Міністерство освіти і науки України
Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ФОРМУВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FKb1-M17
спеціальності 014 Середня освіта
(фізична культура)
Петров Дмитро Валерійович
Керівник: Гурман Л. Д., кандидат
педагогічних наук, професор
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам’янець-Подільський − 2018 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ 3
ВСТУП 4
РОЗДІЛ 1 ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ, ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА 8
1.1 Психолого-педагогічні основи мотивації занять фізичними вправами 8
1.2 Формування мотивації школярів до самостійних занять фізичними вправами 20
1.3 Мотиваційна потреба в фізичному вихованні школярів 31
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ 39
2.1 Організація дослідження 39
2.2 Методи дослідження 45
РОЗДІЛ 3 ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ 47
3.1 Форми, засоби, методи формування мотиваціїї школярів до систематичних занять фізичними вправами 47
3.2 Педагогічне мотивування та стимулювання фізкультурної діяльності школярів 50
3.3 Формування у школярів інтересу до фізкультурної діяльності 54
3.4 Озброєння учнів знаннями з фізичної культури та формування вміння самостійно займатись фізичними вправами 58
3.5 Аналіз та обговорення дослідження 73
ВИСНОВКИ 81
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 84

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

G	–	середнє квадратичне відхилення
m	–	помилка середнього арифметичного
X	–	величина середнього арифметичного
ЗФП	–	загальна фізична підготовка
м	–	метр
с	–	секунда
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття) важливим стратегічним завданням реформування змісту освіти ставить необхідність сприяння фізичному, психічному здоров'ю молоді, врахування потреб індивідуальної корекційно-компенсаційної спрямованості навчання і виховання дітей, утвердження пріоритетів здорового способу життя людини.

Здоров'я людини закладається з дитинства – це аксіома. За умови обов'язкової загальної освіти всі діти проходять через школу. Тому їх здоров'я значною мірою залежить від ефективності оздоровчої роботи в шкоді Останнім часом, як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи і психологи, рухова активність дітей поступово знижується. У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. Дослідження в галузі медицини й шкільної гігієни свідчать про «омолодження» і зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. За час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується у 3-4 рази. На час випуску з школи багато учнів набувають хронічних хвороб. При цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник – позбавлений рухів або значно обмежений в них спосіб життя.

Як свідчать роботи В. І. Ляха, О. В. Начинової, Ю. В. Павлова, Г. П. Свистунова, С. М. Сінгаєвського, М. С. Солопчука, В. С. Язловецького та ін., у типових школах навчаються 30-50% учнів з відхиленнями у фізичному і функціональному розвитку, з порушеннями функцій опорно-рухового апарату, з затримкою психічного розвитку, з порушеннями зору та тощо. Діти з відхиленнями у фізичному і психічному розвитку мають особливу потребу в заняттях фізичними вправами для зміцнення здоров'я.

На сьогоднішній день за навчальним планом загальноосвітньої школи фізичній культурі відведено три уроки на тиждень, які компенсують лише 11-15% необхідного добового обсягу рухів. Середньодобовий обсяг рухової активності

більшості учнів на 35-45% нижчий від гігієнічних норм, що недостатньо для забезпечення нормального розвитку і рухової підготовленості учнів.

Для підтримки високої працездатності організму необхідна щоденна м'язова робота, діти мають одержувати певну норму фізичного навантаження кожний день. Отже, потрібні допоміжні форми фізичного виховання, необхідний новий методичний підхід до фізичного виховання в школі, спрямований не тільки на розвиток рухових здібностей, вмінь і навичок, але і на формування у школярів стійкої мотивації до самостійних занять фізичними вправами, виховування у них потреби до фізичного самовдосконалення.

Аналіз стану фізичного виховання в загальноосвітніх школах свідчить про серйозні недоліки в роботі по формуванню стійкої мотивації старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. Окремі вчителі роблять спроби формування в учнів мотивації до самостійних занять фізичними вправами, але через слабку теоретичну розробленість проблеми практичні результати цієї роботи,, як правило, незначні.

Актуальність даної проблему її недостатня теоретична розробленість зумовили вибір теми дослідження: «Формування мотивації старшокластників до систематичних занять фізичними вправами».

Мета дослідження – вивчити і експериментально обґрунтувати педагогічні умови формування у школярів мотивації до самостійних занять фізичними вправами в процесі навчальної та позакласної роботи з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан даної проблеми в педагогічній теорії та практиці загальноосвітніх шкіл.
2. Визначити критерії сформованості мотивації до фізичного самовдосконалення.
3. Експериментально обґрунтувати педагогічні умови, які сприяють формуванню мотивації до фізичного самовдосконалення школярів.

4. Розробити методичні рекомендації щодо формування мотивації до самостійних занять фізичними вправами на основі вдосконалення фізкультурно-освітньої роботи в школі.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування мотивації старшокласників до самостійних занять фізичними вправами.

Методи дослідження є провідні положення педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, Державної національної програми «Освіта» («Україна. XXI століття»). У процесі експериментальної роботи застосовувались такі методи дослідження:

− аналіз програмно-методичних і нормативних документів; – вивчення й аналіз літературних джерел та експериментальних даних; – анкетування, педагогічне спостереження, опитування, бесіди з учнями, класними керівниками, учителями фізичного виховання;

− вивчення і узагальнення досвіду шкіл в організації та проведенні фізкультурно-масової і спортивної роботи;

− вивчення практичної діяльності учнів у фізкультурно-масовій роботі школи;

− оцінювання рівня фізичного розвитку, рухових здібностей учнів за даними тестування, перевірка рівня знань теоретичних відомостей з фізичної культури, гігієни, самоконтролю.

Результати дослідження оброблювались за допомогою методів математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в розробці і впроваджені в практику шкіл методичних рекомендацій щодо формування мотивації учнів до самостійних занять фізичними вправами.

Результати дослідження можуть використовуватись вчителями фізичної культури.

На захист дипломної роботи виносяться:

− теоретичне та експериментальне обґрунтування основних педагогічних умов формування у школярів позитивної мотивації до фізичного вдосконалення;

− система педагогічних впливів, спрямованих на формування в учнів мотивів фізкультурної діяльності;

− методика формування у школярів вміння самостійно організовувати заняття фізичними вправами у позанавчальний час.

Апробація результатів дослідження. Викладені у даній роботі результати дослідження доповідалися і обговорювалися на звітній конференції за матеріалами наукових досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Структура та обсяги дипломної роботи магістра. Робота викладена на 91 сторінці, складається зі вступу, 3 розділів, 10 підрозділів, висновків та списку використаної літератури, що включає 69 джерело.

ВИСНОВКИ

У складному і багатогранному процесі фізичного виховання дітей одним із приоритетних напрямів в загальноосвітній школі повинно бути формування у школярів стійкої мотивації до фізкультурної діяльності.

Вивчення стану розробленості проблеми в педагогічній теорії і практиці загальноосвітніх шкіл дозволяє зробити певні висновки: – у шкільному віці, в зв'язку з інтенсифікацією навчальної діяльності з загальноосвітніх предметів та поширенням видів відпочинку, не пов'язаних з фізичною культурою (прослуховування музики, перегляд телепередач, відвідування кінотеатрів тощо), в значній мірі пригнічується природна потреба в рухах. Як наслідок цього є те, що більшість школярів всіх вікових груп знаходяться в режимі гіподинамії і мають недостатній рівень розвитку основних рухових якостей; – для більшості школярів, які не займаються спортом, єдиною формою занять фізичною культурою являється урок, що є вкрай недостатнім для задоволення добової потреби в рухах; – проведені дослідження свідчать, що теоретичні відомості на уроках фізичної культури повідомляються в недостатньому обсязі, несистемно і нерегулярно. Результатом є те, що значна кількість учнів недостатньо володіє спортивною термінологією, має низький рівень знань про руховий режим, про особливості самостійних занять фізичними вправами та їх значення у формуванні життєво важливих рухових навичок; – аналіз самостійної рухової активності показав, що лише 10-13% обстежених школярів молодших класів відносно систематично займаються фізичними вправами; у середніх і старших класах самостійно займаються фізичними вправами відповідно 10-15% та 8-12% учнів; – результати опитування свідчать, що у більшості школярів не сформовані суспільні мотиви фізкультурної діяльності не виховується інтерес до систематичних занять фізичними вправами.

Для з'ясування рівня сформованості мотивації до фізичного вдосконалення доцільно використовувати три рівні – високий, середній, низький. Високий

рівень: учні з активно-позитивним типом ставлення до занять фізичною культурою, що мають високий і вищий за середній рівень фізичної підготовленості, щоденно займаються фізичними вправами у позаурочний час. Середній рівень: учні з пасивно-позитивним і байдужим ставленням до занять фізичною культурою, мають середній рівень фізичної підготовленості і незначні відхилення в розвитку окремих фізичних якостей, займаються фізичними вправами у позаурочний час при регулярному контролі. Низький рівень: учні з пасивно-негативним і активно-негативним ставленням до занять фізичною культурою, що мають низький рівень фізичної підготовленості, відстають у розвитку основних фізичних якостей (може бути високий рівень розвитку однієї якості), не займаються у позаурочний час фізичними вправами навіть при систематичному контролі з боку учителя.

Експериментально встановлено, що формуванню мотивації до фізичного вдосконалення школярів сприяє дотримання таких педагогічних умов:

- цілеспрямоване мотивування і стимулювання до фізкультурної діяльності;
- формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами;
- прищеплення інтересу до активних занять фізичними вправами;
- визначення ціннісних орієнтирів кожного учня;
- озброєння знаннями з фізичної культури та вмінням самостійно займатись фізичними вправами;
- залучення до систематичних занять фізичною культурою за місцем проживання.

Формування мотивації школярів до самостійних занять фізичними вправами на основі удосконалення фізкультурно-освітньої роботи в школі передбачає:

- формування у школярів вміння самостійно займатись фізичними вправами;
- найбільш успішно формування вміння самостійно займатись фізичними вправами здійснюється в спеціально відведеній для цієї мети методичній частині уроку;

- у зв'язку з різним рівнем фізичної підготовленості школярів, при плануванні контрольних планових завдань важливо дотримуватись принципу особистих рекордів. Відповідно до цього принципу темпи приросту основних показників фізичної підготовленості школярів необхідно планувати тільки на основі врахування їх індивідуальних результатів.

Одним з найважливіших завдань учителя фізичної культури є процес формування мотивів фізкультурної активності, є визначення схильностей, життєвих орієнтацій та пріоритетів кожного учня і на основі цих знань формування свідомого ставлення школярів до свого фізичного розвитку і здоров'я. Таким чином, з об'єкта фізичного виховання учні повинні стати суб'єктами фізкультурної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения. Москва: Прогресс, 1980. 528 с.
2. Бальсевич В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса. Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 9-10
3. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный. ИВ ОСДЮСШОР «СПОРТВЕСТ». 2007. № 4. С. 54-57.
4. Бех І. Д., Чорна К. І., Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді: Тези. Вісник наукової бібліотеки / Харківський національний технічний університет сільського господарства імені Петра Василенка. Харків. 2015. Вип. 4: Основні тенденції, методи, засоби і форми патріотичного виховання в ВНЗ: бібліотечний ракурс. С. 26-33.
5. Бібік Н. М. Пізнавальний інтерес як умова суб'єктності навчання молодших школярів. Педагогічний дискурс. 2011. Вип. 10. С. 53-56.
6. Боднар В. П. Фізичне виховання школярів сьогодні – здоров'я української нації завтра. Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів. Хотин-Кам'янець-Подільський: 2000. С. 10-13
7. Булавкина Т. А. Личностные конструкты (personal construct) как отраж ение субъективногоопыта в сфере физической культуры. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №1. С. 62-65
8. Верхошанский Ю. В. Теорія і методологія спортивної підготовки: блокової системи тренування спортсменів високого класу. Теорія і практика фіз. культури. 2005. № 4. С. 2–14.
9. Виноградов П. А. Физическая культура й спорт на телеэкране. Теория й практика физической культуры. 2001. № 1. С. 46-48

10. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту: [підручник]. Київ: Олімпійська література, 2003. 656 с.

11. Власюк Г. І. Мотивація фізкультурно-оздоровчих занять старшокласниць. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 40 річчю факультету фізичного виховання ТДТТТ “Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти». Київ-Тернопіль. 1997. С. 34-36.

12. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Киев: Здоровье, 2009. 57 с.

13. Головченко О. І., Головченко Т. І. Характеристика рухової активності студентів з різним психо-емоційним станом. «Молодий вчений» № 11 (51). 2017. С. 135-138

14. Гордиенко В. Г. От физкультуры двигательной к теоретической. Физическая культура в школе.1997. №5. С. 51-54.

15. Горюнов, В. М. Особенности начального обучения юных тяжелоатлетов. Детский тренер. 2007. №4. С. 57-75.

16. Гурман Л. Д. Педагогічні умови підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи: монографія Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2014. 120 с.

17. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.

18. Дубенчук А. Духовне здоров'я - фундамент здоров'я фізичного. Фізичне виховання в школі. 1998 №3. С. 28-33

19. Дубенчук А. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Здоров’я та фізична культура. 2006. № 35. С. 8

20. Ємець О. Й. Ситуаційні технології в підготовці вчителя фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. / Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 170-173.

21. Ємець О. Й. Формування професійного мислення майбутніх вчителів фізичної культури. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2006. № 35. С. 84-87.

22. Жуковський Є. І. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів (інструктивно-методичні матеріали). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 44 с.

23. Заікін А. В. Інноваційні підходи до підготовки спеціалістів з фізичної культури. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник у 2-х т. Чернігів: ЧДПУ, 2008. № 55. Вип. 55. Т.1. С. 160-163.

24. Занюк С. С. Психология мотивации [Текст]: теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг. Киев : Ника-Центр, 2002. 351 с

25. Зулаев И. И. Особенности отбора подростков 10-12 лет для занятий тяжелой атлетикой. Материалы XXVIII науч.-метод. конф. профессорско-преподавательского и науч. состава МГАФК. Вып. V. Малаховка, 2007. С. 12-16.

26. Карпюк Р. П. Функції та класифікація професійних ситуацій вчителя фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2003. № 19. С. 30-37.

27. Кінденко В. П. Застосування теоретичних знань на уроках фізичної культури в основній школі. Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів. Хотин–Кам'янець-Подільський. 2000. С. 112-114

28. Концепція реформування сфери фізичного виховання та спорту // База даних Міністерства молоді та спорту України. URI: http://dsmsu.gov.ua/media/2014/10/20/8/Koncepciya_pdf

29. Круцевич Т. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. №2. 2015. С. 72-80

30. Круцевич Т. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 4. С. 20–27.

31. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. №3. 2016. С. 109-114

32. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. І. Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

33. Круцевич, Т., Безверхняя Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тези доповідей IV міжнар. наук. конгресу, присвяченого 70-річчю заснування НУФВСУ (Київ, 16-19 трав. 2000 р.). Київ: Олімпійська література, 2000. С. 385.

34. Крюченко В. С. Для формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Физическая культура в школе. 1990. №5.С.38-39.

35. Куликов Л. М., Рыбаков. В. В., Великая Е. А. Спортивная тренировка: управление, системность, адаптация, здоровье. Теория и практика физической культуры. 1997. № 7. С. 26–30.

36. Куц О. С. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. Київ: 1997. 18 с.

37. Леоненко А. О., Сінгаєвський С. М. Змістовно-тематична сутність теоретичної підготовки школярів в процесі фізичного виховання в школі. Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів. Хотин-Кам'янець-Подільськйй. 2000. С. 108-112.

38. Медведев А. С. Влияние стимулирующих средств на структуру объема и интенсивности тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике. Теория и практика физ. культуры. 2001. № 12. С. 32-35.

39. Никоненко О. П. Деякі особливості бюджету часу у студенток першого і старших курсів з різними властивостями основних нервових процесів. Матер. Всеукр. наук, симпозіуму, Київ-Черкаси, 1999. С.71.

40. Рокіта А. та ін. Зацікавлення руховою активністю учнів 8-го класу міських та сільскіх шкіл. Молода спортивна наука України: 36. наукових ст. Львів, 2000. Вип. 4. С. 144-147.

41. Рощенко В, Столітенко В. Самостійні заняття учнів фізичними вправами. Фізичне виховання в школі. 1998. № . С. 15-18

42. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Издательство: Питер, 2002 г., 720 с.

43. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2011. 264 с

44. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.

45. Сингаєвський С. М. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання в школі. Фізкультурав школі. 2001. № 1. С. 33-36.

46. Сінгаєвський С. М. «Фізичне виховання – здоров’я школярів»: Методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику. Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2002. 312 с.

47. Смирнов Ю. А. Атлетизм, как средство физического воспитания в ВУЗе: Автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.03. 2000. 24 с.

48. Солопчук М. С., Солопчук Д. М. Формування в учнів старших класів уміння самостійно займатися фізичними. Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів. Хотин-Кам'янець-Подільськйй. 2000. С. 78-86.

49. Справочник работника физической культуры и спорта. Нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор–составитель А. В. Царик, 4-е изд., с изм. и доп. Москва: Спорт, 2012. 992 с.

50. Сухарев А. Г. Здоровье й физическое воспитание детей й подростков. Москва: Медицина, 1991. 56 с.

51. Сущенко Л. П. Про зміст понять, які системно розкривають професійну підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Соціальні технології: Актуальні проблеми теорії та практики: Міжвузівський зб. наук. пр.: Київський університет ім. Т. Шевченка, Запорізький державний університет, Одеський національний університет ім. І. І. Мечнікова. Київ-Запоріжжя-Одеса: 2002. Вип. 15. С. 175-184.

52. Сущенко Л. П. Характеристика рівнів вищої фізкультурної освіти в країнах СНД. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2002. №2. С. 198-205.

53. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. Москва: Советский спорт, 2004. 463 с.

54. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку : [навчальний посібник] Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, 2007. 284 с.

55. Тимошенко Б. М., Ліщук В. В. Методика проведення самостійних занять учнів в домашніх умовах з метою їх фізичного вдосконалення. Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів. Хотин-Кам'янець-Подільськйй. 2000. С. 44-49.

56. Трухін І. Деякі проблеми педагогічного спілкування вчителя фізичної культури з учнями. Фізичне виховання в школі. 1997. №3. С.28-30

57. Трухін, І. О., Шпак О. Т. Основи шкільного виховання : навчальний посібник для вузів. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 367 с.

58. Туманян Г. С., Гожин В. В. Теория, методика, организация тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности. Ч. 3. Кн. 12. Система упражнений. Москва: Сов. спорт, 2001. 80 с

59. Туманян Г. С., Гожин В. В. Теория, методика, организация тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности. Ч. 2, Кн. 4. Тренировочная деятельность. Москва: Сов. спорт, 2000. 48 с.

60. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Київ: Початкова школа, 2017. 112 с.

61. Хромин В. Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников: монография. Тюмень: Вектор-Бук, 2002. 174 с

62. Царик, А. В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и. в XXI веке. Теория и практика физической культуры. 1991. № 1. С. 2-4.

63. Цільова комплексна программа. "Фізичне виховання - здоров'я нації": Указ Президента Украъни від 1 вересня 1998 року N 963/98 (963/98) / ВР. України. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963a/98 (дата звернення: 14.10.2018)

64. Шаулин В. Н. Исправлять ошибки - значит повышать квалификацию. Физическая культура в школе. 2015. №1. С. 17-20

65. Шестопалов С. Физические упражнения. Ростов-на-Дону: "Проф-Пресс", 2001. 115 с.

66. Яворська О. О. Віково-статеві особливості формування та становлення властивостей основних нервових процесів у підлітків 15-17 років. Матер. Всеукр. наук, симпозіуму. Київ-Черкаси, 1999. С.116.

67. Ягодин В. В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: изд-во УралГос. пед. Ун-т. 2005. 111 с

68. Язловецький В. С. Фізіолопчні основи фізичного виховання: Навчальний посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ 1м. Винниченка, 2001. 164 с.

69. Язловецький В. С., Турчак А. Л., Лещенко Г. А Спортивно- масова та фізкультурно – оздоровча робота у вищій школі: Навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. 284 с