

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

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
УЧНІВ 1-4 КЛАСІВ НУШ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи ФК1-М22
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Завала Яна Русланівна
Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Рецензент: Юрчишин Ю. В. кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗІ СПРЯМОВАНИМ ВПЛИВОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	7
1.1 Фізична активність молодших школярів, як запорука фізичного здоров'я	7
1.2. Процес росту та вікового розвитку молодших школярів	12
1.3 Фізичний стан дітей молодшого шкільного віку, як показник здоров'я... 15	15
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1 Методи дослідження	21
2.2 Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3 ВПРОВАДЖЕННЯ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС НУШ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ТА БІГУ	30
3.1 Стан рівня здоров'я дітей 7-10 років	30
3.2 Стан соматичного здоров'я дітей 7-10 років	40
3.3 Стан фізичного здоров'я дітей 7-10 років за результатами тестового випробування «12-хвилинна ходьба».....	46
3.4 Особливості впровадження оздоровчої ходьби на уроках фізичної культури НУШ	51
3.5 Результати фізичного здоров'я дітей 7-10 років НУШ за результатами оздоровчих занять	56
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ	– Артеріальний тиск;
ВОЗ	– Всесвітня організація здоров'я;
ЖЄЛ	– Життєва ємність легень;
ЕГ	– Експериментальна група;
ЖІ	– Життєвий індекс;
І Роб.	– Індекс Робінсона;
ІР	– Індекс Руф'є;
КГ	– контрольна група;
МОЗ	– Міністерство охорони здоров'я;
ОГК	– обхват грудної клітки;
ЧСС	– частота серцевих скорочень;
ЧСС сп.	– частота серцевих скорочень у спокої;
ЧСС трен.	– частота серцевих скорочень під час тренувань.

ВСТУП

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

З 1991 року в Україні реєструється процес депопуляції, за прогнозами до 2030 року населення нашої країни зменшиться ще на 4-5 млн. За даними медичних оглядів останніх років у 80 % дітей шкільного віку реєструються суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я, і ці показники з кожним роком погіршуються [7; 45].

За період навчання у школі кількість здорових дітей знижується у 4-5 разів. Таким чином, проблема здоров'я школярів набуває рангу проблеми, що має загальнодержавне значення. Вирішення проблеми полягає у збереженні та зміцненні здоров'я школярів, починаючи з молодших класів [41; 55].

Існуючі програми [66; 67; 68; 69], за якими проводяться уроки з фізичної культури, не сприяють вирішенню оздоровчих завдань.

На думку деяких авторів [29; 77], для покращення фізичного здоров'я дітей та підлітків потрібні засоби та методи, які повинні відповідати індивідуальним особливостям тих, хто займається.

Обґрунтоване використання фізичних вправ, методів їх виконання та повторення з метою розвитку рухових якостей передбачає передусім підвищення функціонального стану організму та вдосконалення його органів та систем. У цьому полягає рішення оздоровчих завдань фізичного виховання.

Важливим є також валеологічне виховання [8; 17], що сприяє формуванню у дітей усвідомленої потреби у здоров'ї, розумінню основ здорового способу життя, необхідності рухової активності, забезпечує засвоєння прийомів збереження та зміцнення здоров'я.

У Законі «Про фізичну культуру та спорт» особлива увага приділяється фізкультурно-оздоровчій діяльності. Відповідно до Державної програми фізкультурно-оздоровчі заходи мають забезпечити, на основі встановлених законодавством вимог, широке впровадження та використання засобів масової фізичної культури з метою зміцнення здоров'я, підвищення резервних можливостей організму дітей та молоді [23]. З цих позицій велике значення відводиться використанню найбільш ефективних і доступних засобів фізичного виховання, до яких належать дозована ходьба та біг.

Незважаючи на те, що накопичені численні дані про вплив оздоровчої ходьби на організм дітей, які займаються [14; 49; 61], недостатньо розроблені програми її використання в оздоровчих цілях для молодших школярів.

У зв'язку з цим обґрунтування програм з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з урахуванням вихідного рівня фізичного стану та зумовлює актуальність теми дослідження.

Об'єкт дослідження – фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – програма занять оздоровчою ходьбою для молодших школярів з різним рівнем фізичного стану.

Мета дослідження – розробити програму занять оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку на основі обліку рівня їхнього фізичного здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми валеологічного виховання, здоров'я у сучасній науковій літературі та існуючих оздоровчих програм для молодших школярів.
2. Визначити взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та здоров'я дітей 7-10 років.
3. Розробити програму оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану та визначити її ефективність.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літератури; вивчення документальних матеріалів; антропометрія; фізіологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; методи визначення рівня фізичної

працездатності; методи визначення показників захворюваності та рівня фізичного здоров'я; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці програми щодо застосування оздоровчої ходьби та бігу на уроках фізичної культури та у самостійних формах занять для дітей молодшого шкільного віку з урахуванням їхнього рівня здоров'я. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи вчителів фізичної культури у закладах післядипломної освіти та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

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 04-05 квітня 2023 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 72 сторінках, з яких 63 основного тексту. Робота містить 14 таблиць та 17 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 80 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що валеологічне виховання та оптимальна рухова активність істотно впливають на спосіб життя та здоров'я дітей. Дозована ходьба та біг найбільш доступні, природні рухові локомоції, що мають максимально виражений оздоровчий ефект. Недостатньо вивченим є питанням у проблемі оздоровлення дітей 7-10 років та обґрунтування програм з оздоровчої ходьби з урахуванням рівня фізичного стану школярів.

2. Показники фізичного розвитку обстежуваних школярів відповідають діапазону середньостатистичних значень для віково-статевих груп цього регіону України. Особливістю фізичного розвитку школярів, що спостерігаються, є виявлена в процесі досліджень тенденція до збільшення показників довжини тіла, зниження величини обхвату грудної клітки і маси тіла у всіх віково-статевих групах ($p > 0,05$).

3. Підтверджено тенденцію підвищення рівня фізичної працездатності (за індексом Руф'є) зі збільшенням віку у 7-10-річних дітей. Кореляційний аналіз дозволив встановити взаємозв'язок показників фізичної працездатності з показниками фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, захворюваності (при r від 0,424 до 0,894). У міру підвищення рівня здоров'я дітей знижується значення індексу Руф'є, що свідчить про економізацію функції серцево-судинної системи.

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

5. Обґрунтовано та розроблено методику визначення рівня фізичного здоров'я молодших школярів за результатами виконання тесту 12-хвилинної ходьби. Підставою для розробки методики слугувала тісна кореляційна залежність між довжиною подоланої дистанції та бальною оцінкою рівня

фізичного здоров'я ($r = 0,789$ – у дівчаток, $r = 0,915$ – у хлопчиків), фізичною працездатністю ($r = -0,578$ – у дівчаток, $r =$ у хлопчиків), показниками захворюваності (r від $-0,631$ до $-0,685$ – у дівчаток і r від $-0,629$ до $-0,638$ – у хлопчиків).

6. Обґрунтовано параметри тренувальних навантажень розробленої програми оздоровчої ходьби для учнів молодшого шкільного віку з урахуванням рівня фізичного здоров'я: кількість занять на тиждень, обсяг, інтенсивність, пульсові режими.

7. Впровадження програми оздоровчої ходьби, побудованої з урахуванням рівня фізичного стану молодших школярів, дозволило підвищити рівень здоров'я у 82,5 % дітей експериментальної групи (у контрольній – 25 %), а 15 % учнів наблизилися до вищого рівня за рахунок збільшення суми балів фізичного здоров'я (у контрольній групі відповідно – 22,5 %), а також навчити дітей самостійно дбати про своє здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я [Пер. з рос. Київ : Здоров'я, 1990. 168 с.
2. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). Вища освіта у медсестринстві : проблеми і перспективи : зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції – 10-11 листопада 2011. Житомир : Полісся, 2011. С. 27-31.
3. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія. Київ : Здоров'я, 1998. 248 с.
4. Бекас О. О., Фурман Ю. М. Порівняльний аналіз існуючих методів визначення та критеріїв оцінки фізичного стану дорослого населення та молоді різного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 9. 2003. С. 34-42.
5. Боднар І. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. Спортивна наука України. 2015. № 4 (68). С. 9-17.
6. Бондаренко О. В. Впровадження електронних діагностичних систем в практику діагностики та моніторингу здоров'я у класичному університеті. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Валеологія: сучасність і майбутнє». 2018. № 23. С. 66-72.
7. Борисова Ю. Ю., Власюк О. О., Новак Т. Я. Оцінка фізичного розвитку школярів 7-17 років. Науковий часопис НПУ М. П. Драгоманова. Випуск 3К (162). 2023. С. 69-73.
8. Борщенко В. В., Беженар Є. І. Валеологічна освіта учнів початкової школи у позакласній роботі. Педагогічні науки. Сучасні проблеми в науці. 2022. С. 488-491.

9. Бучківська Г. В., Демченко І. І., Бабій І. В. та ін. Проблеми валеологічної освіти в рамках системного підходу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 5 (125). 2020. С. 35-43.

10. Валеологія : навчальний посібник. Лукашук-Федик С. В., Бадюк Р. А., Циквас Р. С. Тернопіль. Вид-во “Економічна думка”. 2006. 194 с.

11. Вовк В. В. Здоров’язбережувальні технології в освітньому середовищі початкових класів. Формування здоров’язбережувальних компетентностей сучасної молоді : реалії та перспективи: збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 94-97.

12. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. Спортивна наука України. № 6 (82). 2017. С. 9-17.

13. Волошко Л. Б., Науменко М. А. Застосування ходьби в оздоровчих заняттях з дітьми. Фізична реабілітація та здоров’язбережувальні технології: реалії і перспективи. Збірник наукових матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю до 90-річчя Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 19 листопада 2020 року. Полтава : НУПП ім. Юрія Кондратюка, 2020. С.114-115.

14. Волошко Л. Б. Переваги оздоровчої ходьби як засобу зміцнення здоров'я учнів молодшого шкільного віку. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології : реалії і перспективи : зб. матеріалів V Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (14 листоп. 2019 р.). Полтава, Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. С. 210-204.

15. Гетьман Т.О. Психологічні чинники збереження здоров'я молодших школярів : автореф. дис. на здоб. наук. ст. к.псих.н. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2014. 23 с.

16. Гнатюк О. В. Роль учителя початкових класів у формуванні валеологічної культури здобувачів освіти в інформаційному суспільстві. Психологія : теорія і практика. Випуск 1 (3). 2019. С. 63-70.

17. Голяка С., Спринь О., Гацюєва Л., Чудійович С. Валеологічна освіта та коригувальна гімнастика як засоби профілактики порушень постави школярів. Перспективи та інновації науки № 9 (27). 2023. С. 131-145.

18. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. № 3 (5). 2010. С. 30-38.

19. Гончаренко М. С., Новикова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 12. 2006. С. 39-43.

20. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 214 с.

21. Даниско О. В. Вплив рухової активності на психофізичний та соціальний розвиток школярів. Культура здорового способу життя. Механізми формування особистої відповідальності за власну безпеку та здоров'я. Збірник матеріалів круглого столу, (Полтава, 11 квітня 2023 р.). Упорядник та комп'ютерна верстка Ярошенко Т. І. Полтава : ПАНУ. 2023. С. 17-20.

22. Дегтяренко-Мельник Т. В., Бринза І. В. Психофізіологія : навчальний посібник. Одеса, 2023. 273 с.

23. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ, 1996. 26 с.

24. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text>.

25. Долот В. Д. Здоров'я як економічна категорія: фактори, що впливають на рівень здоров'я населення та охорону здоров'я. Інвестиції : практика та досвід. № 1. 2016. С. 74-76.

26. Дубасенюк О. А. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка, 2020 С. 31-34.

27. Дудіцька С., Гуліна С. Формування культури здоров'я молодших школярів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 41. 2023. С. 12-17.

28. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2017. 488 с.

29. Задача А. В. Педагогічні аспекти підвищення компонентів фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в системі фізичного виховання. Сучасні тенденції розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції : Міжнародна науково-практична конференція, м. Вінниця, 29-30 березня 2022 р. : тези та статті / ред. кол. : Драбовський А. Г., Дибчук Л. В. та ін. Вінниця : Вінницький кооперативний інститут, 2022. С. 151-153.

30. Захарова О. В. Дефініція «здоров'я» у педагогічній літературі: багатозначність наукових підходів до змісту і складників. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В.Винниченка. 2018. Вип. 173. С. 181-185.

31. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1 (16). С. 22-33.

32. Кирилович О. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі початкової школи. Вісник науки та освіти. № 8 (14). 2023. С. 543-550.

33. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань. Молода спортивна наука України. 2011. Т.2. С.90-94.

34. Кондратюк С. М. Основи педіатрії. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 286 с.

35. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.

36. Коц С. М., Майорова О. Р., Луганська В. О. Дослідження показників фізичного розвитку у дітей шкільного віку та їх адаптаційних можливостей. Сьогодення біологічної науки. Матеріали III Міжнародної наукової конференції. Суми, 2019. С. 44-47.

37. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Миздренко О. М. Валеологія : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11. Середня освіта (фізична культура). Переяслав (Київ.обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 164 с.

38. Кошель В. М. Валеологія та основи медичних знань : посібник для студ. спец. «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с.

39. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. література, 2011. 224 с.

40. Лехан В. М., Онул Н. М., Крячкова Л. В. Засади міжнародної та національної політики і стратегій у сфері громадського здоров'я. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmpzi>.

41. Лупаїна І. С., Ляшевич А. М., Волинець Т. С., Чернуха В. С. Оцінка фізичного розвитку учнів початкових класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації № 14. 2022. С. 23-28.

42. Максимчук Б. А. Історичні передумови становлення валеологічної культури Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів, 2013. Вип. 107. Т. 1. С. 228-231.

43. Майхрук М. Валеологія в системі дошкільної освіти. Практикум. Частина 1. Bohdan Books, 2023. 290 с.

44. Мандюк А. Б. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 90-94.

45. Марченко О., Холодова О. Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. Науковий журнал НУФВіСУ «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія». № 1. 2023. С. 70-74.

46. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Жара Г. І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. Вісник. Серія : Педагогічні науки. № 3. 2019. С. 262-266.
47. Микитюк О. М., Данильченко С. І. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Медико-біологічні основи фізичного виховання в школі. Physical Education Theory and Methodology. № 1. 2003. С. 31-39.
48. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Автори : Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та ін. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/cvfwy>.
49. Назарук В. Л., Дністрянський Б. В. Оздоровча ходьба та біг підтюпцем як засоби фізичної терапії. організація і структура занять. Медсестринство. № 1. 2023. С. 21-24.
50. Омері І., Яценко С. Анатомія і фізіологія дитини. 2015. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11464/>.
51. Основи законодавства України про охорону здоров'я : Закон України від 19.11.1992 р. № 2801-ХІІ (із змінами та доповненнями). Відомості Верховної Ради України. 1993. № 34. С. 59-83. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015.
52. Пангелов Б., Красов О., Хакало А. Інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в контексті вимог нової української школи. Теорія і практика фізичної культури і спорту. № 1 (2). 2022. С. 76-53.
53. Поліщук В. М. Вікова періодизація та вікова класифікація. Науковий вісник ХДУ. Випуск 1. Том 2. 2017. С. 103-108.
54. Поліщук Н., Ільченко С. Формування здорового способу життя у молодших школярів на уроках фізичної культури. Наука і техніка сьогодні. № 7 (21). 2023. С. 424-433.
55. Резнік В. Формування здорового способу життя молодших школярів у процесі навчання. Інновації в початковій освіті: досвід, виклики сьогодення, перспективи : матеріали І Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. здобувачів другого (магістер.) рівня вищ. освіти ф-ту початк. навчання, Харків, 16 трав. 2023 р.

Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; [за заг. ред. О. А. Мкртічян]. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. С. 27.

56. Рихаль В. І., Гук Г. І., Гарбар Д. О., Дмитрів Р. Л. Показники фізичного здоров'я учнів середнього шкільного віку. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 9 (154). 2022. С. 86-91.

57. Романюк Н. Є., Романюк Л. М., Нагорна О. П. Моніторинг стану здоров'я як основний елемент визначення проблем громадського здоров'я в Україні. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. № 1. 2023. С. 66-69.

58. Саїнчук О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів. Молодіжний науковий вісник. № 15. 2014. С. 65-69.

59. Сарафинюк П. В. Оцінка рівня теоретичних валеологічних знань, фізичного розвитку та захворюваності у молодших школярів. 2019. 64 с.

60. Семидоцька Ж. Д., Чернякова І. О., Авдєєва О. В. Сучасний світ і здоров'я людини: шлях у майбутнє : навчальний посібник для здобувачів вищих медичних закладів освіти. Міністерство охорони здоров'я України, Харківський національний медичний університет. Харків : ХНМУ, 2023. 68 с.

61. Сивохоп Е. Е., Хома Т. В. Вплив позаурочних форм занять на мотивацію школярів до спортивної діяльності. In The 7th International scientific and practical conference "Innovative areas of solving problems of science and practice"(November 08-11, 2022) Oslo, Norway. International Science Group. 2022. 700 p. (p. 446).

62. Сітовський А. М. Фізична працездатність школярів визначається рівнем їх біологічної зрілості. Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук. Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2022. С. 393-394.

63. Сніжко А. О. Історичні аспекти вивчення розвитку валеології. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. № 4 (2). 2015. С. 57-62.

64. Станкевич Т. В., Гозак С. В., Єлізарова О. Т. та ін. Здоров'я та життєдіяльність дітей в умовах сучасних викликів : актуалізація досліджень. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/Impqm>.

65. Таблиці антропометричних стандартів для дітей окремих регіонів України віком від 1 до 14 років. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmvfk>.

66. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 класи, затвердження наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dcaab>.

67. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 класи, затвердження наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/cvuza>.

68. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 1-2 клас, затвердження наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/ddjdp>.

69. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 3-4 клас, затвердження наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dexnc>.

70. Ткачук С. В., Давиденко О. В. Характеристики рухової активності хлопчиків і дівчат молодшого шкільного віку в умовах мегаполісу. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт». 2013. Т. 2. Вип. 7. С. 306-311.

71. Тонкопей Ю., Шудрець К. Перспективи організації оздоровчо-фізкультурної діяльності в умовах Нової української школи. Grail of Science. № 27. 2023. С. 622-625.

72. Фізична культура : навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи. 2016. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://ru.osvita.ua/school/program/program-1-4/57061/>.

73. Філіпцова К. А. Вікова фізіологія і валеологія: навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 383 с.

74. Харицький О. Фізична культура, як чинник збереження фізичного здоров'я. Пріоритетні напрями європейського наукового простору : пошук студента. Випуск 13. 2023. С. 152-154.

75. Чижик В. В., Сітовський А. М., Романюк В. П. Вікові нормативи фізичної працездатності школярів 11-17 років. Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти. Луцький національний технічний університет. 2022. С. 341-348.

76. Чижик Т. Г. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи : монографія. Миколаїв : Іліон, 2020. 130 с.

77. Шевчук І. В. Підготовка майбутніх вчителів до використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Академічні візії № 19. 2023. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/381>.

78. Шукатка О. В., Олійник Н. А. Формування здорового способу життя молодших школярів. Гуманітарний форум. № 1.1. 2023. С. 35-39.

79. Ядловська О. С., Кагадій Д. О. Суспільні програми щодо формування культури ментального здоров'я в Україні. In: The 9 th International scientific and practical conference "Scientific progress: innovations, achievements and prospects" (May 29-31, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. С. 311-317.

80. Ярکا М. О. Методологеми валеології та їх відтворення в освітніх проектах кінця ХХ–поч. ХХІ ст. In: 9th International conference. 2019. С. 730.