

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: «ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ
ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ
СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я»

Виконала: студентка 2 курсу, групи ФК1-М18
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Тарнавська Ірина Ярославівна

Керівник: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Гоншовський В. М., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

ЗМІСТ

Вступ	
Розділ 1. Особливості вікового розвитку дітей молодшого шкільного віку	
Здоров'я та рухова активність молодших школярів.....	
Анатомо-фізіологічні особливості розвитку молодших школярів	
Особливості фізичного стану дітей молодшого шкільного віку	
Аналіз програм занять оздоровчою ходьбою і бігом для школярів.....	
Розділ 2. Методи і організація досліджень	
Методи досліджень.....	
Організація досліджень.....	
Розділ 3. Рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку	
Особливості показників фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку	
Оцінка рівня фізичної підготовленості обстежуваних дітей	
Фізична працездатність і рівень аеробних можливостей дітей.....	
Оцінка рівня здоров'я за різними методиками	
Розділ 4. Обґрунтування диференційованих програм оздоровчої ходьби для молодших школярів з різним рівнем здоров'я	
Оцінка рівня здоров'я дітей молодшого шкільного віку	
Оцінка рівня здоров'я за показниками тесту 12-хвилинної ходьби	
Програма занять оздоровчою ходьбою з урахуванням рівня фізичного здоров'я	
Динаміка фізичного здоров'я під впливом оздоровчих занять ходьбою	
Висновки	
Практичні рекомендації	
Список використаної літератури	
Додатки	

ВСТУП

Актуальність. Погіршення етану здоров'я, збільшення захворюваності школярів України пов'язані, головним чином, з соціально-економічною кризою і екологічними проблемами в нашій країні. Темпи соціальних, економічних, технологічних і навіть кліматичних змін вимагають від людини швидкої адаптації до умов життя і діяльності.

З 1991 року в Україні спостерігається процес депопуляції, за прогнозами до 2010 року населення нашої країни зменшилося ще на 4-5 млн.

За даними медичних оглядів, в останні роки у 80% дітей шкільного віку реєструються істотні відхилення у фізичному розвитку і стані здоров'я, і ці показники з кожним роком погіршуються [6, 25].

За період навчання в школі кількість здорових дітей знижується в 4-5 разів. Таким чином, проблема здоров'я школярів набуває загальнодержавного значення. Вирішення проблеми полягає у збереженні і зміцненні здоров'я школярів, починаючи з молодшої школи [7, 29].

Існуючі програми [44, 69], за якими проводяться уроки з фізичної культури, не в повній мірі сприяють вирішенню оздоровчих задач.

На думку деяких авторів [39], для поліпшення фізичного здоров'я дітей і підлітків потрібні засоби і методи, які повинні відповідати їхнім індивідуальним особливостям.

Обґрунтоване використання фізичних вправ, методів їх виконання і повторення з метою розвитку рухових якостей, передбачає, перш за все, підвищення функціонального стану організму і вдосконалення його систем і органів. В цьому і полягає вирішення оздоровчих задач фізичного виховання.

У Законі "Про фізичну культуру і спорт" особливу увагу відводиться фізкультурно-оздоровчій діяльності. Згідно Державної програми фізкультурно-оздоровчі заходи повинні забезпечити, на основі встановлених законодавством вимог, широке впровадження і використання засобів

оздоровчої фізичної культури з метою зміцнення здоров'я, підвищення резервних можливостей організму дітей і молоді. З огляду на це велике значення надається використанню найефективніших і доступних засобів фізичного виховання, до яких належить дозована ходьба і біг.

Незважаючи на численні наукові дослідження, присвячені впливу оздоровчої ходьби на організм [1, 2, 40, 47, 56 і ін.] недостатньо розроблені програми її використання з оздоровчою метою у роботі з молодшими школярами.

У зв'язку з цим, обґрунтування програм з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з врахуванням їхнього рівня здоров'я є актуальним і своєчасним.

Мета роботи – розробити програму занять оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з врахуванням рівня їх фізичного здоров'я.

Завдання:

1. Вивчити в сучасній науковій літературі інформацію з питань використання оздоровчих програм для молодших школярів.
2. Визначити вплив оздоровчої ходьби на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, фізичну працездатність і здоров'я дітей 7-10 років.
3. Систематизувати та виявити найінформативніші методики визначення фізичного здоров'я для дітей молодшого шкільного віку.
4. Розробити і визначити ефективність програми оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем здоров'я.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – оздоровча ходьба для молодших школярів в процесі фізичного виховання

Методи дослідження.

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури.

2. Аналіз документальних матеріалів.
3. Медико-біологічні методи дослідження.
4. Педагогічні методи досліджень.
5. Методи математичної статистики

Організація дослідження отримання результатів полягає в розробці та обґрунтуванні програми оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я, що використовуються в уроках фізичної культури і інших формах занять фізичними вправами.

Практичне значення роботи полягає в розробці програми і практичних рекомендацій до застосування оздоровчої ходьби і бігу на уроках фізичної культури і в самостійних формах занять для дітей молодшого шкільного віку з врахуванням рівня здоров'я.

ВИСНОВКИ

1. Дозована ходьба і біг найдоступніша, природна рухова локомоція, що володіє максимально вираженим оздоровчим ефектом. Маловивченим питанням в проблемі оздоровлення дітей 7-10 років є обґрунтовування програм з оздоровчої ходьби з урахуванням рівня фізичного здоров'я школярів.

2. Показники фізичного розвитку обстежених школярів відповідають діапазону середньостатистичних значень для віково-статевих груп даного регіону України. Особливістю фізичного розвитку спостережуваних школярів є виявлена в процесі досліджень тенденція до збільшення показників довжини тіла, зниженню величин обводу грудної клітки і маси тіла у всіх віково-статевих групах ($p > 0,05$).

3. За результатами оцінки нормативів, пропонованих шкільною програмою, у 59,7% школярів відзначений низький рівень фізичної підготовленості. Найскладнішими для виконання є нормативи: "підтягування", "нахил тулуба вперед", "біг на витривалість", "човниковий біг".

4. Вибір методики "Експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я", як найбільш інформативної для визначення рівня фізичного здоров'я, базується на кореляційній залежності між бальною оцінкою рівня фізичного здоров'я і показниками фізичної працездатності ($r = -0,894$), витривалості ($r = -0,814$), захворюваності ($r = -0,707$).

5. Обґрунтована і розроблена методика визначення рівня фізичного здоров'я молодших школярів за тестом 12-хвилинної ходьби. Підставою для розробки методики послужила тісна кореляційна залежність між довжиною пройденої дистанції і бальною оцінкою рівня фізичного здоров'я ($r = 0,789$ – у дівчаток, $r = 0,915$ – у хлопчиків), фізичною працездатністю ($r = -0,578$ – у

дівчаток, $r = -0,710$ – у хлопчиків), показниками захворюваності (r від $-0,631$ до $-0,685$ – у дівчаток і від $-0,629$ до $-0,638$ – у хлопчиків).

6. Обґрунтовані параметри тренувальних навантажень, розроблено програми оздоровчої ходьби для учнів молодшого шкільного віку з врахуванням рівня фізичного здоров'я: кількість занять в тиждень, об'єм інтенсивність, пульсові режими.

7. Розроблена програма і практичні рекомендації з використання оздоровчої ходьби в практиці уроків фізичної культури і в самостійній формах занять. Дітям з низьким і нижче середнього рівнями здоров'я рекомендована оздоровча ходьба, з середнім - чергування ходьби і бігу, поступовим переходом на біг – для дітей з високим рівнем здоров'я.

Впровадження програми оздоровчої ходьби, складеної з врахуванням рівня фізичного здоров'я молодших школярів, дозволило підвищити рівень здоров'я у 82,5% дітей експериментальної групи (в контрольній - 25%), а 15% учнів наблизитися до більш високого рівня за рахунок збільшення суми балів фізичного здоров'я (в контрольній групі відповідно - 22,5%), а також навчити дітей самостійно піклуватися про своє здоров'я.

8. Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні розробленої програми оздоровчої ходьби в практику роботи шкіл Західного регіону України.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Рекомендації призначені для вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл і фахівців з фізичного виховання. Використання практичних рекомендацій допомагає вирішення таких задач:

- оздоровлення дітей молодшого шкільного віку з урахуванням їх фізичного стану, стану здоров'я;
- навчання життєво важливим руховим вмінням і навичкам;
- формування у молодших школярів звички самостійно займатися фізичними вправами.

Рекомендації передбачають наступну послідовність дій фахівців з фізичного виховання:

- визначення початкового рівня фізичного здоров'я;
- застосування програми оздоровчої спрямованості з врахуванням рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку;
- коректування програми з фізичної культури з метою оздоровлення дітей 7-10 років.

Результати проведених досліджень дозволяють рекомендувати для практики шкільного фізичного виховання 12-хвилинний тест ходьби для оцінки рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

З метою отримання термінової інформації про стан здоров'я дітей 7-10 років, вчителю фізичної культури запропоновано використовувати 12-хвилинний тест ходьби.

Для оздоровлення дітей молодшого шкільного віку з низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я рекомендована оздоровча програма ходьби. Дітям, що мають середній, вище середнього, високий рівні фізичного здоров'я запропонували оздоровчу програму ходьби і бігу.

Заняття оздоровчою ходьбою дозволяють протягом навчального року поліпшити фізичний стан і підвищити рівень здоров'я дитини, допомагають навчити дітей самостійно піклуватися про своє здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. — К.: Здоров'я, 1990. — 168 с.
2. Амосов Н.М., Бендет Л.А. Физическая активность и сердце. — Киев: Здоровья, 1989.—213 с.
3. Апанасенко Г.Л. Фізичний розвиток дітей і підлітків. — К.: Здоров'я, 1985. — 80 с.
4. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. — СПб: Петрополис, 1992. — 124 с.
5. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медична валеологія. — Київ: Здоров'я, 1998.—248 с.
6. Апанасенко Г.Л. Здоров'я спортсмена // Наука в олімпійському спорті. — 2000.— №3. — С 56—58.
7. Апанасенко Г.Л. Превентивна медицина // Медичний всесвіт. —2002.— Том 2. №1—2. — С 114—123.
8. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навчальній посібник. —К.: ІЗМІН, 1997. —152 с Аулик Н.В. Визначення фізичної працездатності в клініці і спорті. — М.: Медицина, 1990. —191 с
9. Барчук В.И. Критерії і чинники, які впливають на фізичний розвиток і стан здоров'я школярів // Світоч. — 1997. — №4. — С 20—21.
10. Башук В.Г., Зайцев В.П. Валеологія — новий напрям медичної думки в області здоров'я людини // Валеологія і фізична реабілітація в учбово—дослідницькій роботі: Міжнар. зб. наук.—метод. робіт. — Білгород, 1996. — С. 5—8.
11. Белов В.И. Визначення рівня здоров'я і оптимального фізичного навантаження у тих, що займаються оздоровчим тренуванням. // Теорія і практика фіз. культури. — 1989. — №3. — С 6—9.

12. Белоцерковский З.Б., Козырева О.В. Визначення фізичної працездатності у осіб різного віку — проба PWC 170 // Теорія і практика фіз. культури. — 1984. — №3. — С. 51—53.
13. Берестецкая И.Ю., Вовченко И.И. Обґрунтування інформативних критеріїв оцінки рівня здоров'я дітей 7—10 років./ Фізична культура, спорт та здоров'я нації: 36. наук. ін. — Вінниця: УАННП, 1998. — С 9—11.
14. Берестецкая И.Ю., Вовченко И.И. Дозування фізичного навантаження залежно від рівня здоров'я дітей. // Сучасні проблеми і розвиток фізичної культури і спорту: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. — Архангельськ: АГМА, 1998. — С 158.
15. Богданов Г.П. Школярам — здоровий спосіб життя (Позаурочні заняття з учнями по фізичній культурі). — М.: Фізкультура і спорт, 1989.—192 с
16. Вайнруб Е.М., Волощук А.С. Гігієна навчання і виховання дітей з порушеннями постави і хворих на сколіоз. — К.: Здоров'я, 1988. — 130 с.
17. Валеологія в Україні: Надихаючі кроки// Мед. газета України. —1995. —№19. —С. 11.
- 18., Валеологія у школі. // Мед. газета України. — 1995.— №18. — С 2.
Васильєв В.Н. Здоров'я і стрес. — М.: Знання, 1991. — 1 60 с
Верещагин Л.И. Оздоровчий біг: з чого почати? — Л.: Лениздат, 1990.—58 с.
19. Виру А.А. Аэробные упражнения/ А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. — М.: Физкультура и спорт, 1988.— 142 с.
20. Войтенко В.П. Здоров'я здорових. — Київ: Здоров'я, 1991. — 248 с
21. Волкова С.С. Азбука здоров'я в початковій школі // Здоров'я і освіта: Всеукр. Наук.—практ. конф. — Львів, 1993. — 4.1. — С 66—68.
22. Волкова С. Вплив безперервної валеологічної освіти на формування здорового способу життя // Олімпійський спорт і спорт для всіх:

- проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини і реабілітації: IV Между нар. конгрес. — Київ, 2000. — С 524.
23. Глухов В.И. Фізична культура у формуванні здорового способу життя. — Київ: Здоров'я, 1989. — 72 с
24. Годик М.А. Спортивна метрологія: [Підручник для ІФК]. — М.: Фізкультура і спорт, 1988. — 192 с
25. Горащук В.П. Валеологія: Підручник. — К.: Генеза, 1998. — 144 с.
26. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фіз. виховання в шк. — 1999. — №3. — С 29—31.
27. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д Зубалія. — Вигляд. 2—ге, перероб. і доп. — К., 1997. — 36 с.
28. Дитяча спортивна медицина: Керівництво для лікарів / Під ред. С.Б. Тіхвінського, С.В. Хрущева. — М.: Медицина, 1991. — 560 с.
29. Дубогай А.Д. Інформативність морфо-функціональних показників в оцінці фізичного стану молодших школярів // Теорія і практика фіз. культури. — 1986. — №9. — С 29—31.
30. Дубровский В.И. Валеологія. Здоровий спосіб життя: Підручник. — М.: Retorika, 1999. — 560 с.
31. Душанін С.А. та ін. Оздоровчий біг / С.А. Душанін, Е.А. Пірогова, Л.Я. Іващенко. — К.: Здоров'я, 1982. — 128 с
32. Душанін С.А. і ін. Тренувальні програми для здоров'я / С.А. Душанін, Л.Я. Іващенко, Е.А. Пірогова. — Київ: Здоров'я, 1985. — 32 с.
33. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / Волінський ДУ ім. Л.Українки. — Луцьк: Надстір'я. — 152 с.
34. Зайцев В.И. Валеологія — вчення про здоров'я // Учбово-дослідницька робота студентів: Сб. Науч.—метод, робіт. — Харків, 1995.—С. 220—239.

- 35.Здоров'я, розвиток, особа /Під. ред. Г.Н. Сердюковської. — М., ' 1990.—С. 12.
- 36.Зубалій М.Д. Державний стандарт освітньої галузі "Фізична культура і здоров'я": Проект // Фіз. виховання в шк. — 2000. —№3.—С. 14—17.
- 37.Іващенко Л.Я., Страпко Н.М. Самостійні заняття фізичними вправами. — Київ: Здоров'я, 1988.—155 с
- 38.Карпман В.Л. і ін. Тестування в спортивній медицині/ ВЛ. Карпман, З.Б. Білоцерківський, І.А. Гудків. — М.: Фізкультура і спорт, 1988.— 208с.
- 39.Карташов Ю.М. Сюрпризи оздоровчого бігу. — М.: Фізкультура і спорт, 1983. —96 с
- 40.Козленке О.И. Підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів на основі формування у них прагнення до фізичного вдосконалення: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / КГИФК. — Київ, 1992. — 24 с
- 41.Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи "Фізична культура" 1—11 класи. — К.: Освіта, 1993. — 54 с
- 42.Крылова Л.М., Гулько Я.Н. Валеологія як наука про здоров'я і місце фізичної культури в ній // Актуальні проблеми фізичної культури. Проблеми фізкультурної освіти і фізичного виховання молоді, що вчиться: Матеріали регіон. Науч.—практ. конф. —Ростов—на—Дону, 1995. — Т.4., ч. 1. — С 27—31.
- 43.Крупницкая Л.И., Фомин Н.А. Вплив деяких соціальних гігієнічних чинників на фізичну працездатність і стан здоров'я школярів, що займаються і не займаються спортом // Гігієна і санітарія. — 1986. — № 9. — С. 28—30.
- 44.Купер К. Аеробіка для доброго самопочуття: Пер. з англ. — 2—е вид. — М.: Фізкультура і спорт, 1989. — 224 с
- 45.Легка атлетика. Дозована ходьба і оздоровчий біг: Навчань, допомога / ГЦОЛІФК: [Подг. Ю.Г. Травин і др.]. — М., 1989. —111с.

46. Лікувальна фізкультура і лікарський контроль / Під ред. В.А. Епіфанова, Г.Л. Апанасенко. — М.: Медицина, 1990. — 368 с
47. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. — Львів, 1993. — 132 с
48. Лисицин Ю.П. Теоретико-методологічні проблеми концепції суспільного здоров'я // Суспільні науки і охорона здоров'я. — М.: Наука, 1987.—С 48—62.
49. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровым. — Київ: Центр здоров'я, 1993.— 160 с.
50. Лях В.И. Тести і нормативи рівнів розвитку координаційних здібностей школярів // Фіз. культура в школі. — 1998. — №7. С 19—24.
51. Магльований А.В. Здоров'я у ХХІ столітті // Освіта в галузі фізичної культури: стан, проблеми, перспективи: Матеріали Всеукр. наук, конф., присвяченої 50—річчю ЛДДФК. — Львів, 1996. — 4.1. —С.237—238.
52. Мильнер Е.Г. Формула життя: Медико-біологічні основи оздоровчої фізичної культури. — М.: Фізкультура и спорт, 1991. — 160 с.
53. Мотылянская Р.Е., Ерусалимский Л.А. Лікарський контроль при масовій фізкультурно—оздоровчій роботі. — М.: Фізкультура і спорт, 1980.—96 с.
54. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. —Луцьк: Надстір'я, 1996.— 123 с
55. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры. — Київ: Здоров'я, 1989. —267 с.
56. Нагорная Х.М. Оцінка фізичного розвитку дітей окремих регіонів України у віці від 1 до 14 років / А.М. Нагірна, В.П. Хижняк, А.В. Оснач.— К., 1991.—С 1—56.
57. Никитин К.Ф. Біг і нерви // Оздоровчий біг: — М., 1995. — С 1 74—177.

- 58.Обґрунтування і розробка системи диференційованого програмування фізкультурно-оздоровчих занять: Звіт про НДР (проміжний)/КГИФК.—К., 1991.— 102 с.
- 59.Організація і проведення занять по оздоровчому бігу з молоддю в клубах любителів бігу і ходьби: Метод, рекомендації / Держкомспорт СРСР; Під ред. Ю.Г.Травіна, Н.П. Шилькова, В.А. Турбина і ін. — М., 1986. — 32 с
- 60.Орешкин Ю.А. До здоров'я через фізичну культуру. 2-е вид., перероб. і доп. — М.: Медицина, 1990. — 176 с
- 61.' Основи валеології: В 3—х кн. / Під ред. В.П. Петленко. — Київ: Олімпійська літ., 1998—1999 — Т.1 — 435 с; Т.2 — 352 с; Кн.3 —448 с.
- 62.Основи математичної статистики: Навчань, допомога для інститутів физ. культури / Під ред. В.С. Іванова. — М.: Фізкультура і спорт, 1990. — 176 с
- 63.Основи теорії і методики фізичної культури: Підручник для техн. физ. культури / Під. ред. А.А. Гужаловського. — М.: Фізкультура і спорт, 1986. — 352 с.
- 64.Пирогова Е.А. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини / Е.А. Пирогова, Л.А. Іващенко, Н.П. Страпко. —Київ: Здоров'я, 1986. — 150 с
- 65.Пирогова Е.А. Вдосконалення фізичного стану людини. — Київ: Здоров'я, 1989. — 167 с.
- 66.Програма для загальноосвітніх навчальних закладів "Фізична культура 1—11 класи . —К.: Перун, 1998. — 63 с.
- 67.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. посібник для студ. ВНЗ. — К.: Олімпійська літ., 2001. — 440 с
- 68.Сердюковская Г.Н. Оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків: інформативність і можливості методу // Гігієна і санітарія. —1981.— №12.— С 50—53.

- 69.Спекторов В.Б. Терренкур (Дозована ходьба). — К.: Здоров'я, 1971.—
23 с
- 70.Довідник по методах рішення статистичних задач / В.П. Осипов,
Н.В.Осипов, В.С.Рубцов, Ю.І.Радковец. —К.: Ізд-во КВІРТУ ППО,
1989.—152 с.
- 71.Студеникин М.Я. Книга про здоров'я дітей. — 4-е вид., стереотип. —
М.: Медицина, 1986. — 240 с
- 72.Сухарев А.Г. Здоров'я і фізичне виховання дітей і підлітків. — М.:
Медицина, 1991. — 272 с
- 73.Вправи на витривалість — програма здоров'я: Пер. з нім. / Под общ.
ред. Х. Келлера. — М.: Фізкультура і спорт, 1984. — 48 с.
- 74.Фарбер Д.А. Фізіологія школяра / Д.А. Фарбер, І.А. Корнієнко, В.Д.
Сонькін. — М.: Педагогіка, 1990. —168 с.
- 75.Фатеева Л.П. 300 рухливих ігор для молодших школярів: Популярна
допомога. — Ярославль: Академія розвитку, 1998. —224 с.
- 76.Федоров Ф.І., Федоров А.С. Оздоровчий і лікувальний біг підтюпцем.
— Сімферополь: СОНАТ, 1997. — 208 с
- 77.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Фізіологічні основи рухової діяльності. —
М.: Фізкультура і спорт, 1991. — 224 с
- 78.Фролов В.Г. Фізкультурні заняття, ігри і вправи на прогулянці. —М.:
Освіта, 1986.—166 с
- 79.Фурман Ю.Н. Фізіологія оздоровчого бігу. — Київ: Здоров'я. 1994.—
207 с
- 80.Хрипкова А.Г. і ін. Вікова фізіологія і шкільна гігієна / А.Г . Хрипкова,
М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. —М.: Освіта, 1990. — 319 с
- 81.Царик А.В. Фізична культура як основа здорового способу життя
сьогодні і в ХХІ столітті // Теорія і практика фіз. культури. — 1991. —
№ 1. — С 24.
- 82.Цвек С.Ф. Фізична культура школярів 1 —3—х класів. — 2—е вид.
доп. і перероб. — Київ: Здоров'я, 1979. — 207 с

83. Шаповалова В.А. Використання комп'ютерної інформаційно-діагностичної оздоровчої програми "Школяр" у роботі закладів охорони здоров'я та освіти: (Метод, рекомендації). — К., 1994. — 23 с.
84. Язловський В.С. Фізичний розвиток дітей і підлітків з ослабленим здоров'ям. — Київ: Здоров'я, 1991. — 230 с
85. Ярхам К. Формування навиків здорового способу життя у школярів // Фізичне виховання і спорт в школах зарубіжних країн: Тем. підбірка. — М., 1989. — Вин. 4. — С 3—4.
86. American College Sports Medicine. — recommended quantity and quality exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults // Med. Sci. Sports Exerc. — 1990.—Vol. 22.—P. 265—274.
87. Andersen K.L., Rutensfrans J., Misironi R. et al. Habitual physical activity and Health. — Copenhagen, 1978. — P. 179, 198.