

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 «МЕТОДИКА РОЗВИТКУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ
СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23,
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Федан Владислав Сергійович

Керівник: Єдинак Г. А.,
доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор

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

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РОЗВИТОК МОРАЛЬНО- ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ	7
1.1. Фізичний стан як чинник, що визначає розвиток морально- вольові якості людини	7
1.2. Рухова активність як чинник впливу на морально-вольові якості людини.....	12
1.3 Психофізичний стан у розвитку морально-вольових якостей	15
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1 Методи дослідження	23
2.2 Організація дослідження	28
РОЗДІЛ 3 СТАН ВИЯВУ ПОКАЗНИКІВ, ЩО ХАРАКТЕРИЗУЮТЬ ДЕЯКІ ЧИННИКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ	30
3.1 Стан фізичного здоров'я і фізичної підготовленості старшокласників.....	30
3.2 Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем старшокласників.....	34
3.3 Стан рухової активності старшокласників.....	36
3.4 Психофізичний стан старшокласників	38
3.5 Динаміка статистичних взаємозв'язків між показниками старшокласників.....	42
РОЗДІЛ 4 ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНО- ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ	45
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	50
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми. Фізична культура слугує важливим засобом у системі освіти і підготовки старшокласників до подальшої життєдіяльності взагалі та виконання своїх обов'язків, формування основ здорового способу життя, організації корисного дозвілля і активного відпочинку, розвитку і відновлення фізичних та духовних сил, виховання позитивних моральних і вольових якостей, зокрема [36, 73].

У цьому контексті надзвичайної ваги набувають питання удосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання. До того ж важливо створити необхідні умови для всебічного розвитку особистості з урахуванням її потреб, мотивів, інтересів та здібностей [6]. Також вирішення завдань фізичного виховання не може бути повноцінним, якщо ними не передбачено вплив на морально-вольові якості старшокласників [7]. Це зумовлено значною мірою тим, що практично в усіх видах діяльності має місце потреба у вияві морально-вольових якостей, демонстрації високого рівня психофізичної підготовки. Але за висновками дослідників [35, 46, 73], рівень психофізичного стану молоді не відповідає підвищеним вимогам високопродуктивної праці та захисту держави.

Аналіз існуючої літератури виявив значну активізацію досліджень учених до певних аспектів проблеми. Найбільший інтерес відзначається до вивчення фізичного стану учнівської молоді, як однієї з умов майбутньої професійної підготовки [28, 49], до вивчення їхньої рухової активності, як одного з основних чинників підвищення рівня фізичного стану, адаптації до несприятливих умов довкілля [2, 55].

Водночас, незважаючи на широкий спектр напрямів досліджень у галузі фізичного виховання, сьогодні недостатньо досліджень, спрямованих на формування інноваційних ідей і положень, розроблення методик і технологій, спрямованих на вирішення завдання з розвитку морально-вольових якостей старшокласників.

Деякі з причин ситуації, що склалася, стосуються вибору тестових випробувань, які би якомога повніше характеризували психологічний стан старшокласників [14, 26, 33], методів діагностики його окремих компонентів [62]; визначення нормативів оцінки психофізичного стану. Проте, зазначене є дуже складною проблемою, що у зумовило вибір теми дослідження: *«Методика розвитку морально-вольових якостей старшокласників під час занять фізичними вправами»*.

Дипломна робота магістра на зазначену тему виконана у відповідності 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. Цим планом передбачена колективна тема «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». У рамках цього проєкту лабораторії автором дипломної роботи здійснена така наукова діяльність: на теоретичному рівні дослідження отримано необхідну ретроспективну інформацію, на емпіричному рівні проведено тестування, інші вимірювання, визначені завданнями дослідження, проаналізовано й узагальнено одержані дані.

Об'єкт дослідження – заняття фізичними вправами.

Предмет дослідження – вплив занять фізичними вправами на морально-вольові якості старшокласників.

Мета дослідження – сприяти розвитку морально-вольових якостей старшокласників, використовуючи для цього реалізовані у різних формах заняття фізичними вправами.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати чинники, що визначають розвиток морально-вольових якостей старшокласників.
2. Визначити особливості вияву морфофункціональних, психофізичних, фізичних показників як основних у характеристиці чинників, що визначають вияв і розвиток морально-вольових якостей старшокласників.

3. Розробити методику розвитку морально-вольових якостей старшокласників у частині її організаційно-методичних умов.

Методи дослідження. Для проведення дослідження було обрано та реалізовано комплекс методів. Зокрема такими були аналіз, синтез, узагальнення, теоретичне моделювання, а також методи для отримання необхідних емпіричних даних. Це були такі методи: констатувальний педагогічний експеримент, педагогічне тестування, медико-біологічні, зокрема антропометрія, динамометрія, пульсометрія, спірометрія, сфігмоманометрія, динамометрія. Отримані емпіричні дані опрацьовували методами математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що визначено базові організаційно-методичні умови, реалізація яких забезпечує розвиток морально-вольових якостей старшокласників. Одержані в ході дослідження теоретична інформація та емпіричні дані, можуть бути використані у лекціях та під час проведення практичних занять з теорії і методики фізичного виховання, деяких інших освітніх компонентів, що становлять зміст підготовки здобувачів вищої освіти на першому (бакалаврському) і другому (магістерському) рівнях вищої освіти за спеціальностями «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і спорт».

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

Публікації. Деякі одержані в дослідженні результати було представлено в науковій публікації – В. Федан, Г. Єдинак «Передумови розвитку морально-вольових якостей старшокласників під час занять

фізичними вправами». *Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [Електронний ресурс] / [редкол. І. І. Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Випуск 16. С. 147-151.*

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Обсяг дипломної роботи магістра становить 64 сторінки, з яких 55 – основного тексту, який містить 11 таблиць. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку 80 використаних джерел інформації.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел засвідчує, що питання розвитку морально-вольових якостей у комплексі з вирішенням інших завдань фізичного виховання старшокласників під час занять фізичними вправами остаточно не вирішено. Перспективним у зв'язку з цим є врахування особливостей зміни показників психофізичних характеристик і фізичного стану юнаків у 10 і 11 класах, статистичних взаємозв'язків між цими показниками при формуванні змісту занять фізичними вправами.

2. Використання у 10 класі чинного змісту фізичного виховання сприяє покращенню функціональних показників юнаків, але найбільше — ЖЄЛ (на 708,9 мл), діастолічного АТ (3,7 мм рт. ст), сили кисті (правої на 7,1, лівої — 9,3 кг). У 11 класі зміна показників інша: покращується тільки показник діяльності серця у спокої та діастолічного АТ. За два роки навчання підвищуються всі досліджувані функціональні показники юнаків, за винятком діастолічного АТ, значення якого після зростання у 10 і зниження у 11 класі в підсумку досягають значення, що статистично не відрізняється від виявленого на початку 10 класу.

3. У 10 класі зростає на 6,9 % кількість високих, на 9,3 % — вищих від середньої оцінок фізичного здоров'я юнаків ($p < 0,05$) та знижується кількість низьких, нижчих від середньої і середніх оцінок на 1, 2,9 і 12,3 % відповідно. Наприкінці навчання у 11 класі розподіл тих самих юнаків за рівнями фізичного здоров'я відрізняється від зазначеного: із 10,8 % до 7,3 % знижується кількість високих оцінок, з 53,9 % до 45,1 % — середніх ($p < 0,05$); за відсутності низьких оцінок і сталої кількості нижчих від середньої, на 12,3 % збільшується кількість оцінок вищого від середнього рівня. За два роки навчання загальна тенденція така: фізичне здоров'я юнаків покращується, а кількість високих оцінок — на 2,5 %, вищих від середньої — на 4,4 %; одночасно на 0,5 % зменшується кількість нижчих від середньої і

низьких оцінок.

4. Фізична підготовленість юнаків відзначається суттєвими щорічними особливостями динаміки: у 10 класі — суттєво знижується рухливість у плечових суглобах, координація у балістичних рухах на дальність непровідною рукою та зростає швидкість, швидкісна сила у метаннях, абсолютна сила, загальна витривалість, рухливість у попереку, координація в акробатичних рухових діях і циклічних локомоціях; у 11 класі — кількість показників, які покращуються, зменшується з 9 до 6 (абсолютна, вибухова сила у стрибках і метаннях, рухливість у плечових суглобах, статична силова витривалість, координація у балістичних рухах на дальність провідною рукою) та вдвічі збільшується кількість показників, які відзначаються негативною зміною (швидкість, рухливість у попереку, координація в акробатичних діях і циклічних локомоціях).

Зміна фізичної підготовленості юнаків у 10 класі на 55,7 % зумовлена змінами вибухової сили нижніх кінцівок, абсолютної сили спини і рук, швидкісною силою, координацією у циклічних локомоціях і швидкістю, на 44,3 % — іншими невизначеними чинниками. У 11 класі зумовленість зміни така: на 61,8 % визначається зміною швидкісно-силової витривалості, координації у циклічних локомоціях, рухливості у попереку і плечових суглобах та вибухової сили нижніх кінцівок, на 38,2 % — іншими невизначеними чинниками.

У 10 класі на зміну фізичного здоров'я юнаків позитивно впливають, крім інших чинників, також фізичні навантаження, передусім спрямовані на вдосконалення швидкості, вибухової сили і швидкісної витривалості, у 11 класі — спрямовані на вдосконалення, передусім швидкості та вибухової сили.

5. Психофізичні характеристики юнаків відзначаються певними віковими особливостями. Так, нервова система юнаків 18 років, як найстарших представників, відзначається більш стійкою увагою (56-64%), реальною оцінюють власних сил (60-62%), такі юнаки відзначаються більшою комунікабельністю і колективізмом (84-88%), упевнено поведуть

себе у екстремальних ситуаціях (88-100%), краще переключаються з одного виду діяльності на інший (68-72%), відзначаються більш упевненими рухами (48-52%), добрим командним голосом (64-84%), спокійною реакцією на невдачу(52-56 %).

Разом із тим, у юнаків 16-17 років має місце значний відсоток осіб з нестійкою увагою (20-36%), у 28-32 % перебільшена оцінка власних сил; для 20-28% поведінка у нестандартній ситуації уповільнена і неадекватна; 16-24% юнаків виявляють замкненість і нетовариські стосунки; у 36-48% переключення з одного виду діяльності на іншу відбувається погано і уповільнено; 60-72 % юнаків мають поривчасті та невпевнені рухи; мова тиха і млява. Прояв окремих властивостей нервової системи свідчить, що сила, урівноваженість, рухливість нервової системи притаманна 31-42% юнаків 16-17 років та 62-72% – 18-річним юнакам.

Водночас юнаки 16-17 років характеризуються меншими значеннями зосередженості, стійкості та концентрації уваги, – вони переглянули менше знаків, у них були нижчими коефіцієнти точності й продуктивності порівняно з результатами 18-річних, а відмінності становлять: за кількістю переглянутих знаків – 13,9, за швидкістю переробки зорової інформації – 0,7 біт/с, за коефіцієнтом точності виконаної роботи – 0,11 одиниць, за коефіцієнтом продуктивності роботи – 13 одиниць. Загалом, за усіма показниками, що вивчались, 18-річні юнаки демонструють кращі результати порівняно з 17-, а особливо 16-річними юнаками.

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 одноборств. *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. Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Клюс О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ “Друкарня Рута”, 2021. 408 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 закладах*. 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.

77. American College Health Association. *National College Health Assessment: Reference Group Data Report*, Spring 2019. Baltimore, MD: American College Health Association: 2019. – URL: https://www.acha.org/NCHA/ACHANCHA_Data/Publications_and_Reports/NCHA/Data/Reports_ACHA-NCHAIc.aspx

78. Ashmore, P. C. (2005). Role of physical anthropology in intermediate and secondary education. *Am. J. Phys. Antropol*, 41, 154-162.

79. *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. (2018). Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. – URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

80. Hemphill, M. A., Lee, Y., Ragab, S., Rinker, J., Dyson, O. L. (2022). Developing a Pedagogy of Restorative Physical Education. *Journal of Teaching in*

Physical Education, Vol. 41, Issue 2, 194-203. doi: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0004>