

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)  
магістра

з теми: «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ 1-4 КЛАСІВ ТА ЇЇ ТЕОРЕТИЧНЕ  
ОБҐРУНТУВАННЯ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M19  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
Гафич Ростислав Анатолійович  
Керівник: Гуска М. Б., кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент  
Рецензент: Мазур В. А., кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
<b>РОЗДІЛ 1 ЩОДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>10</b>
1.1 Загальні особливості впровадження тестування у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку .....	10
1.2 Характеристика норм фізичної підготовленості і впровадження їх у процес фізичного виховання молодших школярів .....	15
1.3 Загальні особливості використання тестових випробувань у процесі фізичного виховання молодших школярів для вияву рівня розвитку фізичних якостей.....	18
1.4 Особливості фізичної підготовленості та стан здоров'я школярів молодших класів.....	23
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>35</b>
2.1 Методи дослідження .....	35
2.2 Організація дослідження .....	43
<b>РОЗДІЛ 3 ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК, СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ, МОРФОЛОГІЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ .....</b>	<b>45</b>
3.1 Стан фізичного розвитку учнів молодших класів .....	45
3.2 Стан функціональних можливостей учнів молодших класів та загальна характеристика рівня їх фізичного здоров'я.....	49
3.3 Стан фізичної працездатності учнів молодших класів .....	54
3.4 Стан фізичної підготовленості учнів молодших класів .....	56
3.4.1 Стан витривалості дітей молодшого шкільного віку .....	58
3.4.2 Стан розвитку силових якостей дітей молодшого шкільного віку .....	61

3.4.3 Стан розвитку швидкісних якостей дітей молодшого шкільного віку .....	66
3.4.4 Стан розвитку гнучкості дітей молодшого шкільного віку .....	71
3.4.5 Стан розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку .....	74
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	77
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	81

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АТ <sub>сист</sub>	– систолічний артеріальний тиск;
АТ <sub>діаст</sub>	– діастолічний артеріальний тиск
ЖЄЛ	– життєва ємкість легень
ІН	– індекс напруги міокарда Р. М. Баєвського
ОГК	– обхват грудної клітки
РФЗ	– рівень фізичного здоров'я
РФП	– рівень фізичної підготовленості
РФР	– рівень фізичного розвитку
ЧДс	– частота дихання у спокої
ЧСС	– частота серцевих скорочень
Me	– медіана
PWC	– фізична працездатність

## ВСТУП

**Актуальність теми.** З початку функціонування нової української школи основним завданням для учнів закладів загальної середньої освіти є засвоєння ключових компетентностей, які є комбінацією знань, умінь, навичок, способу мислення, а також поглядів і цінностей. Відтоді основна роль вчителя – це дати змогу учням засвоїти необхідний матеріал за допомогою діяльнісного підходу. Йдеться про найрізноманітніші форми проведення уроків, які формували б цілісне уявлення про світ та формували вміння реалізовувати вивчене у практичному застосуванні. Новий освітній простір учнів молодших класів передбачає використання структурних елементів навчання, які б формували здоровий та витривалий організм школяра.

У «Типовій освітній програмі для закладів загальної середньої освіти (1-4 класи)», розробленій під керівництвом Р. Б. Шияна [53], виокремлюються рекомендовані підходи до планування й організації закладом початкової освіти єдиного комплексу освітніх компонентів для досягнення учнями обов'язкових результатів навчання, визначених Державним стандартом початкової освіти.

У програмі автори визначають: загальний обсяг навчального навантаження та очікувані результати навчання школярів, подані в рамках освітніх галузей; перелік та пропонований зміст освітніх галузей, укладений за змістовими лініями; орієнтовну тривалість і можливі взаємозв'язки освітніх галузей, предметів, дисциплін тощо, зокрема їхньої інтеграції, а також логічної послідовності їхнього вивчення; рекомендовані форми організації освітнього процесу та інструменти системи внутрішнього забезпечення якості освіти; вимоги до осіб, які можуть розпочати навчання за цією програмою. [53, с. 9].

Як зазначено в Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр., одним із найважливіших завдань фізичного виховання в школі є зміцнення здоров'я учнів [11].

Управління процесом фізичного виховання учнів ґрунтується на системі контролю рівня їх фізичної підготовленості [3; 21; 22; 23]. Тестування фізичної підготовленості є частиною етапного контролю як в системі спортивної підготовки, так і в практиці фізичного виховання [19]. Зміст проведеного тестування повинен демонструвати реальний рівень фізичного здоров'я школярів, віковий розвиток і враховувати інтереси дітей до здійснення щоденної рухової активності [19]. Вивчення результатів правильно підібраних рухових тестів дає можливість визначити поряд з рівнем розвитку фізичних якостей і рівень функціонування основних систем організму учнів молодших класів [6; 26].

Наразі численні країни світу використовуються різні системи тестів для здійснення оцінки стану фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку: система тестів Єврофіт (1988) [64], Міжнародні тести фізичної підготовленості дітей і молоді (1993) [45], тести Президентської ради з фізичної підготовленості (США, 1986) [2], Російські шкільні багатоборства (1996) [61], тест-програма мера Москви (1996) [49], Державний фізкультурно-оздоровчий комплекс Республіки Білорусь (1999) [9] та ін. Прийняті 1996 р. державні тести і нормативи фізичної підготовки населення України, що стали програмно-нормативною основою вітчизняної системи фізичного виховання, є доволі необґрунтованими з точки зору оцінки ефективності фізичного виховання дітей на теперішньому етапі. Система тестів для оцінки рівня розвитку окремих фізичних якостей школярів значною мірою не забезпечує відповідність віковим особливостям росту і розвитку дитячого організму, дозволяє лише односторонньо оцінити фізичну підготовленість, вимагає максимальної реалізації функціональних можливостей організму, не враховує морфофункціональні і психологічні особливості зростаючого організму, а також мотиви та інтереси різних груп населення, на що вказують автори [15; 16; 24].

Рекомендована система Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України визначає зміст і спрямованість всієї вітчизняної системи фізичного виховання, зокрема і для дітей молодшого шкільного віку. Шкільні програми з фізичної культури [35; 55] використовують

застарілі і неефективні види рухової активності, які не створюють інтерес для учнів 1-4 класів. Їх зміст швидше направлено на покращення рухових навичок і технічну підготовку. При цьому недостатньо уваги приділяється розвитку функціональних можливостей організму, перш за все, серцево-судинної і дихальної систем, попередженню захворювань і травм.

Сьогодні ряд авторів відзначає необхідність перегляду критеріїв оцінки ефективності системи фізичного виховання [7; 14; 15; 19; 24; 27], оцінки фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, впровадження в практику фізичного виховання нових програм з фізичної культури для учнів молодших класів [24; 34]. Виникла необхідність аналізу підходів до тестування фізичної підготовленості з позицій вікової фізіології, особливостей функціонування дитячого організму і забезпечення проявів фізичних здібностей, доступності та різноманітності тестів, а також врахування особливостей фізичного здоров'я учнів молодших класів.

Під час здійснення оцінки фізичної підготовленості молодших школярів не враховуються такі компоненти здорового способу життя як фізичний розвиток, рівень фізичного здоров'я, стан серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату та ін. Тому проблема теоретико-методичного обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання залишається актуальною.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання учнів молодших класів.

**Предмет дослідження** – структура та зміст тестування фізичної підготовленості учнів молодших класів.

**Мета дослідження** – визначити показники фізичної підготовленості учнів молодших класів, із теоретико-методичним обґрунтування процесу тестування.

**Завдання дослідження:**

1. Аналіз наукових літературних джерел щодо можливості використання тестових випробувань у процесі фізичного виховання учнів молодших класів.

2. Охарактеризувати морфологічні та функціональні показники учнів молодших класів із можливістю використання пропонованих тестових випробувань.

3. Охарактеризувати показники фізичної підготовленості учнів молодших класів із можливістю використання пропонованих тестових випробувань.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової і науково-методичної літератури, медико-біологічні методи, метод експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Полягає в розробці теоретико-методичних підходів до тестування фізичної підготовленості молодших школярів з науково обґрунтованим вибором тестів, що дозволяє ефективно здійснювати управління процесом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Отримані матеріали досліджень можна використовувати в практиці фізичного виховання молодших школярів, під час проведення лекцій, семінарів, методичних занять зі студентами закладів вищої освіти сфери фізичного виховання та спорту, вчителями фізичної культури.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 23-24 вересня 2020 року).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 86 сторінках, з яких 80 основного тексту, вона містить 7 таблиць, 10 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 66 використаних літературних джерел.



## ВИСНОВКИ

1. Опрацювання фахової науково-методичної літератури дало змогу підтвердити важливу роль контролю фізичного стану школярів, зокрема учнів молодших класів. Саме контроль є основою для управління фізичним вихованням і тому варто зосередити увагу на недоліках та неефективності деяких рухових тестів, що складають основу програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання. Контрольні вправи з «Державної системи тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України» не можуть забезпечити повне виявлення вікових особливостей розвитку зростаючого організму, стан функціональних систем, рівень фізичного здоров'я школярів, що призводить до необхідності обґрунтування підходів до оцінки фізичної підготовленості молодших школярів з урахуванням оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури.

2. Методичний аналіз системи тестування фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку показує, що здійснення контролю за фізичним розвитком дітей буде ефективним лише завдяки глибокому вивченню специфіки вікового розвитку організму, особливостей функціонального забезпечення прояву окремих фізичних здібностей, доступності виконання пропонованих контрольних вправ молодшими школярами України з різним рівнем фізичного здоров'я і рівнем фізичної підготовленості.

Проведене дослідження свідчить, що більшість протестованих учнів мали середній рівень фізичного розвитку (61 %). Досліджуваний контингент відзначився низьким і нижче середнього рівнем фізичного здоров'я (78 %) і низьким рівнем фізичної працездатності (62 %), що досить погано позначилося на виконанні тестових випробувань. Більша частина школярів (від 68 до 81 %) не змогли виконати нормативи Державної системи тестів фізичної підготовленості населення України, передбачених для їх віково-статевої групи або виконали їх

незадовільно. Це стосується таких тестів як «біг 1000 м», «підтягування в висі», «підйом в сід за 60 с», «вис на зігнутих руках».

3. Спроможність організму школярів 1-4 класів адаптуватися до фізичних навантажень, що вимагаються під час виконання рухових тестів, залежить від особливостей вікового розвитку, рівня фізичного здоров'я і працездатності, це підтверджено результатами багатьох досліджень. Під час проведення експерименту виявлено різну реакцію організму дітей молодшого шкільного віку на циклічні навантаження аеробного характеру. У школярів із середнім і вище середнім рівнем фізичного здоров'я спостерігалися менші значення частоти серцевих скорочень ( $p < 0,05$ ) і менші значення споживання кисню в стані спокою ( $p < 0,1$ ), і під час виконання навантаження ( $p < 0,05$ ), що свідчить про більш економну роботу у порівнянні зі школярами з низьким і нижче середнім рівнем фізичного здоров'я. У останніх спостерігалися більш високі значення амплітуди моди ( $p < 0,05$ ) і індекс напруги міокарда ( $p < 0,05$ ) в стані спокою, і після виконання навантаження на біговому ергометрі, в порівнянні з дітьми із середнім і вище середнім рівнем фізичного здоров'я. Тому діти у віці 7-10 років не підтримують тривалий час швидкість, необхідну для виконання нормативів Державних тестів України в бігу 1000 м, а діти з низьким і нижче середнього РФЗ долають дистанцію лише до 500 м.

4. Під час здійснення оцінки рівня розвитку витривалості у молодших школярів варто опиратись на результати тестів, які дають можливість відобразити стан серцево-судинної і дихальної систем організму під час виконання навантаження, які не вимагають граничної мобілізації рухових і вегетативних функцій дитячого організму і доступні для виконання учнями з різним рівнем фізичного здоров'я. Тому для дітей молодшого шкільного віку найбільш прийнятною для оцінки рівня розвитку витривалості і кардіореспіраторної підготовленості є проба Руф'є, результати якої мають значущі кореляційні взаємозв'язки з результатами бігу на дистанції 500 м ( $r_s = 0,652-0,871$  залежно від статі і віку,  $p < 0,05$ ), 600 м ( $r_s = 0,697-0,843$ ,  $p < 0,05$ ), 1000 м ( $r_s = 0,712-0,859$ ,  $p < 0,05$ ).

5. Контроль за рівнем розвитку силових якостей молодших школярів повинен здійснюватися на основі результатів рухових тестів, які виконуються в умовах динамічного режиму роботи, а не за результатами тестів з максимальною кількістю повторень, в яких необхідно утримувати статичні пози. Під час дослідження використовувались наступні тести: «кистьова динамометрія» – для визначення сили м'язів рук, «підйом в сід за 30 с» – для оцінки швидкісно-силових якостей, «стрибок в довжину з місця» – для оцінки вибухової сили, – обгрунтовані для використання в практиці фізичного виховання молодших школярів на основі їх відповідності особливостям вікового фізіологічного розвитку організму дітей 7-10 років, фізичного здоров'я, вимогам теорії тестів.

6. У практиці фізичного виховання під час вирішення завдань оздоровчого характеру доцільніше використовувати системний підхід для оцінки всіх форм прояву швидкості – за результатами тесту «біг 30 м», тому що цей тест доступний для виконання, враховує вікові особливості дитячого організму (схильність до швидких рухів), відображає рівень фізичної працездатності (на підставі наявності кореляційного взаємозв'язку між результатами тесту «біг 30 м» і пробою Руф'є при  $r_s = 0,584-0,753$  в різних вікових і статевих групах обстежених,  $p < 0,05$ ). Під час здійснення характеристики рухливості в суглобах слід орієнтуватися на оцінку рухливості декількох основних суглобів організму: плечового, тазостегнового, колінного, гомілковостопного і суглобів хребетного стовпа.

7. Враховуючи різноманітність видів координаційних здібностей і тестів для їх оцінки, підхід до вибору тестів повинен ґрунтуватися на обліку ступеня оволодіння новими видами рухової активності, на основі використання тих видів рухів, якими більшою мірою займаються учні. Проаналізувавши різні системи тестування фізичної підготовленості та результати наших досліджень, виявили, що в якості тесту для оцінки координаційних здібностей молодших школярів доцільно використовувати «човниковий біг 4×9 м» з перенесенням кубиків.

8. Обгрунтовані в роботі теоретико-методичні підходи до тестування фізичної підготовленості молодших школярів відповідають завданням фізичного виховання та віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку, рівню їх

фізичного здоров'я, не вимагають граничної мобілізації функціональних систем організму, є доступними для використання у закладах загальної середньої освіти України.

Перспективи подальших досліджень потрібно спрямувати на пошук нових систем оцінювання навчальної діяльності здобувачів початкової освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: навч. посібник. Ужгородський НУ. Ужгород, 2004. 144 с.
2. Бавина Л. В. Педагогический контроль за физической подготовленностью детей школьного возраста в США. Современные аспекты физического воспитания школьников. Москва, 1985. С. 8-18.
3. Базилевич Н. О. Спортивна метрологія: навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2016. 191 с.
4. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3-9.
5. Вайнбаум Я. С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. Заведений. Москва: Изд. центр Академия, 2003. 240 с.
6. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка). М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Москва: Издательский центр "Академия", 2003. 416 с.
7. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: "Відлуння – плюс", 2003. 352 с.
8. Гогунів Е. Н., Март'янов Б. І. Психологія фізичного виховання і спорту. Москва: Академія, 2000. 288 с.
9. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I-IV ступени, возраст 7-21 год). Разработан в НИИ ФкиС РБ к.п.н., профессором В. Н. Кряжем и к.н.п., доцентом З. С. Кряж. Минск, 1999. 80 с.
10. Давиденко О. В. та ін. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Київ, 2003. 144 с.
11. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки. Постанова кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594.

12. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За ред. М. Д. Зубалія. Київ, 1997. 37 с.

13. Детская спортивная медицина. Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. Москва: Медицина, 1991. 560 с.

14. Дубенчук А. До проблеми основної мети системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. Львів, 2000. Вип. 4. С. 20-23.

15. Дутчак М. В. Окремі аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наукових праць. Рівне: Ліста, 1999. С. 158-162.

16. Дутчак М. Система залучення населення до рухової активності в Україні у другій половині ХХ ст. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 4. С. 45-54.

17. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Київ, 1993. 22 с.

18. Заброцький М. М. Вікова психологія. МАУП. Київ, 2002. 104 с.

19. Кожемякіна В. Аспекти проблеми відбору тестів для комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів молодших класів. Молода спортивна наука України: зб. наук. статей з галузі ФКіС. Львів: «Видавничий дім "Панорама"», 2002. Вип. 6. Т. 1. С. 272-274.

20. Кожемякіна В. Особливості підходів до оцінки фізичної підготовленості школярів молодших класів. Молода спортивна наука України: зб. наук. статей з галузі ФКіС. Львів: ЛДФК, 2001. Вип. 5. Т. 1. С. 214-216.

21. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: [Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних факультетів]. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. 83 с.

22. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Вінниця: Планет, 2015. 256 с.

23. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: Учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. Киев, 2005. 196 с.

24. Круцевич Т. Ю. Экспрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 1. 2007. С. 64-69.

25. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев, 1999. С. 129-137.

26. Лизогуб В. С., Чижик В., Макаренко М. Вікова динаміка фізичної працездатності підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. ВДУ ім. Л. Українки. Луцьк, 2003. Т. 2. С. 66.

27. Литвин О. Т. Основні напрямки побудови вітчизняної системи фізичного виховання: зб. доповідей ІХ Між нар. наукового конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”, 20-23 вересня 2005 р. Київ, Україна. Київ: Олімпійська література, 2005. С. 588.

28. Лях В. И. Координационные способности школьников: (Основы тестирования и методики развития). Физическая культура в школе. 2000. № 4. С. 6-12.

29. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва: Аст, 1998. 342 с.

30. Майоров А. Н. Теория и практика создания тестов для системы образования. Москва: Народное образование, 2000. 352 с.

31. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Петренко Ю. О. та ін. Нейродинамічні функції у дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку. Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Черкаси, 2004. С. 180-185.

32. Маленюк Т. Формування рухових здібностей у дітей шкільного віку. Збірник наукових праць з галузі ФКіС “Молода спортивна наука України”. Львів: Вип.6., 2002. С. 303-305.

33. Медична біологія: підручник для студентів вищих мед. навч. закладів 3-4 рівнів акредитації. Ред. В. П.Пішак, Ю. І.Бажора. Вінниця: Нова книга, 2004. 656 с.

34. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. Дніпропетровськ: Вид-во "Інновація", 2007. 252 с.

35. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи. Під редакцією Т. Ю. Круцевич та інших. Київ: Освіта, 2017. 50 с.

36. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Київ, 2004. 16 с.

37. Огієнко Н.Г. Система оцінки рухової обдарованості хлопчаків 7-10 років. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: (24.00.02). Львівський ДІФК. Львів, 2001. 20 с.

38. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Київ: Початкова школа, 2001. 112 с.

39. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. С. 349-440, 674-692.

40. Приймак С.Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: (24.00.02). Львівський ДІФК. Львів, 2003. 20 с.

41. Реброва О. Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ Statistica. Москва: Медиа Сфера, 2006. 312 с.

42. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.

43. Савельев Б. П., Ширяева И. С. Функциональные параметры системы дыхания у детей и подростков: руководство для врачей. Москва: Медицина, 2001. 232 с.

44. Сембрат С. В. Особливості формування швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні



проблеми ФВіС: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. № 7. С. 47-53.

44. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

45. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.

46. Спортивная медицина: Практические рекомендации. Пер. с англ. Под ред. Р. Джексона. Киев: Олимпийская литература, 2003. 384 с.

47. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: В 2-х т. Под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 1. 424 с.

48. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта. В 2-х т. Под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т.2. Методика физического воспитания различных групп населения. 392 с.

49. Тест-программа мэра Москвы. Физическая культура в школе. 1997. № 2. С. 74-78.

50. Тесты и нормативы для оценки координационных способностей. Спорт в школе. 1996. № 46. С. 13-16.

51. Тесты на гибкость: [Зарубежный опыт]. Спорт в школе. 1996. № 29, август. С. 7.

52. Тесты на выносливость: [Применяются в школах США]. Спорт в школе. 1996. № 26, июль. С. 5.

53. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. Київ. 2019. 58 с.

54. Томенко О. А. Зміни показників соматичного здоров'я школярів під впливом занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування. Теорія і методика фіз. вих. і спорту. 2013. Випуск 4. С. 57-61.

55. Фізична культура: Експериментальна навчальна програма для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів. В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, Г. Г. Смоліус та ін. Київ: Науковий світ, 2006. 77 с.

56. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України (випуск 1, міські школярі). Під заг. ред. д.м.н., проф. І. Р. Бариліяка і к.м.н., с.н.с. Н. С. Польки. Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. 208 с.

57. Фокс К. Р., Бидл С. Дж. Применение тестов физической подготовленности. Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран: Тем. подб. Москва, 1992. Вып. 3. С. 24-33.

58. Цибіз Г. Г. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму. Київ: Сталь, 2002. 338 с.

59. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис... канд. пед. наук. НУФВСУ. Київ, 2011. 20 с.

60. Шапошникова В. И. Адаптация и сопротивляемость организма. Физическая культура в школе. 2000. № 6. С. 54-55.

61. Шеянов В. П. Школьное многоборье. Физическая культура в школе. 2000. № 7. С. 52-57.

62. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2007. Ч. 1. 272 с.

63. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. 280 с.

64. EUROFIT. European tests of physical fitness. Handbook for the Eurofit tests of Physical Fitness. Committee of experts on sports research. CDDS Strasbourg, 1993. 75 p.

65. Chrominski Z. Test sprawnosci fizycznej. WF I Hig. Szkolna. 1986. № 1. P. 15-18.

66. Neumann P. Erziehender Sportunterricht – Grundlagen und Perspektiven. Baltmannsweiler: Hohengehren, 2004.