

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ
ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи ФК1-М20
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Ільчик Любава Олександрівна
Керівник: Скавронський О.П., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Зубаль М. В., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ	7
1.1. Моделювання як метод наукового пізнання закономірностей рухової підготовки дітей і підлітків	7
1.2. Вікові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку	18
1.3. Закономірності формування рухових навичок у дітей і підлітків	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ	35
3.1. Особливості фізичного розвитку хлопчиків 6–10 років	35
3.2. Особливості фізичного розвитку дівчаток 6–10 років	39
3.3. Соціально-педагогічні передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів	43
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АСУ	– автоматизовані системи управління
ЕОМ	– електронні обчислювальні машини
ЖЄЛ	– життєва ємність легень
ЗЗСО	– заклад загальної середньої освіти
ІФР	– індекс фізичного розвитку
ІГСТ	– індекс Гарвардського степ-тесту
КГ	– контрольна група
КПНУ	– Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
КТЕ	– кумулятивний тренувальний ефект
МОНУ	– Міністерство освіти і науки України
ОГК	– обвід грудної клітки
ПФЕ	– повний факторний експеримент
ЦНС	– центральна нервова система
ЧСС	– частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах зниження рухової активності школярів, низької опірності їх організму до захворювань постає проблема оптимізації фізичного виховання дітей і підлітків [11, 12, 28].

На ефективність фізичного виховання впливає співвідношення процесів навчання фізичних вправ і розвитку рухових здібностей. Розвиток рухових здібностей є ефективним, якщо вони стають складовою засвоєних рухових навичок [15].

У дослідженнях О. В. Іващенко [22], Д. Т. Мірошниченка [39], О. І. Шиян, Є. Сливки [64] проаналізовано методику навчання фізичних вправ шкільної програми. У працях науковців О. М. Худолій [60], О. М. Худолій, С. С. Єрмакова [59] обґрунтовано закономірності формування рухових навичок у юних гімнастів. Для учнів молодших класів запропоновано технологічні підходи до навчання легкоатлетичних, гімнастичних, акробатичних вправ і лазінню по канату [68].

Установлено, що ефективність навчання підвищується, якщо використано методи програмованого навчання [13] та враховано режими чергування виконання вправ і відпочинку [71].

Одним із методів вивчення особливостей формування рухових навичок у дітей і підлітків є моделювання, концепцію якого викладено в наукових працях (О. М. Худолій [60], О. М. Худолій, О. В. Іващенко [60], О. М. Худолій, С. С. Єрмаков, (2011)).

Однак у доступній науковій літературі недостатньо приділено уваги дослідженню цілісності процесів розвитку рухових здібностей і формування рухових навичок у школярів молодших класів.

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

Предмет дослідження – моделі процесу навчання й розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів.

Мета дослідження – на основі моделювання обґрунтувати закономірності процесу навчання рухових дій школярів молодших класів.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретико-методичні передумови щодо моделювання процесу навчання фізичних вправ школярів молодших класів.
2. Визначити вікові й статеві особливості фізичного розвитку школярів молодших класів.
3. Визначити чинники, що впливають на ефективність навчання фізичних вправ школярів молодших класів.
4. На основі моделювання визначити оптимальні режими навчання фізичних вправ школярів молодших класів.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використано теоретичні й емпіричні методи: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури з метою вивчення стану сучасної педагогічної діяльності з навчання фізичних вправ в молодшій школі, особливостей фізичного розвитку школярів, виявлення проблеми і постановки завдань дослідження; моделювання для отримання нової інформації про предмет дослідження; для вивчення особливостей фізичного розвитку школярів молодших класів використано методи оцінювання фізичного розвитку: антропометрію, динамометрію, спірометрію; педагогічні методи: педагогічне тестування, педагогічні спостереження й експеримент. Методи математичного планування повного факторного експерименту (ПФЕ типу 2k) використано для отримання реальної інформації про об'єкт дослідження і математичні моделі режимів навчання. Методи математичної статистики використано для аналізу експериментальних даних.

Практичне значення результатів дослідження полягає у використанні отриманих результатів для удосконалення підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт в рамках вивчення освітніх компонентів «Теорія та методика фізичного виховання»; також в тому, що на основі повного факторного експерименту, регресійного і факторного аналізу

розроблено варіанти рухових режимів виконання вправ, спрямованих на ефективність навчання фізичних вправ школярів молодших класів. Їх раціональне використання дасть змогу підвищити якість навчального процесу на уроках 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 05-06 жовтня 2021 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 62 сторінках, з яких 55 основного тексту, вона містить 2 рисунки та 6 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 80 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури дав змогу визначити, що у молодшому шкільному віці нервова система досягає високого ступеня функціональної зрілості і характеризується збільшенням сили, рухливості, урівноваженістю нервових процесів, домінантною роллю другої сигнальної системи в процесі навчання. У зв'язку з цим, подальшого вивчення потребує проблема уточнення готовності до навчання дітей молодшого шкільного віку залежно від ступеня складності фізичних вправ, розвитку рухових здібностей, орієнтації в просторі і в часі, тривалості працездатності щодо віку і статі.

2. Одним із методів вивчення особливостей формування рухових навичок у дітей і підлітків є моделювання, концепція якого викладена у науковій літературі. Визначено, що управління процесом навчання буде більш ефективним, якщо режими навчання визначатимуть на основі регресійних моделей, отриманих у результаті повного факторного експерименту типу ПФЕ 2к.

3. Для дітей віком 6–10 років характерним є збільшення з віком тотальних розмірів тіла, ЖЄЛ, сили рук. У 8-річних хлопчиків чітко проявляються значні зміни в анатомо-фізіологічному формуванні організму, вони за антропометричними показниками мають середній бал фізичного розвитку. У дівчат віком 6–10 років відбуваються зміни у фізичному розвитку. Найбільші відмінності у формуванні організму спостерігаються у 9-річних дівчат

4. У результаті дослідження встановлено, що більшість середньостатистичних показників загальної рухової підготовленості школярів молодших класів мають оцінку «задовільно». У молодшому шкільному віці стан серцево-судинної системи оцінюється як «поганий», водночас з віком простежується чітка тенденція до зростання адаптаційних можливостей дитячого організму в результаті дії навантаження.

5. У школярів молодших класів найбільший вплив на значення канонічної функції має рівень навченості фізичних вправ, рівень розвитку координаційних і силових здібностей. У класифікації рухової підготовленості хлопчиків і дівчаток молодших класів провідне місце займає рівень навченості фізичним вправ ($r=0,645$; $p < 0,05$). Розвиток рухових здібностей є ефективним, якщо вони стають компонентом засвоєних рухових навичок.

6. Обґрунтовано план факторного експерименту для вивчення впливу режимів чергування вправ і відпочинку на ефективність формування рухових навичок. Експеримент типу 23 дав змогу дослідити багатофакторну структуру режимів процесу навчання фізичних вправ школярів 1–4 класів, уточнити оптимальні співвідношення кількості підходів, кількості повторень у підході та інтервалу відпочинку і їх вплив на ефективність навчання кидків м'яча, акробатичних вправ і опорних стрибків.

7. На ефективність процесу навчання школярів 1–4 класів «Кидка м'яча у вертикальну ціль» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12, кількості повторень у підході до трьох разів, інтервал відпочинку триває 60 с. У школярів першого класу акцент у виборі режиму навчання робиться на кількості повторень у підході; школярів другого класу – на зменшенні інтервалу відпочинку до 60 с; школярів третього класу – на взаємодії кількості підходів і кількості повторень у підході; школярів четвертого класу – на взаємодії кількості підходів і кількості повторень у підході.

8. На ефективність процесу навчання школярів першого класу «Перекиду вперед» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12 разів, кількість повторень у підході коливається в межах 1–3 рази, інтервал відпочинку 60–180 с. У процесі навчання акцентується увага на кількості підходів. На ефективність процесу навчання школярів другого класу «Перекиду вперед» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до трьох разів, кількість підходів коливається в межах 6–12 разів, інтервал відпочинку – 60–180 с. Акцентується увага на кількості повторень вправи в підході.

9. На ефективність процесу навчання школярів третього класу опорного стрибка «Ноги нарізно через коня у ширину» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до трьох разів, кількість підходів коливається в межах 6–12 разів, інтервал відпочинку 60–180 с. Акцентується увага на кількості повторень вправи в підході. На ефективність процесу навчання школярів четвертого класу опорного стрибка «Зігнувши ноги через козла у ширину» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до трьох разів, кількість підходів коливається в межах 6–12 раз, інтервал відпочинку 60–180 с. Акцентується увага на кількості повторень вправи в підході та кількості підходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адашевский В. М., Бородавченко Д. А. Физико-математическое моделирование для определения основных биомеханических характеристик в плавании. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. За ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ, 2007. № 8. С. 3-5.
2. Аннан К. Диалог культур и цивилизаций в оценке руководителей ООН. Диалог и партнерство цивилизаций: межконфессиональное и кросскультурное измерения. Н. Новгород: Издательский дом «Медина», 2010. С. 10-113.
3. Аристова Л. С. Формування у старшокласників естетичного ставлення до мистецтва в процесі вивчення художньої культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 2008. 25 с.
4. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 193 с.
5. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. Москва: Искусство, 1986. 445 с.
6. Богданова М. А. Культурное содержание олимпизма: от античности к современности. Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2010, 1(32): в 2-х ч. Ч. II. С. 20-24.
7. Бубка С. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние. Киев: Олимпийская литература, 2012. С. 238.
8. Булатова М. Олімпійській академії України – 25 років: сторінки історії та сьогодення. Наука в олімпійском спорте, 2016, 3. С.14-40.
9. Булатова М. Система олимпийского образования в Украине (1991–2006): методология и практические результаты. Современный олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы X междунар. науч. конгр, 2006. С. 38-40.
10. Булатова М. М., Бубка С. Н. Культурное наследие Древней Греции и

Олимпийские игры. Киев: Олимпийская литература, 2012. 408 с. ил.

11. Булатова М. М. XXIII зимові Олімпійські ігри. Пхьончхан 2018. Київ: 2017. 64 с.

12. Вацеба О. М., Герцик М. С., Ільків О. С., Керецман Т. М. Особливості використання засобів олімпійської освіти на уроках англійської мови у початковій школі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015;129(2). С. 110.

13. Горбань А. В., Булавинцева Ю. Н. Олимпийская детерминанта античного мировоззрения и культуры. Культура народов Причерноморья. 2012. С. 169-173.

14. Гуслистова И. И. Аксиологическое измерение олимпийского образования. XI Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Минск, 2007. С. 20.

15. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. Давыдов В. В. Москва : Педагогика, 1986. 240 с.

16. Ермолинская Е. А. Предметы искусства в парадигме современного образования. Педагогика искусства, 2012 (2). С. 1-10. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.art-education.ru/AE-magazine/>

17. Єріна А. М., Захожай В. Б., Єрін Д. Л. Методологія наукових досліджень: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2004. 212 с.

18. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. пос. Київ, 2011. 335 с.

19. Єрмолова В. М. Теоретико-практичні засади інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного виховання та спорту України. Київ, 2010. 27 с.

20. Закович М. М. Українська та зарубіжна культура: навч. посіб. Київ: т-во «Знання», 2000. 622 с.

21. Зеленська Н. О. Естетична й художня культура – найважливіші складові формування творчої особистості. Вісник Житомирського державного університету, 2014 (2). С. 74.
22. Іващенко О. В. Методика навчання гімнастичним вправам шкільної програми. Теорія та практика фізичного виховання. 2001. № 1. С. 26-31.
23. Исаев А. А. Олимпийская педагогика – система, процесс и метод воспитания (модельные характеристики): к концепции системообразующего этапа Всемир. студен. игр под патронажем МОК. Спорт для всех, 1998 С. 35-38.
24. Іванова О. І. Виховні можливості художньої культури та мистецтва у духовному розвитку особистості студентів. Духовність особистості: методологія, теорія і практика, 2011. С. 44-53.
25. Клепко С. Ф. Інтегративна освіта і поліморфізм знання. Київ-Полтава-Харків: ПОПОПП, 1998. 360 с .
26. Кобринский М. Е., Кокашинский А. А. Олимпийское образование в Республике Беларусь. Мир спорта, 2003. С. 36-41.
27. Козина Ж. Л. Интеграция спорта, науки и искусства как реализация идей олимпизма. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 2017 (147). С. 128-140. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://visnyk.chnpu.edu.ua/>
28. Козина Ж. Л., Ермаков С. С., Козин А. В., Козин С. В., Костырко А. А. Спорт и искусство как единое проявление психофизических возможностей человека. Здоровье, спорт, и реабилитация, 2016. С. 52-59. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://sportsscience.org/index.php/health/article/view/460>
29. Комплексна програма художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах. Електронний ресурс. Режим доступу: http://www.yur-info.org.ua/index.php? lang_id=1&menu_id=1182& article_id=165701#
30. Кроль І. М. Потенціал культурної спадщини олімпійського руху в системі гуманітарної освіти школярів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

(фізична культура і спорт), 2018 (96). С. 48-51.

31. Кубертен П. Олимпийские мемуары. Киев: Олимп. л-ра, 1997. 179 с.
32. Куликова Л. М. Олимпийское образование школьников в период педагогической практики. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003 (4). С. 15-16.
33. Кулинкович Е. Организация и содержание олимпийского образования в Республике Беларусь. V Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех». Минск, 2001. С. 87.
34. Лекарска Н. Культура спортсменов и общество. Актуальные проблемы международного олимпийского движения. София, 1980. С. 290-302.
35. Лопатьев А. О. Моделювання як методологія пізнання. Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 8. С. 4-10.
36. Лубышева Л. И. Интеграция спортивного и олимпийского воспитания в образовательном пространстве школы. Наука в олимп. спорте, 2007 (2). С. 36-40.
37. Манетти Дж. О достоинстве и превосходстве человека. АНО «Издательство «Политическая энциклопедия», 2014. 173 с.
38. Максимов Г. К. Статистическое моделирование многомерных систем в медицине. Ленинград : Медицина, 1983. 143 с.
39. 113. Мирошниченко В. И. Методика формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. НИИФДП АПН СССР. Москва, 1988. 24 с.
40. Олимпийская повестка 2020. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://coa.sportedu.ru/content/istoriya>
41. Олимпийская хартия. Міжнародний олімпійський комітет. В дії з 15 вересня 2017. 57 с. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://nos-ukr.org/about/officialdocuments/olympic-charter/>
42. Петлеваний Г. Необходимость олимпийского образования школьников, его различных форм, средств и методов. II Междунар. форум «Молодежь–Наука–Олимпизм». Москва: Советский спорт, 2002. С. 163.

43. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. Н. и др. Олимпийский спорт: в 2 т. Киев: Олимпийская литература, 2009 (1). 736 с.
44. Платонова В. Н. Энциклопедия олимпийского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2004. Т. 3. 632 с.
45. Понятие культуры, художественной культуры, искусства. Электронный ресурс. Режим доступа: www.tutoronline.ru
46. Пуйшиене Э. Принципы интегрирующей программы олимпийского образования детей и молодежи Литвы. *Wychowanie fizyczne i sport*. 2002; Т. XLVI; Supl. Nr1; Cz. 21-2.
47. Пуйшиене Э. Структурные особенности общей программы олимпийского образования детей и молодежи Литвы. В: Практика олимпийского образования. Материалы II междунар. форума «Молодежь–Наука–Олимпизм». Москва: Советский спорт, 2002. С. 113.
48. Рубцов В. В., Поливанова К. Н. Образовательная среда школы как фактор психического развития учащихся. Москва: ПИРАО, 2007. С. 34-38.
49. Рыжкова С. Ф. Искусство как средство воспитания личности подростка. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 2011 (43). С.128-135.
50. Самаранч Х. А. Спорт, культура и искусство [Sport, Culture and The Arts] Москва, 1997 (1). С. 9-11.
51. Сергеев В. Н. Гуманистическая направленность реализации олимпийского образования: автореф. дис. на соискание учен. степени кандидата наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01. Российская государственная академия физической культуры. Москва, 2000. 20 с.
52. Содержание и понятие «Художественной Культуры». Электронный ресурс. Режим доступа: <http://worlds-culture.ru/index.php?action=full&id=49>
53. Солодовникова Е. Спорт и искусство. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения. Магистр-пресс. ЮНЕСКО, 2011. 1000 с.
54. Столбов В. В. Эволюция олимпийских идей от Пьера де Кубертена до Хуана Антонио Самаранча. Олимпийское движение и социальные процессы.

Материалы V Всерос. науч.-практ. конф., посвященной 100-летию Международного олимпийского комитета. Москва, 1996. С. 22-28.

55. Столяров В. И., Баринов С. Ю., Орешкин М. М. Современный спорт и олимпийское движение в системе международных отношений: учеб. пособие. Москва: Анкил, 2009. 256 с.

56. Столяров В. И. Теоретическая концепция спортивно-гуманистического воспитания детей и молодежи. Гуманистическая теория и практика спорта. 3-й вып. Москва: Сургут, 2000. С. 21-79.

57. Суник А. Б. О генезисе неоолимпизма и современном олимпийском движении. Теория и практика физ. культуры, 1994 (8). С.14.

58. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.

59. Худолій О. М., Єрмаков С. С. Закономірності процесу навчання юних гімнастів. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 5. С. 3-18, 35-41.

60. Худолій О. М. Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності людини. Доповідь I. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 4. С. 19-34.

62. Чмиленко Ф. О. Посібник до вивчення дисципліни «Методологія та організація наукових досліджень». Донецьк: РВВ ДНУ, 2014. 48 с.

63. Щербань П. М. Прикладна педагогіка: навч.-метод. посіб. Ктїв: Вища школа, 2002. 215 с.

64. Шиян О. Сливка Є. Оптимізація рухової активності школярів у контексті впровадження інноваційних методик навчання. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 18 : у 4-х т. Львів : ЛДУФК, 2014. Т. 4. С. 169-174.

65. Штофф В. А. Моделирование и философия. Москва, Ленинград : 1966. С. 19.

66. Aggression. Violence-Aesthetics and Elite Athletes – Sport and Politics. Scientific Program Abstracts. Olympic Scientific Congress. 19–26 july, University of Oregon, Eugene, Oregon. 1984. 66 p.

67. Coubertin P. *Pedagogie sportive. Nouvelle*. Lausanne: Bureau international de Pedagogie sportive, 1919. p. 128.
69. From 1912 to 1948, Art Competitions Were Part of the Olympics. [Electronic resource]. Access mode: <http://mentalfloss.com/article/31269/1912-1948-art-competitions-were-part-olympics>.
70. Geoffrey D. B. Discriminant analysis of gross and fine motor proficiency data / Geoffrey D. Broadhead, Gabie E. Church // *Perceptual and Motor Skills*. 1982. Vol. 55. P. 547-552.
71. [http://www/oldgreece/htm](http://www.oldgreece/htm).
72. Levin H. M. A. *New Model of School Effectiveness, Do Teachers Make A.Difference*. U.S. Government Printing Office. Washington : D.C., 1970. P. 55-78.
73. McAloon J. *Cultural Legacy: The Olympic Games as "World Cultural Property"*. *The Legacy of the Olympic Games 1984–2000*. eds.: M. de Moragas, C. Kennett, N. Puig. Lausanne. 2003.
74. Müller N. *Die Olympische Idee Pierre de Coubertin und Carl Diem in ihrer Auswirkung auf die IOA [Doctoral Diss]*. Graz; 1975.
75. Naul R. *Olympische Erziehung*. Aachen: Meyer&Meyer. 2007. p 88-93.
76. Paleologos C. *Heracles (Hercules), the Ideal Olympic Personality*. IOA. Report of the 22nd Session. Lausanne; 1985. P. 67.
77. Samaranch JA. *Sport, Culture and The Arts // Olympic message*, N26, april 1990, P. 7-13.
78. Strong Clinton. *Marketing Olympism in the schools*. Report of the International Sessions for Educationists 1973–1977–1979, Ancient Olympia. HOC, Athens, 1980. P. 378-381.
79. *The Busan Action Plan*. [Electronic resource]. Access mode: URL: <http://multimedia.olympic.org>
80. The influence of swimming training on postural control system. Dmitruk K., Adamczyk W., Cieślicka M., Napierała M., Wasielewska K. *Impact of a healthy and unhealthy lifestyle on wellness*. Lublin : Wydawnictwo NeuroCentrum w Lublinie, 2008. P. 91-98.