

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Педагогічний факультет
Кафедра теорії та методик початкової освіти

Дипломна робота магістра

з теми: **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ
ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Виконала: студентка 2 курсу магістратури,
РОб2-М17z групи
спеціальності 013 Початкова освіта
Кривов'яза Інна Михайлівна
Керівник: Олинець Т.В.,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії
та методик початкової освіти

Рецензент: Гурман Л.Д.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри легкої атлетики
з методикою викладання

Кам'янець-Подільський – 2018

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	7
1.1. Фізичні та фізіологічні особливості розвитку організму молодших школярів.....	7
1.2. Особливості організації занять фізичними вправами молодших школярів.....	22
1.3. Теоретичне обґрунтування експериментальної методики занять фізичними вправами молодших школярів.....	40
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	57
2.1. Організація дослідження для визначення особливостей фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.....	57
2.2. Перевірка ефективності експериментальної методики занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку.....	66
2.3. Аналіз та обговорення результатів дослідження.....	75
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	89

ВСТУП

Актуальність. На сучасному етапі розвитку країни проблеми здоров'я молоді посіли чинне місце серед низки проблем, які спіткали наше суспільство. Спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей. Відомо, що в сучасних умовах розвитку суспільства значно зростає роль фізичного виховання та спорту для дітей, яке спрямовано на вирішення завдань оздоровлення та гармонійного розвитку підростаючого покоління. Положення це сьогодні надзвичайно важливе, тому що 15% школярів страждають хронічними захворюваннями і вже до четвертого класу 32 % практично нездорові, до восьмого – 47 %, а серед старшокласників їх уже більше 60 %.

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності.

Тому не випадково різні аспекти розв'язання проблеми підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків розглядаються в роботах багатьох авторів. Удосконаленню системи фізичного виховання школярів присвятили свої дослідження Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц, диференційованому фізичному вихованню – Т.В. Гнітецька, Н.В. Москаленко, В.В. Веселова, самостійним заняттям учнів молодших класів – С.М. Козацька.

Дослідження вчених довели, що фізична активність учнів першого і другого класу знижується порівняно з дошкільниками наполовину, а старшокласники 75% усього часу діяльності малорухливі. Обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим за вікову норму. Рухову активність школярів впродовж дня можна підвищувати за допомогою фізкультхвилинок,

рухливих перерв, виконання домашніх завдань з фізичної культури. Проте ці форми роботи є недостатніми для забезпечення необхідного обсягу рухової активності школярів молодшого шкільного віку.

Вищенаведені обставини актуалізують проблему пошуку ефективних форм підвищення фізичної активності дітей молодшого шкільного віку. Однією з таких форм є організація занять фізичними вправами.

У пошуках підходів до організації занять фізичними вправами дітей варто враховувати особливе значення й привабливість для них ігрової діяльності. Ігри дозволяють розв'язувати комплекс завдань фізичного виховання учнів: задовольняти їхню потребу в русі, навчати володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові здібності.

Проте до цього часу проблема розробки та впровадження науково-обґрунтованої системи занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку молодшого школяра залишається не розкритою, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в загально-освітній школі.

Предмет дослідження – вплив занять фізичними вправами на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – обґрунтувати науково-методичні підходи до організації занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження: сформованість фізичних якостей учнів молодших класів під час занять фізичними вправами покращиться в результаті цілеспрямованої роботи за умов: раціонального планування комплексів вправ; розвивального навчання, поєданого з розвитком фізичних якостей; забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми; диференційованого підходу до учнів; системи самоконтролю.

У процесі дослідження вирішувалися такі **завдання**:

1. Дослідити проблему зниження рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

2. Визначити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та обсягу рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

3. Обґрунтувати та перевірити ефективність організаційно-методичних умов, які сприяють ефективності занять фізичними вправами молодших школярів.

Організація дослідження. Експериментальне дослідження було проведено в Грушовецькому навчально-виховному комплексі Кельменецького району Чернівецької області. У дослідженнях брали участь 32 учні 1-3 класу: 1 клас – разом 9 учнів, 2 клас – 13 учнів, 3 клас – 10 учнів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: *теоретичні* (аналіз та узагальнення літературних джерел та вивчення спеціальної літератури); *емпіричні* (педагогічне тестування, педагогічний експеримент), *статистичні* (метод математичної статистики, хронометрування, антропометричний метод).

Наукова новизна визначається теоретичною обґрунтованістю, практичною доцільністю та експериментальною доведеністю впливу фізичних вправ на підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку; розроблено систему занять фізичними вправами, які сприяють створенню психологічної мотивації до занять фізичною культурою у навчальний та вільний час школярів.

Практичне значення роботи полягає у тому, що на підставі результатів дослідження розроблено та впроваджено у практику фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку систему занять фізичними вправами.

Апробація роботи. Основні положення і результати представлено на: науковій конференції студентів і магістрантів педагогічного факультету Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 2018) із доповіддю „Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання учнів початкової школи”; І-й регіональній науково-практичній конференції „Роль і місце мистецької педагогіки у

формуванні сучасної особистості” (м. Кам’янець-Подільський, 2018) із доповіддю „Особливості застосування фізичних вправ на уроках фізичної культури для учнів молодших класів”; науково-практичному семінарі „Перспективи розвитку дошкільної та початкової освіти” (м. Кам’янець-Подільський, 2018) із доповіддю „Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання учнів початкової школи” та обговорено на засіданнях кафедри теорії та методик початкової освіти (2017-2018 н.р.) Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (78 позицій). Загальний обсяг роботи – 95 с., основна частина – 86 с.

ВИСНОВКИ

У науковій літературі наведено ряд даних про межі періоду молодшого шкільного віку відповідно до педагогічної мети фізичного виховання. До молодшого шкільного віку належать діти від 6 до 10 років. Критеріями таких періодизацій виступає комплекс ознак, який включає розміри тіла і органів, терміни остенації скелету, кількість наявних постійних зубів, ступінь розвитку залоз внутрішньої секреції, рівень розвитку рухових якостей та ін. Вік 6-7 років є критичним періодом в житті дитини, в якому закінчується становлення більшості фізіологічних функцій, в результаті чого дитина володіє достатніми фізичними даними для навчання в школі. В той же час цей період є найбільш сприятливим для закладання практично всіх фізичних якостей. Молодший шкільний вік характеризується розвитком та удосконаленням рухів; швидким розвитком м'язової системи; вдосконаленням вищої нервової діяльності; розвитком опорно-рухового апарату. У процесі занять фізичними вправами з дітьми цього віку слід пам'ятати, що їх необхідно обмежувати у значних м'язових напруженнях, пов'язаних із тривалим збереженням тієї чи іншої нерухомої пози, перенесенням важких предметів. Разом з тим, тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної систем та обміну речовин.

Перехід з дитячого садка у школу супроводжується значним зниженням рухової активності дітей (приблизно на 50%), тобто суттєвою „ломкою” способу життя дітей. Навчальні заняття в основному пов'язані з необхідністю тривалого обмеження рухів і зі статичними напруженнями, в результаті чого обсяг рухової діяльності зменшується. Тому формування мотивації до занять фізичною культурою, вибір певного виду спорту, заняття фізичними вправами самостійно та впродовж уроків фізичної культури

сприяють задоволенню рухових потреб організму. З метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів у наш час вченими та викладачами-методистами ведуться пошуки нових підходів до складання навчальних програм і планування; визначаються результативніші форми організації діяльності школярів та ведуться пошуки методичних прийомів і засобів, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури і формують потребу й уміння з допомогою вчителя та самостійно займатися фізичними вправами. У зв'язку з цим аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що зараз намітилось два шляхи вирішення проблеми. Перший з них – збільшення обсягу занять фізичною культурою в режимі навчального дня за рахунок введення додаткових годин на цей предмет у школі та спрямованість фізичних вправ на прояв і розвиток фізичних якостей (силових, швидкісних, на витривалість, на швидкість, на спритність, на гнучкість, на рівновагу). Другий шлях, який, звичайно, не виключає перший, – навчання учнів вмінню самостійно займатися фізичними вправами у позашкільний час. А також, що є дуже важливо, залучати вчителів молодших класів займатися з дітьми фізичними вправами, поєднуючи їх із розумовою діяльністю для відпочинку та для задоволення рухових потреб молодшого школяра (ранкова гімнастика, зарядка, фізкультхвилинка, вправи для відпочинку на уроках).

У сучасній літературі немає однозначного підходу до характеристики фізичного стану людини. Окремі автори визначають поняття „фізичний стан”, як рівень аеробної продуктивності в умовах фізичного навантаження. Інші – характеризують фізичний стан як сукупність взаємопов'язаних факторів: фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість. Проте автори єдині в тому, що для оцінювання фізичного стану школярів необхідні антропометричні та функціональні показники, а також дані тестування ряду фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості. Дослідження фізичного стану учнів дозволяє зробити порівняльний аналіз

абсолютних показників, пізнати закономірність становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять на основі умов самоконтролю. Тільки за умови широкого і комплексного дослідження фізичного стану школярів можна науково обґрунтувати методику оптимізації фізичного виховання. В основу формування експериментальної системи нами були покладені такі педагогічні положення: 1) комплексний підхід до розвитку фізичних якостей; 2) раціональна побудова комплексів вправ, яка дозволяє всебічно впливати на організм дитини. Вправи підібрані з урахуванням вікових особливостей організму дітей молодшого шкільного віку. До кожного комплексу включені вправи, що потребують роботи різних груп м'язів і спрямовані на розвиток фізичних якостей; 3) використання ігрового методу для підвищення мотивації дитини до занять фізичними вправами. У молодшому шкільному віці необхідно стимулювати творчі здібності дитини, надати їй допомогу в пробудженні інтересу для самоосвіти, в набутті стійкої потреби в творчому мисленні; 4) використання системи самоконтролю для визначення приросту показників фізичних якостей. Після кожного комплексу вправ, які пропонується виконати дитині. Проти кожного тесту учасник експерименту записує свої показники після першого, другого та третього тижня тренування. Це надає можливість дитині спостерігати зміни своїх результатів тестування фізичних якостей протягом всього циклу занять фізичними вправами.

Експериментальне дослідження було проведено в Грушовецькому навчально-виховному комплексі Кельменецького району Чернівецької області. У дослідженнях брали участь 32 учні 1-3 класу: 1 клас – разом 9 учнів, 2 клас – 13 учнів, 3 клас – 10 учнів. Дослідження проводилося у чотири етапи. Перший етап передбачав аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, побудову програми досліджень. Другий етап був націлений на вивчення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, визначення обсягу рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Третій етап передбачав обробку експериментальних даних, розробку й обґрунтування нормативів фізичної підготовленості. Було розроблено науково обґрунтовану систему занять фізичними вправами, що сприяє підвищенню рівня рухової активності, фізичної підготовленості молодшого шкільного віку. На четвертому етапі було проведено педагогічний експеримент, після якого було визначено ефективність експериментальної методики шляхом порівняння показників фізичного стану організму дітей на початку експерименту з показниками, одержаними після експерименту. Потім було проведено узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та оформлення роботи. Фізична підготовленість випробуваних визначалася за результатами педагогічного тестування, яке констатує рівень виявлення основних рухових якостей: сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину), силової витривалості (кут у висі), швидкісно-силової витривалості (присідання за 30 с), гнучкості (нахил в положенні сидячи), швидкості (біг 30 м), швидкісно-силових якостей (біг на місці за 15 с). Отримані результати вимірювань антропометричних характеристик морфологічного статусу обстежених дітей та їх аналіз дозволяють констатувати, що контингент обстежених за своїм фізичним розвитком не за всіма показниками відповідає віковій нормі для школярів цього віку згідно державних стандартів фізичної підготовленості учнів початкової школи. Результати дослідження показують необхідність більш поглибленого вивчення обсягу рухової активності та фізичного стану дітей для наукового обґрунтування системи занять фізичними вправами в режимі дня. Дані констатуючого експерименту свідчать, що аналіз показників фізичної підготовленості має низький рівень розвитку основних рухових якостей, таких як гнучкість, сила м'язів тулуба і рук. Результати дослідження рівня рухової активності за Фремінгемською методикою показали, що базовий рівень фізичної активності дітей 7 років складає 39,5% добового бюджету, сидячий рівень – 20,5%, малий рівень – 31,7%, середній рівень – 7,25% і високий рівень фізичної активності дітей 7 років складає лише 1,05%

добового бюджету. Отже, можна стверджувати, що обстежені ведуть малорухомий спосіб життя і це, ймовірно, може бути однією з причин низького рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Це дало підставу для цілеспрямованого підбору фізичних вправ з метою їх розвитку. Була запропонована методика організації занять фізичними вправами для дітей молодшого шкільного віку. Для перевірки представлені методики занять фізичними вправами школярів молодших класів проводився педагогічний експеримент. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках фізичного стану учнів молодших класів під впливом розробленої методики. У експерименті взяли участь школярі 1, 2, 3 класів. З них було скомплектовано дві групи: експериментальна та контрольна. За показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я групи були практично рівноцінними. В контрольній групі щоденні заняття включали комплекси з 10 вправ, які вчитель фізичного виховання розробив на кожную чверть згідно зі змістом державної програми. Системи занять в обох групах були спрямовані на розвиток таких фізичних якостей, як: гнучкість, сила рук, ніг і тулуба, швидко-силові якості та координація. Морфофункціональні показники оцінювались за загальноприйнятими методиками, показники фізичної підготовленості обстежуваних – за Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості школярів. Таким чином, експериментальна та контрольна групи є однорідними за складом. Це дає право вважати, що суттєві зміни мають відбутися лише за рахунок введення експериментальної методики занять фізичними вправами. Таким чином, кількісний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що у розвитку фізичних якостей учнів 7 років відбулися позитивні зміни. Найбільший приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як швидко-силові, координаційні, сила м'язів рук та тулуба, гнучкість. Ці якості значною мірою розвиваються під час занять фізичними вправами. Тому можна стверджувати,

що запропонована система занять є ефективною і може рекомендуватися як один із варіантів збільшення рухової активності і розвитку фізичної підготовленості учнів молодших класів. Розроблена система занять фізичними вправами. Експериментальна система занять створена на основі педагогічних умов, які сприяють створенню психологічної мотивації школярів до занять фізичною культурою. За цією системою діти експериментальної групи займалися щоденно. Діти контрольної групи щоденно виконували комплекси, які були розроблені на кожен чверть згідно зі змістом державної програми.

Результати проведеного експерименту показали ефективність розробленої нами системи занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку. Аналізуючи результати досліджень, необхідно відзначити, що за всіма показниками відбулися позитивні зміни. Проте виявлено різні величини приросту показників розвитку фізичних якостей. Найбільший приріст в експериментальній групі у хлопчиків та дівчат спостерігається у тестах: „згинання і розгинання рук в упорі лежачи” відповідно на 11,8 разів та на 7,7 рази, „кут у висі” – на 2,5 с та на 2,1 с, що складає 91,9% та 89,7%, „нахил в положенні сидячи” – 9,4 см та 8,2 см. Виражені темпи приросту у хлопчиків та дівчат спостерігалися у показниках „біг на місці за 15 с” – на 4,8 р та на 4,3 р, що складає 16,3% та 15,4% відповідно, „присідання за 30 с” – на 4,2 р і на 3,3 р, що складає 14,4% та 12,0%, „стрибок у довжину з місця” – на 17,7 см і на 19,3 см, що складає 14,4% та 17,6%. Таким чином, кількісний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що у розвитку фізичних якостей дітей 7-8 років відбулися позитивні зміни. Якщо на початку експерименту групи були рівноцінними за досліджуваними показниками, то після експерименту за показниками фізичної підготовленості як хлопчики, так і дівчата експериментальної групи випередили своїх однолітків з контрольної групи практично за всіма показниками. Виняток становлять показники у тестах: біг 30 м і присідання за 30 с. Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що

використання експериментальної методики за всіма показниками забезпечило досягнення більш високого нормативу фізичної підготовленості. Після експерименту спостерігається тенденція зменшення як в експериментальній, так і в контрольній групах кількості дітей, які мають незадовільні оцінки. Однак процент таких дітей в експериментальній групі є значно вищим. Подібна тенденція найбільш виражено відзначається у таких тестах: кут у висі, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахил в положенні сидячи. Таким чином, найбільший приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як швидко-силові, координаційні, сила м'язів рук і тулуба та гнучкість. Ці якості значною мірою розвиваються під час самостійних занять фізичними вправами. Можна стверджувати, що запропонована методика занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей організму дитини є ефективною і її можна рекомендувати як один з варіантів збільшення рухової активності і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян Н. А., Полатайко Ю. А. Экология, здоровье, спорт / Н. А. Агаджанян. – Ивано-Франковск : Плай, 2002. – 308 с.
2. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 624 с.
3. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
4. Ануфрієва О. О. Оцінка рівня всебічного розвитку особистості молодшого школяра / О. О. Ануфрієва // Початкова школа. – 1999. – №8. – С. 41-43.
5. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. реком. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К. : КМАПО, 2000. – 12 с.
6. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
7. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
8. Бавина Л. В. Педагогический контроль за физической подготовленностью детей школьного возраста в США / Л. В. Бавина // Совр. аспекты физического воспитания школьников. – М., 1995. – С. 8-10.
9. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1997. – 223 с.
10. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС., 1998. – 208 с.
11. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. – Лівів, 2004. – 23 с.
12. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-методичний

посібник / І. Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.

13. Бігун В. Доцільність застосування елементів футболу в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (6-11 років) / В. Бігун // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С. 268-270.

14. Благій О. Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого зрілого віку: Автореф. дис.... к.п.н. УДУФВС. – К., 1997. – 24 с.

15. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: Дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. – Тернопіль, 2001. – 207 с.

16. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

17. Буліч Е. Г., Муравов І. В. Валеологія / Е. Г. Буліч, І. В. Муравов. – К. : ІЗМО, 1997. – 224 с.

18. Вайнер Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – М. : Наука, 2001. – 416 с.

19. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 287 с.

20. Віхров К., Столітенко Є. Впровадження уроку фізкультури з елементами футболу в школах України / К. Віхров, Є. Столітенко // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №1. – С. 2-3.

21. Власюк О. О. Самостійні заняття фізичними вправами як засіб покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку / О. О. Власюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : Українські технології, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 44-46.

22. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичною культурою з оздоровчою спрямованістю для дітей молодшого шкільного віку / О. О. Власюк // Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції для студентів і аспірантів фізкультурних навчальних закладів «Фізична культура, спорт та здоров'я». – Харків : ХаДІФК, 2001. –

138 с.

23. Власюк О. О. Дослідження рівня здоров'я молодших школярів та способи його покращення / О. О. Власюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – Т.1. – С. 178-180.
24. Власюк О. О. Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку / О. О. Власюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. – Львів : НФВ «Українські технології», 2003. – Т.2. – С. 44-46.
25. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
26. Волков Л. В. Фізичне виховання школярів / Л. В. Волков. – К. : Наша школа, 2008. – 184 с.
27. Гнітецька Т.В. Особливості розумової працездатності дітей 9-10 років з різним рівнем фізичного розвитку / Т. В. Гнітецька // Збірник наукових праць ВДУ «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». – Луцьк, 1999. – С. 312-316.
28. Гнітецька Т. В. Диференційований підхід до розвитку загальної витривалості дітей 7-10 років / Т. В. Гнітецька // Науковий вісник ВДУ: Фізична культура і спорт. – Луцьк, 2001. – №12. – С. 116-119.
29. Гнітецька Т. В. Режими інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з врахуванням динаміки тижневої працездатності / Т. В. Гнітецька // Зб. наук. праць ВДУ «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». – Луцьк, 2005. – С. 205-209.
30. Гнітецький Л. Деякі особливості рухової активності підлітків Волині / Л. Гнітецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С. 316-320.
31. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.

- В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.
32. Державна національна програма „Освіта” / Україна ХХІ століття. – К. : Райдуга, 1994. – 62 с.
33. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник Міністерства Освіти України. – 1996. – № 9. – С. 9-15.
34. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – М. : Медицина, 1991. – 558 с.
35. Добринський В. Фізична активність і здоров'я дітей / В. Добринський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С. 336-339.
36. Дубогай А. Д., Мовчан Л. М. Фізкультура: Мы и дети / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан. – К. : Здоров'я, 1989. – 141 с.
37. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
38. Душанин С. А. Тренировочные программы для здоровья / С. А. Душанин. – К. : Здоров'я, 1985. – 31 с.
39. Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом школярів / Г. А. Єдинак // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : Українські технології, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 133-138.
40. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология / Ю. А. Ермолаев. – М. : Высшая школа, 1985. – 384 с.
41. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология / Ю. А. Ермолаев. – М. : Просвещение, 1985. – С. 310-322.
42. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1994. – 22 с.
43. Кожевников В. М. Оптимізація навчальної діяльності школярів / В. М. Кожевников // Рідна школа. – 1993. – №9. – С. 40-43.
44. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника / Н. Б. Коростелев. –

М. : Просвещение, 1986. – 176 с.

45. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

46. Круцевич Т. Ю. Научные исследования в массовой физической культуре / Т. Ю. Круцевич. – К. : Здоровье, 1995. – 120 с.

47. Куц О. С. Особливості змісту фізичного виховання школярів в умовах підвищеної радіоактивності / О. С. Куц. – К. : Континент, 1994. – 144 с.

48. Леськів А. Д. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / А. Д. Леськів. – Тернопіль : СМП Астон, 2000. – 175 с.

49. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 310 с.

50. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.

51. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М. : Издательство, 1998. – 272 с.

52. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 198 с.

53. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості. Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі ФК і С / Г. Матукова. – Львів : НФВ «Українські технології», 2003. – Т.2. – С. 255-258.

54. Методика викладання фізичної культури в школі: Навчальний посібник. – К. : Вид-во інституту змісту та методів навчання, 1996. – 120 с.

55. Москаленко Н. В., Власюк О. О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне : РЕГІ, 2003. – Ч.ІІ. – С. 64-68.

56. Москаленко Н. В. Нові підходи до оздоровлення дітей у загальноосвітніх школах / Н. В. Москаленко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : Панорама, 2002. – Вип.6.

– Т.1. – С. 329-331.

57. Москаленко Н. В. Особливості формування інтересу дуетей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою / Н. В. Москаленко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : Українські технології, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 46-48.

58. Москаленко Н. В. Формування теоретичних знань з фізичної культури учнів молодшого шкільного віку / Н. В. Москаленко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : ЛДЦФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 231-233.

59. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Мурахов. – К. : Здоров'я, 1989. – 286 с.

60. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.

61. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

62. Огніста К. М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2003. – 22 с.

63. Озолін Н. Г. Молодому колезі / Н. Г. Озолін. – М. : Фізкультура і спорт, 2010. – 288 с.

64. Омеляненко І. О. Розвиток психомоторних здібностей першокласників на уроках фізичної культури: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 17 с.

65. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків / В. М. Оржеховська // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, як обов'язковий компонент соціальної освіти. – Дніпропетровськ, 1997. – С. 35-43.

66. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К. : Початкова школа. – 2001. – 112 с.

67. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
68. Подласый И. П. Педагогика начальной школы / И. П. Подласый. – М. : Гуманизм. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 400 с.
69. Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я / Р. З. Поташнюк. – Луцьк, 1995. – 92 с.
70. Присяжнюк С. Витривалість: основи визначення та методики розвитку у школярів початкових класів / С. Присяжнюк // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 4. – С. 32-34.
71. Сермеев Б. В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б. В. Сермеев. – М. : ФиС, 1970. – 61 с.
72. Столітенко В. В., Воробей Г. В. Фізичне виховання молодших школярів / В. В. Столітенко, Г. В. Воробей. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 24-50.
73. Фарбер Д. А. Физиология школьника / Д. А. Фарбер. – М. : Педагогика, 1999. – 168 с.
74. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / Под ред. А. М. Шлеміна. – М. : Просвещение, 2011. – 144 с.
75. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
76. Хоменко Н. М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – К., 1992. – С. 4-12.
77. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Учебн. пос. для студ-ов. пед. ин-тов / А. Г. Хрипкова. – М. : Просвещение, 1990. – 320 с.
78. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.1. – Тернопіль : Богдан, 2003. – 279 с.