливий розвиток і становлення всіх морфологічних і функціональних структур, що визначають в найближчі і подальші роки трудовий потенціал, відтворювання і здоров'я майбутніх поколінь, є важливим показником благополуччя країни.

З вищевикладеного виходить, що сучасні вимоги, що пред'являються суспільством до стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей, обумовлюють необхідність якісного поліпшення методики фізичного

виховання молодших школярів шляхом дії на сенсорні системи спеціальних фізичних вправ з метою підвищення рівня їх функціональної активності. Це сприятиме поліпшенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичної підготовленості школярів початкових класів.

**Предмет дослідження** – використання спеціальних вправ для покращення рівня фізичної підготовленості школярів початкових класів.

**Мета дослідження:** визначити ступінь впливу спеціально спрямованих вправ на функціональний стан аналізаторів на рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі теоретичного аналізу науково-методичної літератури досліджувати проблему впливу функціонального стану сенсорних систем на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку.
2. Дослідити рівень фізичної підготовленості молодших школярів.
3. Виявити зміни рівня фізичної підготовленості після впровадження розробленої системи спеціально спрямованих вправ.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 87 сторінках, з яких 79 основного тексту, що містить 10 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 78 використаних літературних джерел.

## ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури дає підставу стверджувати, що не дивлячись на наявність певного числа робіт, що свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості дітей залежить від функціонального стану окремих сенсорних систем, на функції яких можна впливати фізичними вправами, не дослідженою залишається проблема комплексного впливу зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів на фізичну підготовленість молодших школярів.

Багато дослідників, займаючись питаннями фізичної підготовленості учнів молодших класів [8, 13, 50], указують на підвищення її рівня за рахунок переважного включення в уроки фізичної культури молодших школярів різних фізичних вправ. Нами було досліджено вплив комплексу спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану окремих параметрів сенсорних систем, і як наслідок – на рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів, який визначався за якістю виконання тестів, пропонованих в «Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України»; шкільною програмою «Основи здоров'я і фізична культура 1 – 11 класи», а також додаткових тестів, запропонованих Л.П. Сергієнко.

Показники первинного тестування рухової підготовленості школярів 9 років дозволяють стверджувати, що рівень розвитку фізичних якостей, при порівнянні з державними нормативами, в середньому відповідає оцінці «задовільно» (швидкість – нижче за оцінку 2 бали; координаційні здібності – 3 бали; гнучкість – 2 бали; сила – 4 бали). Показники витривалості з оцінною шкалою державних нормативів не порівнювалися, оскільки застосовувалися тести, запропоновані Л.П. Сергієнко, 2001.

Аналіз результатів повторних досліджень, одержаних після використання комплексу спеціальних вправ виявив, що в показниках рівня розвитку рухових якостей також відбулися зміни.

Дослідження рівня фізичної підготовленості після використання комплексу спеціальних вправ свідчить про достовірне поліпшення у школярів експериментальної групи рівня розвитку швидкості ( $p < 0,001$ ), координаційних здібностей ( $p < 0,001$ ), гнучкості ( $p < 0,05 - 0,001$ ) і сили ( $p < 0,05 - 0,01$ ). Показники витривалості практично не змінилися.

Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами комплексів спеціально спрямованих вправ на функціональний стан сенсорних систем і, як наслідок, на рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів, тренерам з видів спорту, а також батькам доповнювати зміст процесу фізичного виховання, спорту і самостійну рухову діяльність школярів, розробленою системою спеціально спрямованих вправ.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития: Основы негэнтропийной теории онтогенеза / И.А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
2. Аулик Н.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Н.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 191 с.
3. Баршай В.М. Физическая культура в школе и дома / В.М. Баршай. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
4. Безруких М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 415 с.
5. Белоусов А.М. Теория и методика физического воспитания учащихся младших классов: Учебное пособие / А.М. Белоусов. – Иркутск: Издательство Иркутского института, 1982. – 103с.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и биологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Знание, 1996. – 349 с.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
8. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. / М.М. Борейко. – Львів: Львівський державний інститут фізичної культури, 2002. – 22 с.
9. Булгакова Н.Ж. Девочки в спортивном плавании / Н.Ж. Булгакова, И.В. Чеботарёва // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 37-40.
10. Васьков Ю.В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1–4 класи (102 уроки для кожного класу) / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. – Харків: Торсінг, 2003. – С. 9-13.



11. Вайнруб Е.М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом / Е.М. Вайнруб, А.С. Волощук. – К.: Здоровье, 1988. – 130 с.
12. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
13. Вовченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. / І.І. Вовченко. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2003. – 17 с.
14. Возрастная физиология физических упражнений. / Под общ. ред. В.М. Волкова. – Смоленск, 1978. – 75 с.
15. Волков В.М. Спортивные способности детей. Биологические основы / В.М. Волков. – Смоленск: Гос. ин-т физ. культуры, 1981. – 75 с.
16. Волков Л.В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков. Учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 1991. – 25 с.
17. Волков Л.В. Возрастные особенности организации физической подготовки детей и подростков. Учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 1991. – 25 с.
18. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
19. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В. Волков. – К.: «Радянська школа», 1988. – 183 с.
20. Гружевская В.Ф. Особенности вегетативных и соматических реакций при взаимодействии вестибулярного и двигательного анализаторов у младших школьников: автореф. дис. ... канд. биолог. наук: спец. 03.00.13. / В.Ф. Гружевская. – Симферополь: Симферопольский государственный университет им. М.В. Фрунзе, 1978. – 23 с.

21. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. / Под. ред. С. Б. Тихвинского, С.В. Хрущёва. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
22. Дубогай А.Д. Информативность морфо-функциональных показателей в оценке физического состояния младших школьников / А.Д. Дубогай // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 9. – С. 29–31.
23. Еренков В.А. Клиническое исследование ребёнка / В.А. Еренков. – Киев: Здоровье, 1984. – 336 с.
24. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для педагогических вузов / Ю.А. Ермолаев. – М.: «Высшая школа», 1985. – 384 с.
25. Казьмин А. И. Сколиоз. / А.И. Казьмин, И.И. Кон, В.Е. Беленький. – М.: Медицина, 1981. – 272 с.
26. Катуков Ю.В. Тренировка сенсорных систем как дополнительный фактор в повышении технического мастерства гандболисток / Ю.В. Катуков, М.В. Проломова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 37–38.
27. Ковешников В.Г. Медицинская антропология / В.Г. Ковешников, Б.А. Никитюк. – К.: Здоровья, 1992. – 192 с.
28. Козленко М.П. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах / М.П. Козленко, Е.С. Вільчковський, С.Ф. Цвек. – К.: «Вища школа», 1984. – 229 с.
29. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств / Я.М. Коц // Спортивная физиология – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 53–103.
30. Кручинин В.А. Работа по совершенствованию сенсорно-перцептивной сферы у слепых детей на занятиях по физическому воспитанию и ориентировке в пространстве / В.А. Кручинин // Дефектология. – 1990. – № 6. – С. 47–50.
31. Кубланов М.М. Тренировка вестибулярного аппарата как фактор повышения результативности и надёжности соревновательной деятельности

- стрелков-пулевиков / М.М. Кубланов, И.А. Зозулина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №1. – С. 33–35.
32. Лях В.И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей младших школьников / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1990. – № 9. – С. 20–23.
33. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
34. Мак-Комас Ф. Дж. Скелетные мышцы / Ф. Дж. Мак-Комас. – Л.: Олимпийская литература, 2001. – 408 с.
35. Малка Г.В. Исследование вестибулярной устойчивости и взаимодействия двигательного и вестибулярного анализаторов у детей 10–15 лет: автореф. дис. ...канд. биолог. наук: спец. 03.00.13. / Г.В. Малка. – Симферополь: Симферопольский государственный университет им. М.В. Фрунзе, 1979. – 24 с.
36. Медицинский справочник тренера. / Под ред. В.А. Геселевича. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: « Физкультура и спорт», 1981. – С. 54–58.
37. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательного-координационного качества / Л.Д. Назаренко // Физическая культура. – 2001. – № 2. – С. 4–9.
38. Назаренко Л.Д. Влияние точности движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста / Л.Д. Назаренко, Е.Е. Фунина // Физическая культура. – 2004. – № 6. – С. 47–50.
39. Никитюк Б.А. Конституция человека / Б.А. Никитюк // Итоги науки и техники. Антропология. – М.: ВИНТИ, 1991. – Т. 4. – 152 с.
40. Николаев Н.И. Характеристика мышечной активности у школьников в норме, при нарушениях осанки и сколиоза / Н.И. Николаев, О.В. Богданов // Физиология человека. 1986. – Т. 12. – №15. – С.777–783.
41. Обреимова Н.Н. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков / Н.Н. Обреимова, А.С. Петрухин. – М.: Академия, 2000. – 373 с.

42. Омеляненко І. Рівновагу розвивають змалку / І. Омеляненко, С. Тераз // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С.16–19.
43. Основы теории и методики физической культуры / Под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
44. Павлов Ю.В. Особенности восприятия деятельности у детей младшего возраста в условиях зрительной и слуховой информации / Ю.В. Павлов, В.Д. Палига // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури і спорту в Україні: матеріали І республ. конфер. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – С. 508–510.
45. Паркосадзе Ц.Г. Развитие основных физических качеств младших школьников с использованием средств общей физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. / Ц.Г. Паркосадзе. – Тбилиси: Грузинский государственный институт физической культуры. 1991. – 24 с.
46. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
47. Ровный А.С. Курс физиологии. Общая физиология / А.С. Ровный. – Харьков, 1997. – Том 1. – 212 с.
48. Ровный А.С. Стан точних рухів у волейболістів в залежності від функціонального рівня сенсорних систем / А.С. Ровный // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 3. – С. 24–30.
49. Рудик П.А. Психология / П.А. Рудик. – М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 239 с.
50. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. / С.В. Сембрат. – Львів: Львівський державний інститут фізичної культури, 2003. – 21 с.
51. Сетко Н.П. Динамика изменения функционального состояния основных систем организма младших школьников, как основа адаптации к социальным и школьным условиям жизнедеятельности / Н.П. Сетко, Т.М. Макарова, И.М. Сетко // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодёжи в XXI веке:

- Материалы международного конгресса. – Москва, 2004. – Часть 3. – С. 138–139.
52. Субботина Е.С. Использование игрового метода на уроках физической культуры / Е.С. Субботина // Начальная школа. – 1997. – № 11. – С. 42.
53. Сысоенко Н.В., Серых Л.В., Вдовенко А.К., Гакал Р.К., Свиридова О.А. Проблемы формирования образа жизни младших школьников Украины в условиях реформы образования / Н.В. Сысоенко, Л.В. Серых, А.К. Вдовенко, Р.К. Гакал, О. А. Свиридова // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодёжи в XXI веке: Материалы международного конгресса. – Москва, 2004. – Часть 3. – С. 192–194.
54. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини / В.С. Тарасюк, Г.Г. Титаренко, І.В. Паламар, Н.В. Титаренко. – К.: Здоров'я, 2002. – 270 с.
55. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 422 с.
56. Теория и методика физического воспитания. / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С. 79–93.
57. Теория и методика физического воспитания. / Под. ред. Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 1988. – 225 с.
58. Терентьева Л.М. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры / Л.М. Терентьева // Начальная школа. – 1997. – №11. – С. 41.
59. Терентьева Н.Н. Изменение устойчивости вестибулярного анализатора у детей дошкольного возраста под влиянием специальных упражнений: автореф. дис. ... канд. биолог. наук: спец. 03.00.13. / Н.Н. Терентьева. – Харьков: Харьковский государственный педагогический университет им. Г.С. Сковороды, 1971. – 15 с.
60. Терентьева Н.Н., Малка Г.В. Повышение функции вестибулярного анализатора с помощью специальных физических упражнений / Н.Н. Терентьева, Г.В. Малка // Медицинские проблемы физической культуры: Республиканский межведомственный сборник. – К., 1993. – Вып. 12. – С. 82–85.

61. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл – [пер. с англ.] – К.: Олимпийская литература, 2001. – 504 с.
62. Фарбер Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – М.: Педагогика, 1990. – 168 с.
63. Фомин Н.А. Физиология человека / Н.А. Фомин. – М.: Просвещение, 1982. – 320 с.
64. Фомин Н.А. Физиология человека / Н.А. Фомин. – 3 издание. – М.: Просвещение, 1995. – 402 с.
65. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.А. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.
66. Холтобіна О.У. Вплив спеціальних вправ на підвищення стійкості вестибулярного аналізатора у дітей 2–5 років: автореф. дис.... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. / О.У. Холтобіна. – Харків: Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, 1994. – 19 с.
67. Хріпкова А.Г. Вікова фізіологія: Посібник для студ. не біол. спеціальностей пед. ін-тів / А.Г. Хріпкова. – К.: Вища школа., 1982. – 272 с.
68. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
69. Хрущёв С.В. Пути исследования функциональной готовности детского организма к физическим нагрузкам / С.В. Хрущёв, И.Н. Иваницкая // Педиатрия. – 1974. – № 2. – С. 62 – 64.
70. Цвек С.Ф. Физическая культура школьников 1–3-х классов / С.Ф. Цвек. – 2-е изд., доп. и перераб. – К.: Здоровье, 1979. – 208 с.
71. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я. Шахлина. – К.: Наукова думка, 2001. – 326 с.
72. Шестерова Л.Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: автореф. дис... канд.... наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. / Л.Є. Шестерова. – Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2004. – 20 с.

73. Шестерова Л.Е. К вопросу об изменении содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе / Л.Е. Шестерова // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – № 23. – С. 79–84.
74. Шестерова Л.Э., Терентьева Н.Н. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе / Л.Э. Шестерова, Н.Н. Терентьева // Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей. – Харків: ХДАФК, 2001. – Випуск 4. – С. 20–21.
75. Шестерова Л.Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / Л.Є. Шестерова // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Харків: Вид. "ОВС", 2003. – № 2. – С. 18–20.
76. Шиян Б. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан / Б. Шиян, О. Зварищук // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 1. – С.41–46.
77. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. – 183 с.
78. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч.1. – 272 с.