

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 «**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ
ОДНОБОРСТВАМИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ
ПІДГОТОВКИ**»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22,
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Підлипенець Данііл Ігорович

Керівник: **Єдинак Г. А.,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

Рецензент: **Гуска М. Б.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ	6
1.1. Загальні основи занять юних спортсменів одноборствами.....	6
1.2. Особливості етапу початкової спортивної підготовки юних борців	17
1.3. Особливості спортивної підготовки юних борців	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ВИКОРИСТАННЯ ВИЗНАЧЕНИХ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ УМОВ У ПРАКТИЦІ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ ОДНОБОРСТВАМИ.....	36
3.1. Обґрунтування організації та методичного забезпечення занять дітей одноборствами на початковому етапі підготовки	36
3.2. Результати кількісного співвідношення виконання нормативів із спеціальної фізичної підготовки борців-початківців	47
3.3. Зміни у показниках спеціальної фізичної підготовленості борців- початківців на етапах обстеження.....	52
3.4. Стан техніко-тактичної підготовленості учнів	57
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65

ВСТУП

Актуальність теми. В одноборствах спеціальна фізична підготовленість її представників є однією з важливих складових частин спортивної підготовки. Вона має забезпечувати досягнення ними високого спортивного результату, і має таке ж важливе значення як техніко-тактична, функціональна, психологічна підготовленість [1; 6; 9].

На сьогоднішній день постійно здійснюється вивчення різних сторін фізичної підготовленості, але ці роботи носять аналітичний характер. При цьому ці результати відбивають окремі сторони фізичного розвитку, прояв фізичних здібностей, показаний взаємозв'язок зі спеціальною працездатністю та технічною підготовленістю борців [18; 29; 50].

При всіх досягненнях аналітичних досліджень, що дозволили узагальнити величезну кількість експериментального матеріалу про рівень розвитку окремих рухових якостей у них недостатньо відбита структура спеціально фізичної підготовки спортсменів, рівня спеціальної фізичної працездатності борців різних вагових категорій, кваліфікації, віку і т.д. При цьому, відсутній науково обґрунтований підхід до диференційованого підбору засобів і методів удосконалення спеціальної фізичної підготовленості залежно від рівня розвитку рухових якостей і рухових навичок у борців різних вагових категорій, кваліфікації, і т.д [13; 30; 51].

Недостатня освітленість більшості цих питань у наявних джерелах інформації, важливість цих питань для теорії і практики спорту свідчать про актуальність проблеми формування й удосконалювання спортивно-фізичної підготовки, як однієї з ведучих складових загальної структури підготовленості борців [7; 8; 37; 46; 66].

У зв'язку із зазначеним має місце існування протиріч, що потребують усунення, а саме між:

- потребою підвищити дієвість змісту спортивної підготовки борців-початківців та незадовільними результатами цього педагогічного процесу на сучасному етапі;

- необхідністю забезпечити систематичну, з високим бажанням реалізацію дітьми фізичної активності та існуванням високої потенційної можливості для цього занять одноборствами.

Відзначили у зв'язку із зазначеним необхідність усунути такі протиріччя. Ураховуючи це, акцентували увагу на проведенні відповідного наукового дослідження. Визначили таку тему дослідження: *«Організаційно-методичні умови занять дітей одноборствами на етапі початкової спортивної підготовки»*.

Роботу було виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки науково-дослідної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». Роль автора, як співвиконавця цієї теми, полягала у виконанні частини дослідження, що стосувалася питань організації і методичного забезпечення занять дітей одноборствами на етапі початкової спортивної підготовки. Зокрема, автор отримав інформацію, необхідну для вирішення завдання, поставленого перед теоретичним рівнем дослідження. Щодо дослідження на емпіричному рівні, то тут автор провів експеримент та вивчив визначені характеристики юних борців. Одержані дані дозволили визначити організаційно-методичні умови, реалізація яких у практичній діяльності дозволить підвищити дієвість змісту спортивної підготовки юних борців на етапі початкової спортивної підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес із одноборств.

Предмет дослідження – умови організації і методичного забезпечення тренувального процесу борців-початківців для досягнення високого результату у вирішенні визначених завдань.

Мета дослідження – вдосконалити процес спортивної підготовки борців-початківців на основі використання дієвих організаційно-методичних умов.

Завдання дослідження:

1. За даними літературних джерел визначити найбільш значущі чинники організації та методичного забезпечення тренувальних занять борців-початківців.

2. Вивчити стан спеціальної фізичної підготовленості борців-початківців на етапі початкової спортивної базової підготовки.

3. Визначити дієвість виокремлених організаційно-методичних умов у вирішенні завдань спортивного тренування борців-початківців.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження було використано методи, що найбільше відповідали їх змісту і були адекватні в аспекті одержання необхідних даних. Одним із таких методів був *аналіз*, іншим – *узагальнення* інформації літературних джерел; їх використовували на теоретичному рівні дослідження. Наступні методи, а саме *педагогічне спостереження*, *педагогічне тестування* та *педагогічний експеримент* використовували на емпіричному рівні для одержання необхідних первинних даних у відповідності до поставлених завдань. Опрацьовували одержані дані адекватними методами *математичної статистики*.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що: матеріал, викладений у роботі, можна використовувати тренерам юних борців під час організації навчально-тренувального процесу, враховуючи при цьому показники їхньої спеціальної фізичної підготовленості. Також викладену в дипломному проєкті інформацію можна використовувати при плануванні тренувального процесу борців-початківців на різних етапах їхньої підготовки, але передусім на етапі початкової.

Апробація результатів дослідження. Одержані дані стали предметом обговорення на наукових конференціях, а саме: на Всеукраїнській конференції «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022-2023); науково-практичній конференції для аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2022-2023).

Публікації. Окремі результати дослідження, що стосуються виконаного дипломного проєкту магістра, викладено у науковій публікації – Д. Підлипенець, Г. Єдинак. Сучасні погляди на заняття дітей одноборствами. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.* [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С. 124-127.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Робота виконана на 73 сторінках, вона складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи представлено на 64 сторінках друкованого тексту, що містять 14 таблиць. Список використаних джерел налічує 76 найменувань літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. На етапі початкової спортивної підготовки одноборців спеціальна фізична підготовка має важливе значення як елемент комплексної підготовки. Вона повинна відбуватися при оптимальному поєднанні як загальнопідготовчих, так і спеціально-підготовчих вправ, при переважному розвитку швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості. Сучасний борцівський двобій є високоінтенсивною змагальною вправою. Скорочення тривалості змагальних сутичок і тривалості турнірів, зміни правил змагань за останні роки привели до істотного підвищення інтенсивності двобоїв, підвищило вимоги до спеціальної фізичної підготовленості борців.

2. Побудова варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів 8–9 класів, як один із визначених нами організаційно-методичних умов, передбачає дотримання основних принципів навчально-виховного процесу з фізичної культури (безперервності, цілісності, особистісно-орієнтованого спрямування). Зміст представлено в інваріантній частині (основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності, інструкторська практика, резерв) та власне варіативної частини.

Такий методичний підхід має стандартизовані частки з розподілу часу на реалізацію засобів боротьби. Співвідношення за окремими розділами модуля для учнів 8 і 9 класів передбачає фізичну підготовку (45 % та 31 % відповідно), спеціальна підготовка (51 % та 60 %), суддівська практика (4 % та 9 %) при визначеному змістовому наповненні.

3. Показники загальної фізичної підготовленості зросли для обох груп нерівномірно. В контрольній групі приріст окремих показників склав від 1,1 % до 8,8 %, окрім силових якостей (підтягування на поперечині), де приріст склав 20,2 %. У борців експериментальної групи приріст показників склав від 5,4 % до 10,7 %, силові якості – 52,1 %. Така тенденція може пояснюватись наявністю у даному віці сенситивного періоду для розвитку силових якостей і добре спланованого педагогічного впливу на ці якості.

Показники спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній групі зросли від 10,1 % до 33,2 %, а в контрольній групі – лише від 0,6 % до 15,4 %. Достовірні відмінності ($p < 0,05$; $p < 0,01$) між експериментальною і контрольною групами виявлені практично за всіма тестами, окрім двох (підйом тулуба з положення лежачи на спині за 20 с і утримання положення захист від накату). Результати тесту на спеціальну витривалість показують, що за час експерименту всі показники в експериментальній групі статистично достовірно зросли. Між експериментальною і контрольною групами виявлені достовірні відмінності ($p < 0,05$; $p < 0,01$) за всіма показниками тесту. Отримані дані свідчать про ефективність розробленої програми. Вона може бути рекомендована для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості борців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Крім цього, наприкінці експерименту збільшується кількість випадків виконання нормативів на більш високих рівнях і зменшення на низькому рівні. Загалом більшість борців виконали нормативи на вище від середнього рівні (33,3 % - 50 %), окрім «Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів», у якому спортсмени демонструють середній рівень (38,9 %).

4. Використання ігрового методу та методу колового тренування, як ще однієї організаційно-методичної умови, сприяє підвищенню ефективності спеціальної фізичної підготовки борців-початківців (експериментальна група), аніж у випадку застосування лише методу колового тренування (контрольна група). Здійснивши порівняльну характеристику отриманих середніх показників спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю можемо відмітити, що за всіма тестами у обох групах обстеження спостерігається позитивна динаміка змін показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А, Ребар І, Нестеров О. Місце і значення курсу «Спортивна боротьба з методикою викладання» в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. В: *Науковий вісник Мелітон. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогіка*. Зб. наук. пр. Мелітополь;2018;2(21), с. 98–103
2. Андрєєва О. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно- оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методики фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 34-36.
3. Антонюк А. Е. Техніко-тактична підготовка борців вільного стилю на основі індивідуальної манери ведення поєдинку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 15-18.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. Львів : Кварт, 2011. 303 с.
5. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. 3-є вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький, 2007. 248 с.
6. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
7. Асаулюк І. О., Дяченко А. А., Антонюк А. Е., Яковлів В. Л. Особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. Вип. 12 (144). С. 30-34.
8. Асаулюк І. О., Антонюк А. Е., Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л. Перспективи впровадження варіативного модуля «спортивної боротьби» у фізичному вихованні школярів. *Науковий часопис Нац. пед. ун-*

ту імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 4(149). С. 22-26.

9. Бабич Н. Л., Полякова О. О., Березяк К. М., Мазур В. Й., Шевченко Т. Г. Програма фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 26-33. doi 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).07

10. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения. Пер. с англ. И. Андреев. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 528 с.

11. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою та спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2014. 23 с.

12. Боднар І. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. Режим доступу: <https://core.ac.uk/display/229326377>

13. Босенко А. І. Методичні засади розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи у процесі занять фізичним вихованням : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.02 Чернігівський національний пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 43 с.

14. Вакуленко Д., Чередніченко С. Рухливі ігри в процесі фізичного виховання школярів молодших класів на заняттях з однокласників. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. С. 60-61.

15. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02 Східноєвропейський національний ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. 20 с.

16. Васьков Ю. В. Теорія і методологія дидактичних основ фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах : монографія. Харків : Ранок; 2011. 392 с.
17. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навч. посібник. Київ : Освіта України, 2010. 288 с.
18. Воробйов А. А., Куксов Р. С. Сучасні методичні підходи до викладання спортивної боротьби. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. Матеріали II Всеукр. електрон. конф. Вінниця : ВДПУ; 2019, с. 139–143.
19. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.
20. Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав : навч.–метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. 400 с.
21. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.
22. Денисова Л. В., Хмельницькая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. Пособие. Київ: олімп. л-ра, 2019. 127 с.
23. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Артеменко В. С. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. Київ, 2023. 558 с.
24. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті : монографія. Київ : Олімп. л-ра, 2007. 110 с.
25. Дутчак М. Перспективні напрями наукового супроводження реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». *Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура*. 2017. Вип. 27-28. С. 89-93.

26. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 116-119.

27. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2014. 251 с.

28. Єдинак Г. А., Шиян Б. М., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. 3-є вид. стереот. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : КПНУ імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

29. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. 2014. 1064 с.

30. Захаренко І. Д. Новітні технології у сфері фізичного здоров'я та спорту. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* [Електронний ресурс]: мат. IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 27 квітня 2023 року. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 59-65.

31. Зубаль М. В., Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський, 2008. 156 с.

32. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ : Центр навч. л-ри. 2019. 336 с.

33. Іванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури : навч. посібник. Київ : Козарі, 2010. 276 с.

34. Іващенко О. В. Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей : автореф. дис... д-ра. пед. наук : 13.00.02 Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 40 с.

35. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : *матеріали III Всеукр. електр. наук. – практ.*

конф. з міжнар. участю : Київ, 8 квітня 2020 року / під заг. ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2020. С. 30.

36. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : дис....канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2015. 265 с.

37. Клепальський Д. М. Вплив спортивних свят на формування мотивації учнів 12-13 років до занять фізичними вправами : кваліфікаційна робота... магістра. 014 Сумський держ. пед. ун-т імені А. С. Макаренка. Суми, 2021. 63 с.

38. Коваленко І. М., Ратов А. М. Виховання швидкісно-силових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор з елементами одноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченко. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Вип. 86. Чернігів: ЧДПУ, 2011. № 86. С. 87–90.

39. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

40. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Управління процесом фізичного виховання : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 379 с.

41. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

42. Кузь Ю. С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ДВНЗ «Прикарпатський національний ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

43. Левандовська Л. Ю. Диференціація фізичного виховання підлітків з урахуванням психофізичних особливостей : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ДВНЗ «Прикарпатський національний ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2017. 19 с.

44. Лисянська Т. М. Педагогічна психологія : навч. посіб. 2-е вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2012. 264 с.
45. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватъєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 246 с.
46. Малинський І. Й., Колос М. А., Яременко В. В., Шандригось В. І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2011. № 5. С. 121–123.
47. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія. Київ : Євролінія, 2002. 320 с.
48. Марчик В. І., Мінжоріна І. Л. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини : метод. рекомендації. Кривий Ріг : КДПУ, 2016. 64 с.
49. Містулова Т. Є. Математичні методи в теорії і практиці спорту : навч. посіб. К. : Науковий світ, 2004. 90 с.
50. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи. Рівень стандарту. Київ, 2021. 110 с.
51. Неведомська Є. О. Анатомія і фізіологія людини : навч. - метод. посіб. Київ, 2020. 345 с.
52. Омеляненко В. Л., Кузьмінський А. І. Теорія і методика навчання : навч. посібник. Київ : Знання, 2008. 415 с.
53. Осіпова І. В., Пастернацький В. В., Бандура В. А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. № 72. Т. 1. 2020. С. 68–72.
54. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 2. С. 19–23.
- Перегінець М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників

в закладах освіти різного типу : дис....канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2018. 292 с.

55. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ: Олімп. л-ра, 2013. 624 с.

56. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ : Олімп. л-ра, 2017. 656 с.

57. Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Ананченко К. В. Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 86-93.

58. Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та інших законодавчих актів України"(Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2010, № 7, ст.50). С. 26.

59. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87.

60. Рибалко П., Скачедуб Н. Управління руховою активністю учнів старшого шкільного віку. *Молода спорт. наука України*. 2013. Т. 2. С. 176-180.

61. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності : підручник. Харків, 2014. 343 с.

62. Романенко В. А. Двигательные способности человека: монография. Донецк : Новый мир, 1999. 336 с.

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

64. Рябцев С. Застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*. 2008. С. 102-104.

65. Семілетов І. С. Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Структура процесів навчання та особливості його

етапів. *Всеосвіта*. 2022. С. 1–2. URL: <https://vseosvita.ua/lesson/tema-2-psykhologo-pedahohichniosnovy-fizkulturno-sportyvnoi-diialnosti-struktura-protseviv-navchannia-taosoblyvosti-ioho-etapiv-272640.html>

66. Скрипка І. М., Чередніченко С. В. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів. *Молодий вчений*. 2017. 3.1(43.1). С. 250–253.

67. Стельмахівська В. П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 118-122.

68. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. Київ : НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2013. 528 с.

69. Структура багаторічної підготовки спортсменів в Україні. – URL: <https://www.google.com/search?q=%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BF%D0%B8+%D0%B2&aqs=chrome..69i57j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

70. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підруч. [у 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.

71. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник [у 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с.

72. Ткач Ю. А. Ефективність застосування варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 319 с.

73. Томенко О. А. Взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. 2011. 3. С. 148-150.

74. Циганок О. В., Зуєва К. С., Габелко В. С. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів одноборств. Вісник Запорізького національного університету. 2009. № 2. С. 167–177.

75. Фізична активність. – URL:
<https://www.google.com/search?q=%D1%89%D0%BE+%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5+%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0+%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD>

76. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.