

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

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ
ЗАСОБІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАПАДАЮЧИХ УДАРІВ У ВОЛЕЙБОЛІ»

Виконав: студентка 2 курсу, групи
FKS1-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Білінський Богдан Богданович
Керівник: Чистякова М. О., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Гуска М. Б., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОЛІПШЕННЯ МОРФО- ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАТУСУ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ	7
1.1 Біологічні закономірності розвитку організму як складова поліпшення морфофункціонального статусу дітей шкільного віку у процесі фізичного виховання	7
1.2 Рухова активність у поліпшенні морфофункціонального статусу дітей шкільного віку	14
1.3 Спортивно-орієнтована рухова активність у поліпшенні морфофункціонального статусу старшокласників	19
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1 Методи дослідження	28
2.2 Організація дослідження	34
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАТУСУ СТАРШОКЛАСНИКІВ	36
3.1 Зміна у показниках морфофункціонального статусу учнів старшої школи	36
3.2 Зміна у статистичних взаємозв'язках показників морфофункціонального статусу учнів старшої школи	40
3.3 Динаміка адаптаційних реакцій серцево-судинної системи старшокласників	43
3.4 Динаміка показників активності сенсорних систем старшокласників	46
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження останніх років, присвячені руховій активності різних соціально-демографічних груп населення, знайшли досить широке висвітлення в роботах вітчизняних та іноземних фахівців. Їх результати дали змогу встановити деякі закономірності та взаємозв'язки рухової активності з фізичним станом досліджуваних. Разом з тим, вони були спрямовані на вивчення окремих питань проблеми, переважно, у сфері професійно-прикладних, вікових і статевих її аспектів. Значно менше досліджень, пов'язаних з вивченням зазначених питань з урахуванням регіональних особливостей, що розглядають взаємозв'язок різних за змістом видів фізкультурно-спортивної та оздоровчої рухової активності, включаючи її рекреаційну спрямованість в процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) [29; 36].

З іншої сторони, переважна більшість наявних робіт має констатуючий характер, вони лише фрагментарно й поверхнево досліджують питання, пов'язані з визначенням перспективності різних видів рухової активності (в тому числі конкретних видів фізичних вправ) для забезпечення раціональних параметрів рухової діяльності учнів того чи іншого ЗЗСО [24; 42].

Методичні аспекти проблеми, пов'язані із змістовим забезпеченням самостійних занять досліджувалися паралельно, тобто без урахування змісту різних режимів рухової активності та наявних регіональних особливостей. Але відомо, що саме вони є визначальними у формуванні в студентів мотивації до занять фізкультурно-спортивною й оздоровчою руховою діяльністю. Водночас, урахування побажань студентів є дуже важливим, оскільки при обмеженому виборі форм і видів фізкультурно-спортивних і оздоровчих занять, без опори на конкретні інтереси здобувачів вищої освіти, значно знижується чисельність залучених до таких занять.

Отже, враховуючи важливу роль студентства у забезпеченні прогресу суспільства в цілому, а також умови зниження їхньої рухової активності (у тому числі фізкультурно-спортивної та оздоровчої), виникає потреба у розробці теоретико-методичних рекомендацій, пов'язаних з організацією і проведенням занять фізичними вправами. В якості одного із змістів рухової діяльності для таких занять пропонуються заняття одноборствами, як сьогодні одного з найбільш популярних поміж учнів закладів загальної середньої видів спортивної діяльності.

Дипломна робота магістра зроблена відповідно до плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки наукової лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Роботу виконано у рамках колективної теми «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». У реалізації проєкту лабораторії автору дипломного проєкту належить така роль: теоретичний рівень дослідження – отримання потрібної ретроспективної інформації; емпіричний рівень – одержання даних про зміну у показниках морфофункціонального статусу учнів старшої школи. Утому числі після занять у секції з одноборств.

Об'єкт дослідження – заняття одноборствами.

Предмет дослідження – морфофункціональні характеристики здобувачів старшої школи при використанні занять одноборствами.

Мета дослідження – сприяти розвитку морфофункціональних показників старшокласників формами, засобами, методами спортивної діяльності з одноборств.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз формування рухових навичок одноборств з позицій сучасної фізіології.
2. Встановити значущість сенсорних функцій у формуванні навичок в одноборствах.

3. Перевірити ефективність формування рухових навичок одноборств у режимі оздоровчого тренування здобувачів на етапі базової підготовки.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовувались наступні методи дослідження: на теоретичному рівні – аналіз і синтез, узагальнення наукових, науково-методичних літературних джерел; на емпіричному рівні – збір поточної інформації з використанням таких методів і методик: педагогічне спостереження, констатуючий педагогічний експеримент, педагогічне тестування, медико-біологічні та методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що певною мірою обґрунтована доцільність використання одноборств у практиці фізичного виховання старшокласників. Одержані під час дослідження теоретичні, емпіричні дані та текст роботи можуть бути використані при читанні лекцій, проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти на другому (бакалаврському) і третьому (магістерському) рівнях вищої освіти за спеціальностями «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і спорт».

Апробація результатів дослідження. Положення дипломної роботи були оприлюднені на наукових конференціях, а саме щорічній Всеукраїнській науково-практичній інтернет конференції «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2023, 2024 роки), науково-практичних конференціях аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (Кам'янець-Подільський, 2023, 2024 роки).

Публікації. Окремі результати дослідження розкрили в одній науковій публікації – Б. Білінський, Г. Єдинак: Поліпшення морфофункціонального статусу старшокласників під час занять спортивної діяльності як проблема галузевої науки. *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, 2024. С. 14-17.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Робота розміщена на 75 сторінках, з яких 66 – основного тексту. Обсяг роботи: вступ, чотири розділи, практичні рекомендації, висновки, список 76 використаних джерел інформації.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури свідчить про майже повну відсутність досліджень, пов'язаних з початком занять одноборствами на етапі юнацького віку в умовах вищих навчальних закладів, а тим більше – із застосуванням оздоровчих параметрів тренувальних навантажень.

2. Встановлено, що функціональний рівень сенсорних систем та їх взаємозв'язків відзначається нерівномірністю розвитку, а динаміка цього рівня чітко відображає вплив на нього систематичних занять фізичними вправами. Також встановлено, що на початкових етапах спортивні тренування висувають підвищені вимоги до функціональних можливостей сенсорних систем, які забезпечують аналіз інформації з довкілля та необхідний пристосувальний ефект до умов реального двобою. При цьому, рівень чутливості забезпечує мозок не тільки інформацією у момент двобою про результати рухової діяльності, але й передбачає можливі дії супротивника. Тому визначення цих закономірностей у хлопців 16-17 років на етапі початкової спортивної підготовки дає можливість в ході занять моделювати різні екстремальні ситуації, встановлюючи необхідні рівні активності сенсорних систем для забезпечення адекватної рухової діяльності.

3. Рухові навички одноборств – складно координовані рухи, що формуються на основі координації хлопців. У процесі управління руховими актами різні сенсорні функції по чергово відіграють провідну роль. Результати нашого експерименту свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють розвитку сенсорних функцій, які забезпечують розвиток координаційних здібностей. У свою чергу, сенсорні функції необхідно розвивати спеціальними вправами, формуючи таким чином специфічні відчуття (дистанції, покриття підлоги, швидкості і сили рухів), які забезпечують адекватну реакцію на дії супротивника.

4. Використання впродовж двох навчальних років авторської та традиційної методик спортивної підготовки початківців з одноборств призвело до зміни у них адаптаційних реакцій серцево-судинної системи на фізичні навантаження. Разом з тим, величини працездатності за індексом Руфф'є свідчили, що функціональний стан серцево-судинної системи юнаків контрольної групи після першого семестру покращився на 17,94%, після другого – на 20,5, третього – 24,35, четвертого – на 29,48%, в той час як в експериментальній – відповідно на 14,28%; 22,07%; 37,66% і 58,44% і був вірогідно кращий в експериментальній групі.

5. У ході експерименту встановлено зміни активності деяких сенсорних систем юнаків експериментальної та контрольної груп. Разом з тим, використання в експериментальній групі оздоровчих параметрів фізичних навантажень, які обумовили більший акцент на техніку виконання вправ, а отже – більше залучення в роботу вестибулярного апарату, призвело до зростання на 12,27% вестибулярної стійкості, тоді як у контрольній групі (використання великих, субмаксимальних і максимальних навантажень) – тільки на 8,22% ($p < 0,001$). Покращення рухової функції у прямій ході з заплющеними очима в контрольній групі склало 17 %, експериментальній – 24,88 % ($p < 0,001$). Також, в останніх на більшу величину зросли показники чутливості рухової сенсорної системи, а саме точного сприйняття просторових та точного диференціювання силових параметрів руху. Вірогідно не відрізнялися між собою позитивні зміни у здатності до довільного напруження і розслаблення м'язів, точності рухів та спеціальної працездатності.

6. Використання експериментальної методики порівняно з традиційною сприяло більш вираженому зростанню фізичних здібностей юнаків. Так, в експериментальній групі покращення всіх досліджуваних координаційних проявів було вірогідно більшим порівняно з контрольною, за винятком координації при виконанні ударів руками в упорі лежачи, зростання якої склало відповідно 14,7% та 21,9% ($p < 0,001$).

Швидкісно-силова та спеціальна силова витривалість хлопців експериментальної групи в усіх досліджуваних показниках покращувалася впродовж кожного семестру, в той час як у контрольній групі – зростання змінювалося стабілізацією або зменшенням результатів. Також, темпи їхнього приросту у представників експериментальної групи були вірогідно вищі порівняно з контрольною, що свідчить про перевагу експериментальної методики над традиційною.

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 Мелітоп. 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. Арєф'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. Арєф'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 виховання 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., Сватсьєв 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. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія і її практичне застосування. Київ : Олімп. л-ра, 2013. 624 с.

56. Платонов В. Н. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. 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, N 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 рухових здібностей. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.

64. Рябцев С. Застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні. *Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладів*. 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-psykholoho-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. Стратегії та рекомендації зі здорового способу життя і рухової активності : сб. матеріалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. Київ : НУФВСУ, вид-во «Олімп. літ.», 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 ЛДУФК. 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.