

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 «ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ  
СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У  
ПОЗАШКІЛЬНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВІЙ РОБОТІ»

Виконав: студент 2 курсу  
групи FKSb1-M17  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Радівілов Ігор Віталійович  
Керівник: Боднар А. О., кандидат  
педагогічних наук, старший викладач  
Рецензент: Солопчук Д. М., кандидат  
педагогічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	9
1.1. Проблема формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичною культурою як об'єкта педагогічного дослідження.....	9
1.2. Психологічна характеристика підлітків 15–17 років.....	51
1.3. Фізіологічна характеристика підлітків 15–17 років.....	56
1.4. Вплив рухової активності на стан здоров'я учнів старших класів .....	61
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	64
2.1. Методи дослідження.....	64
2.2. Організація дослідження.....	67
2.3. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.....	72
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ, ФОРМИ І ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	74
3.1. Методика формування у старшокласників стійкого інтересу до занять фізичними вправами.....	74
3.2. Обговорення результатів дослідження.....	84
ВИСНОВКИ.....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЦНС – центральна нервова система;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

АТ – артеріальний тиск;

ОЦК – об'єм циркулюючої крові;

РСК – рівень суб'єктивного контролю;

КГ – контрольна група;

ЕГ – експериментальна;

ЗОШ – загальноосвітня школа;

ЗНЗ – загальні навчальні заклади;

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я.

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сьогодні, коли в країні склалася важка соціально-економічна ситуація, дуже гостро постає питання збереження здоров'я нації. Педіатри наводять катастрофічні показники стану здоров'я дітей: лише одна дитина з двадцяти відносно здорова. Ситуація погіршується і з боку морально-етичних норм поведінки молоді. У зв'язку з цим першочерговим завданням є оздоровлення дітей і молоді. Значна роль у вирішенні цієї проблеми належить педагогам. По-перше, відомо, що перспективний стан здоров'я людини визначається формуванням моделі її поведінки, починаючи з дошкільного періоду дитинства. По-друге, саме школа повинна бути основним етапом виховання в дитини навичок гігієни та медицини для того, щоб кожен знав свій організм і вмів підтримувати його в здоровому стані.

Особливо гостро ця проблема постає у процесі викладання предмета «Фізична культура», якому відводиться головна роль у формуванні здорового способу життя. Останній не тільки виховує у людини потребу в руховій діяльності, але й сприяє зростанню морально-етичних якостей особистості.

Питанню ролі фізичних вправ у вихованні гармонійної особистості присвячено низку наукових досліджень. Культура здорового способу життя, по суті, є способом налагодження гармонії між людиною та природою. Фізична культура при цьому є з'єднуючою ланкою між соціальним і біологічним і має безпосереднє відношення до здоров'я нації. Чим гірша соціальна сфера, тим здоровішою повинна бути людина, яка їй протидіє.

На думку З. Беленович [8], діючи на біологічну суть людини за допомогою своїх засобів і методів, оздоровча фізична культура впливає на всі сфери особистості: інтелектуальну, емоційну, духовну, в силу того, що вони взаємопроникні та взаємопов'язані.

На думку дослідників Л. Волкова [21], Г. Грибан [25], Ю. Железняк [31], Р. Мелех [46], А. Пуни [56], Н. Щуркова [70], під здоровим способом

життя розуміється комплекс оздоровчих заходів, що забезпечує гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їх творчого довголіття.

В. Чубуков і К. Ушинський [66] свідчать про те, що, наприклад, у Японії, Австралії, США успішно впроваджуються методики з виховання у дітей потреби до занять фізичною культурою з раннього дитинства, як складової здорового способу життя. У нашій країні, на думку Г. Костюк [39], має місце інерція мислення, яка гальмує поступальний розвиток цього процесу, і тому ця проблема потребує ще детальнішого розгляду.

Про актуальність проблеми формування та розвитку інтересу до фізичної культури в учнів усіх вікових категорій свідчить той факт, що цю проблему досліджували упродовж багатьох років і продовжують вивчати й сьогодні: З. Беленович [8], Я. Бердихова [9], Б. Ведмеденко [15], Л. Волков [21], В. Глухов [22], Н. Зубалій [29], М. Жаворонкова [30], В. Ким [34], М. Козленко [36], В. Новосельський [49] та ін. Науковці розглядають це питання в різних аспектах на основі потреб сучасної модернізованої школи.

У контексті зміцнення здоров'я важливе значення має як вплив способу життя на здоров'я, так і потенційні можливості його зміни. Вирішення проблеми управління функціональним станом систем організму засобами фізичної культури і спорту з метою підвищення та оптимізації фізичної й розумової працездатності учнів старших класів базується на сучасних знаннях фізіологічних механізмів взаємодії різноманітних показників і параметрів.

Роль інтересу у вихованні особистості ще здавна приваблювала увагу філософів, письменників, психологів, педагогів. Про його розвиток писали М. Грушевський [26], П. Лесгафт [43], К. Ушинський [65], Т. Шевченко [67], Д. Яворницький [71]. Так, Т. Шевченко [67] приділяв багато уваги індивідуальним особливостям людей, що виявляються в їхній спрямованості, їхній вдачі, в їхньому характері, інтересах, звичках. С. Ананін [4] та О. Кондратюк [37] указували на важливі умови, необхідні для виховання

інтересу – взаєморозуміння між вихователями і вихованцями, врахування всіх чинників, що впливають на розвиток дитини, особистий приклад у вихованні, позитивний вплив середовища тощо. Г. Ващенко [14], як і Г. Яковлева [72], великого значення надавав забезпеченню стійкості позитивного інтересу. Широко розуміючи його значення, вони стверджували, що не можуть собі уявити людини-громадянина без позитивного інтересу до гімнастичних вправ, туристичних мандрівок, самобутньої участі в праці та громадському житті.

В історії педагогіки ми зустрічаємо поняття «інтерес», що має педагогічне значення. М. Гуменюк [27] інтерес визнавав основою самодіяльності дитини, він пов'язував інтерес з увагою. До появи педагогічного вчення Л. Гребенкиної [24], у якому інтерес виступає основним поняттям, були виконані лише перші кроки в розкритті інтересу як педагогічної категорії. Вона вперше дала класифікацію інтересів, розкрила види уваги, показала сходинки і хід навчання. Окремих питань розвитку інтересу та його впливу на волю, почуття, опанування знаннями й уміннями торкалися В. Николаєв [48] і В. Ким [34]. І. Петренко [53] метою фізичного виховання дитини вважав розвиток та укріплення всіх її фізичних сил і можливостей, а основою – природне бажання дитини (потребу, інтерес) до рухів, яке змушує її грати, бути фізично активною, завжди діяти (проявляти звички). В. І. Глухов [22] наголошував на тому, що інтерес приводить у рух і спрямовує увагу, пробуджує творчі здібності дитини, що є істинним початком і джерелом плідної діяльності, істинною її причиною. С. Ананін [4] характерними ознаками інтересу вважав насолоду від виконаної справи, позитивне судження про неї, почуття фізіологічної радості м'язів, обмеженість суджень новою потребою або її збудження.

В. Кузь [41] до поняття інтересу відносить уявлення про об'єкт, почуття задоволення, що викликає об'єкт, ставлення до вольових зусиль, вплив почуття приємного або морального на волю. Інтерес В. Кузь [41] поділяє на три види: 1) що викликається нами; 2) іншими людьми, з якими ми

зростали; 3) загальним благом. Інакше кажучи, інтереси поділяються на індивідуальні й соціальні, егоїстичні й альтруїстичні; а ті, у свою чергу, – на вузькосоціальні й широкосоціальні.

Великого значення інтересу як елементу активізації процесу навчання і виховання надавали Б. Ананьєв [3], А. Виготський [20], К. Ушинський [65], а негативне засвоєння знань та умінь пов'язували з відсутністю інтересу до виконання вправ і невмінням вихователів його активізувати. У працях К. Ушинського [65] чільне місце займає розробка педагогічної та психологічної структури процесу виховання інтересу як складової звички. Він стверджував, що «виховання, вдосконалюючись, може далеко розвинути кордони людських рис: фізичних, розумових, моральних. У крайньому разі, на цю можливість явно вказують і фізіологія, і психологія». Актуальне й донині трактування П. Лесгафта [43] про шляхи виховання інтересу: обґрунтовуючи психолого-педагогічні умови його формування, він особливо підкреслював такі чинники, як емоції, звички, вміння вчителя зачарувати вихованця своїм предметом, навчити його самостійно перевіряти свої знання й уміння.

**Об'єкт дослідження** – позашкільна фізкультурно-масова діяльність старшокласників.

**Предмет дослідження** – процес, організаційні норми і засоби формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами в учнів 16–17 років.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику самостійних занять фізичними вправами з обтяженнями у поєднанні з комплексом оздоровчих заходів, що сприяють формуванню інтересу старшокласників до фізичних вправ силового характеру, як складової частини здорового способу життя.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласників їх ставлення до здорового способу життя.

2. Визначити структуру інтересів юнаків до занять фізичними вправами з обтяженнями.

3. Експериментально перевірити у практичній діяльності комплексну програму з формування в учнів 16–17 років інтересу до занять фізичними вправами з обтяженнями, що заснована на системі оздоровчих заходів і методиці самостійних тренувань фізичними вправами силового характеру.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; опитування (бесіди, анкетування, інтерв'ювання); педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; психологічні методи дослідження; антропометричні методи дослідження; методи математичної статистики.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в застосуванні у практиці загальноосвітніх шкіл методичних рекомендацій щодо формування в учнів інтересу до самостійних занять фізичними вправами, з метою виховання у школярів позитивного ставлення до фізичної культури.

**Структура й обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Текст дипломної роботи викладено на 103 сторінках друкованого тексту, включаючи 1 таблицю. У праці використано 73 літературних джерела.



## ВИСНОВКИ

Центральне місце у зміцненні здоров'я дорослого та дитячого населення займають традиційні та нетрадиційні форми роботи з формування інтересу до здорового способу життя, ціннісних орієнтацій, активного ставлення до фізичної культури і самостійних занять фізичними вправами з урахуванням їх інтересів і побажань для зміцнення та збереження здоров'я природним шляхом.

Отримані дані свідчать про низький рівень знань про здоровий спосіб життя – 13,2% старшокласників, про низьку фізкультурно-спортивну активність – лише від 5 до 8% школярів намагаються досягти високих спортивних результатів, не займається ранковою гімнастикою – 43,7%, що є серйозним недоліком у фізкультурно-оздоровчій діяльності загальноосвітньої школи.

Виявлено, що недостатня зацікавленість учнів старших класів фізкультурно-спортивною діяльністю школи, інертне ставлення батьків до виховання здорових дітей вплинуло на формування низької якості життя старших школярів, про що свідчать дані про їх залучення до шкідливих звичок: палять – 71,8% (юнаків і дівчат), вживають алкоголь – 93,6%.

Аналіз навчальної програми з фізичної культури для учнів ЗНЗ показав, що на уроках фізичної культури питанню здоров'я приділяється недостатньо уваги. Тому нами розроблена на основі системи оздоровчих заходів комплексна програма з формування інтересів старшокласників до здорового способу життя «Ти та твоє здоров'я», а також програма самостійних занять силовими вправами, розрахована на два навчальних роки (140 годин: 70 – теорії, 70 – практики) і призначена для учнів 10–11-х класів.

Установлено, що використання традиційних і нетрадиційних форм, засобів і методів навчання у підготовці та проведенні занять фізкультурно-оздоровчої направленості в рамках спецкурсу для старшокласників

посприяло формуванню стійкого інтересу до уроку фізичної культури – пропуски занять знизились на 10%.

Після проведеного експерименту можна відзначити абсолютне збільшення числових показників інтересу до різноманітних видів спорту. В першу чергу, найбільша динаміка інтересу була помічена саме до занять з обтяженнями: бодібілдинг (+42,4%), гирьовий спорт (+35,1%), пауерліфтинг (+29,2 %), важка атлетика (+19,3%).

Розроблено комплексну програму з формування інтересу старшокласників до здорового способу життя та самостійних занять фізичними вправами силового характеру, основними компонентами якої є: матеріал про народну медицину, який був основою побудови програми, що містить у собі систему оздоровчих заходів, традиційних і нетрадиційних методів профілактики захворювань, загартування, масажу, харчування, фітотерапію, естетикотерапію, розвиток рухової активності, комплекс силових вправ для самостійних занять, нетрадиційні форми підготовки і проведення занять.

Отже, широке використання фізичних вправ різної спрямованості, в тому числі й фізичних вправ з обтяженнями, як на практичних заняттях спецкурсу, так і в домашніх умовах, дозволило з'ясувати: що, згідно даних нашого дослідження, за час проведення дворічного експерименту нами було досягнуто певних успіхів у профілактиці застудних захворювань серед тих, хто займався. Так, за цей період на 6,7% знизилась захворюваність серед учасників експерименту; разом із тим, розвитку інтересу до фізичних вправ, зокрема з обтяженнями, сприяла демонстрація результативності практичних і домашніх занять фізичними вправами учасниками експерименту.

Перевірка експериментальної програми з формування інтересу старшокласників до здорового способу життя та самостійних занять фізичними вправами з обтяженнями підтвердила її ефективність, що виразилось у суттєвих позитивних зрушеннях інтересу учнів до проблеми, що нас цікавить, про що свідчать такі дані: ставлення старшокласників до

свого здоров'я у системі ціннісних орієнтацій зросло у три рази – з 13,2% до 36,1%; зменшились на 10% в ЕГ пропуски занять фізичної культури без поважних причин – з 26,7% до 13,3%; зменшилась на 11,9% кількість старшокласників, які раніше не займалися ранковою гімнастикою, – з 43,7% до 31,8%; збільшилось на 37% в ЕГ відвідування секцій атлетичної гімнастики – з 13,3% до 50,3%; залучення до шкідливих звичок стало таким: до паління (юнаки та дівчата) – 71,8% / 59,8%; інтерес до спиртного – 93,6% / 64,8 %.

Багатоплановість нашої програми з формування інтересу старшокласників до здорового способу життя та самостійних занять фізичними вправами з обтяженнями може свідчити про те, що всі її розділи відповідають головній вимозі – оздоровленню та зміцненню здоров'я старшокласників; оволодінню знаннями, необхідними для збереження в чистоті свого організму; формуванню і побудові гарного тіла; прищепленню інтересу до систематичних самостійних занять фізичними вправами з обтяженнями; вихованню внутрішньої краси душі.

Отже, позитивні результати проведених психологічних досліджень свідчать про достатню об'єктивність і про те, що запропонована та впроваджена нами в практику занять із фізичного виховання старших школярів експериментальна комплексна програма занять фізичними вправами з обтяженнями стала більш значущою. У старшокласників збільшилась особиста відповідальність та увага до свого здоров'я; здоров'я стало їх активною життєвою позицією; вони почали турбуватися про його збереження; захопилися спортом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абакумова Я. Н. Педагогическое руководство свободным временем подростков: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1973. 31 с.
2. Алексюк О. М. Загальні методи навчання в школі. Київ, 1973. 264 с.
3. Ананьев Б. Г. Виховання уваги учнів. Москва, 1946. 52 с.
4. Ананьїн С. А. Интерес вивчення сучасної психології і педагогіки. Хрещатик. 1915. № 40. 192 с.
5. Андрух М. Г. Сознательность и активність в процесі засвоєння фізичних вправ учнями: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 1967. 21 с.
6. Антропова М. В., Маркосян А. А. Режим дня та навантаження учнів. Педагогіка. 1966. № 10. С. 42–59.
7. Бардиан А. Н. Психологическая сущность нравственных навыков и привычек и процесс их формирования. Проблемы теории и методики воспитания подрастающего поколения: сб. Ростов-на-Дону. 1968. С. 83–87.
8. Беленович З. В. Принципы и методы обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Москва, 1959. 31 с.
9. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. Москва: 1985. 103 с.
10. Бех И. Д. Нравственность личности: стратегия становления. 1991. 171 с.
11. Богданова Д. Я. Осознание движений в процессе овладения двигательными навыками. Научные основы физического воспитания и спорта: Сб. под ред. И. Н. Петухова. Москва 1963. С. 228–230.
12. Божович Л. Н. Познавательные интересы и пути их изучения. Москва: 1955. С.73.
13. Борисенко А. Ф., Цвек С. С. Руховий режим учнів початкових

класів. Київ, 1983. 93 с.

14. Ващенко Г. Виховний ідеал. Полтава, 1994. С. 162–178.
15. Ведмеденко Б. Ф. Технологія психолого-педагогічного визначення готовності дітей до навчання в школі: навчальний посібник. Чернівці 1996. 56 с.
16. Ведмеденко Б. Ф. Виховне значення фізичної культури і спорту. Київ, 1986. 46 с.
17. Ведмеденко Б. Ф. Теорія розвитку у молоді інтересу до занять спортом. Наук.-метод, журнал. Донецьк, 2000. № 1. С. 16–22.
18. Ведмеденко Б. Ф. Структура педагогічної діагностики фізичного виховання підростаючого покоління. Проблеми реабілітації розумової і фізичної працездатності учнівської молоді, яка проживає в зоні підвищеної радіації. Вінниця, 1992. С. 2–4.
19. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: навчальний посібник. Київ: 1993. 152 с.
20. Выготский А. С. Воображение и творчество в детском возрасте. Москва, 1967. С. 7.
21. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. Київ, 1980. 103 с.
22. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Київ, 1989. 72 с.
23. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1977. С. 147–48.
24. Гребёнкина Л. Д. О влиянии самосознания на самовоспитание подростков. Вопросы самовоспитания и самообразования. Рязань, 1975. 155 с.
25. Грибан Г. П. Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Київ: Здоровье, 1992. 216 с.
26. Грушевський М. С. Хто такі українці і чого вони хочуть. Київ, 1991. 116 с.

27. Гуменюк М. П. Розвиток морально-виховних якостей засобами фізичної культури і спорту. Київ, 1979. 46 с.
28. Ельницкий К. В. Привычки, их значение и воспитание. Москва, 1915. С. 7-32.
29. Зубалий Н. Д. Комплекс ГТО в старших классах средней школы: пособие для учителя. Київ, 1988. 205 с.
30. Жаворонкова М. И. Формирование потребности в физическом совершенствовании учащихся 6-8 классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Львов: 1972. 24 с.
31. Железняк Ю. Д., Назаров В. П. О воспитании у школьников привычки регулярно заниматься физической культурой и спортом. Материалы 3 научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков 21-23 июня 1966 г. Сб.: Москва, 1966. С. 9–11.
32. Журавінський Б. П. Взаємозв'язок школи і сім'ї в питаннях фізичного виховання. Початкова школа, 1976. С. 64–72.
33. Ильин А. В. Формирование эмоциональной сферы подростка в процессе физического воспитания в школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 1964. 34 с.
34. Ким В. А. Совместная работа классного руководителя и тренера внешкольного спортивного учреждения по формированию нравственных качеств у подростков-спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва: 1975. 23 с.
35. Киричук О. В. Концепція виховання підростаючих поколінь суверенної України. Радянська школа. 1991. № 5. С. 33–37.
36. Козленко М. О. Фізичне виховання учнів молодших класів. Київ, 1979. 95с.
37. Кондратюк О. П. Педагогічне стимулювання під час формування поведінки учнів. Київ, 1963. 144 с.
38. Корда Г. С. Теорія та методика формування соціальної активності школярів у мікрорайоні: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Київ:

1992. 51 с.

39. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 1989. 608 с.

40. Кочетов А. Н. Педагогические основы самовоспитания. Москва, 1974. 64 с.

41. Кузь В. Г., Руденко Ю. Д., Сергійчик З. О. Основи національного виховання. Умань, 1993. С. 146.

42. Куратова Н.И. Воспитание подростков в микрорайоне силами общественности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1969. 26 с.

43. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Часть 1, 2 дополн. изд. Сиб. тов. худ. печати, 1904. 392 с.

44. Лотоненко А. В., Воропаев В. П., Мальцев В. С. Формирование потребности и мотивов в физической культуре: методические рекомендации. Воронеж, 1990. 25 с.

45. Макаренко А. С. Книга для родителей. Сочинение в семи томах, Т. 4. Москва, 1957. С. 338–359.

46. Мелех Р. Іван Боберський – батько української фізичної культури. Зб. наук.-практ. конференції «Нація і спорт». Львів, 1991. С. 54–59.

47. Михневич В. М. Физическую культуру – в быт каждого школьника. Нач. школа, 1969. № 2. С. 9–14.

48. Николаев В. Р. Сердце против покоя. Физкультура в школе, 1975. №5. С. 56-58.

49. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах : учебно-методическое пособие. Киев, 1989. 128 с.

50. Павлов И. П. Полное собрание сочинений. Изд. 2, Т. 4. Москва, 1951. 390с.

51. Паночко М. Фізична культура і спорт у сім'ї великого каменяра. Зб. наук.-практ. конференції «Нація і спорт». Львів, 1991. С. 65–70.

52. Педагогічні ідеї Г. С. Сковороди. За ред. О. Г. Дзевєріна. Київ,

1972. С. 54.

53. Петренко И. И. Как подружить школьника с физкультурой. Киев, 1987. 48 с.

54. Платонов К. К., Голубев Г. П. Психология. Москва, 1977. С. 75–256.

55. Плотников Г. К. Воспитательное значение домашних заданий и самостоятельных занятий по физической культуре и спорту. Материалы III научной конференции по физическому воспитанию детей, подростков; 21–23 июня 1966 г. Сб. Москва, 1966. С. 23–25.

56. Пуни А. И. О сущности двигательных навыков. Вопросы психологии, 1964. № 1. С. 94–104.

57. Рогатин Б. Н. Физкультуру в повседневную жизнь. Москва, 1986. 63 с.

58. Рубинштейн С. Я. О воспитании привычек у детей. Москва, 1957. № 1. С. 33, 99–102.

59. Рувинский Л. И. Самовоспитание личности. Москва, 1984. 237 с.

60. Силла Р. В. Гигиеническое значение двигательной активности школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тарту, 1968. 27 с.

61. Соколов В. А. Мотивация занятий физической культурой и спортом школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Минск, 1973. 27 с.

62. Станкин М. И. Теория и практика физической культуры и спорта. Москва, 1972. 184 с.

63. Сухомлинський В. О. Як сприяти самовихованню в фізичній культурі?. Вибрані твори. Київ, 1977. Т. 2. С. 619.

64. Терский В. П., Кель О. С. Игра. Творчество. Жизнь. Москва, 1966. С. 17-68.

65. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. Собр. соч., Т. 8. Москва: Л., 1950. С. 24–168.

66. Чубуков В. П., Ушинский К. Д. Психология и педагогика привычек школьников. Саратов, 1972. С. 32, 90, 97.



67. Шевченко Т. Г. Думи мої, думи мої... Переклад з укр. Упорядк. і післямова Р. Гебнера. Київ: Дніпро; Б: Ферлагдер Націон, 1987. С. 626–676.
68. Шишенков В. С. Исследование вопросов руководства самовоспитанием старшеклассников в процессе занятий физической культурой и спортом: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Фрунзе, 1974. 22 с.
69. Шнирман А. Л. О некоторых вопросах воспитания привычек. Сов. педагогика, 1941. № 6. С. 31–40.
70. Щуркова Н. Е. Сильный, тонкий инструмент. Физическая культура в школе. 1972. № 6. С. 16–17.
71. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків. Львів, 1990. Т. 1. С. 311.
72. Яковлева Г. С. Роль семьи в подготовке учащихся домашних заданий. Сов. педагогика, 1950. № 6. С. 64–70.
73. Яппо Т.А. Гигиенические принципы организации внеучебной деятельности учащихся: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва: 1969. 27 с.