

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 «ПІДВИЩЕННЯ ДІЄВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ
СТАН УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ»

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

Котан Микола Юрійович

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

Рецензент: Галаманжук Л. Л.,
доктор педагогічних наук, професорка

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ДІЄВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	7
1.1 Принцип диференціації й індивідуалізації занять фізичними вправами у початковій школі: вихідні поняття, сутність процесу.....	7
1.2 Теоретико-методичні основи диференціації й індивідуалізації у фізичному вихованні учнів початкової школи.....	13
1.3 Стан реалізації принципу диференціації й індивідуалізації занять фізичними вправами учнів початкової школи.....	23
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1 Методи дослідження.....	30
2.2 Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3 ВИЯВ І ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ ПРИ ВИКОРИСТАННІ РІЗНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	36
3.1 Вияв та зміна функціональних і психологічних показників дітей 8–10 років.....	36
3.2 Вияв і зміна показників фізичної підготовленості дітей 8–10 років.....	45
3.3 Взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості дітей 8-10 років.....	48
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна концепція національної системи фізичного виховання визначає пріоритети педагогічного процесу, що полягають у спрямованості процесу на покращення результатів вирішення його завдань [15; 23; 38; 49]. Не викликає сумнівів наявність високого взаємозв'язку між організацією, методиками фізичного виховання та здоров'ям дітей шкільного віку [8; 12; 18; 23; 53]. Проте тільки 10 % дітей шкільного віку можуть вважатись здоровими, коли решта 90 % мають ті або інші відхилення у стані здоров'я або певну стадію захворювань. [44; 52].

У зв'язку з цим зазначаються [13; 23; 52], що зміст ефективних методик фізичного виховання школярів повинен бути спрямований, в першу чергу, на удосконалення фізичного стану дітей. Це передбачає розроблення модельно-цільових характеристик їхнього фізичного стану, раціонального співвідношення параметрів навантажень і відпочинку, педагогічного контролю. Розроблення кожного компоненту повинно здійснюватися на основі диференційованого підходу [52].

Диференційований та індивідуальний підходи в процесі фізичного виховання дітей сьогодні є обов'язковими для реалізації [76; 78]. Чинна програма фізичного виховання визначає рівень фізичного розвитку, здоров'я, підготовленості як критерії диференціації й індивідуалізації. Проте ці критерії відзначаються лабільністю, тобто зміною відповідних характеристик під впливом різних зовнішніх чинників [24; 57; 65], а отже лише частково відображають індивідуальні особливості учнів.

З іншого боку виокремлюються показники, що відображають різні сторони життєдіяльності організму індивіда і тривалий час залишаються практично незмінні – так звані генетичні маркери, одним з яких є соматичний тип конституції [29].

Водночас, недостатньо досліджень з вивчення питання про підвищення дієвості педагогічного впливу на фізичний стан учнів початкової школи під час занять фізичними вправами. Зазначене і зумовило вибір теми дипломного проєкту магістра.

Проєкт на тему «Підвищення дієвості педагогічного впливу на фізичний стан учнів початкової школи під час занять фізичними вправами» виконано 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. Однією з тем, передбачених планом діяльності лабораторії, є колективна тема «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». У цій темі роль автора дипломного проєкту полягала в одержанні інформації щодо питань 1 розділу, проведенні експериментального дослідження з вивчення визначених показників дітей та формуванні методичних рекомендацій практичного характеру.

Об'єкт дослідження – заняття фізичними вправами.

Предмет дослідження – дієвість занять фізичними вправами в аспекті впливу на фізичний стан учнів початкової школи.

Мета – поліпшити дієвість занять фізичними вправами як педагогічного впливу на фізичний стан учнів початкової школи.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан розробленості проблеми підвищення дієвості занять фізичними вправами, як педагогічного впливу на фізичний стан учнів початкової школи.

3. Встановити особливості розвитку функціональних та показників фізичної підготовленості дітей 8-10 років.

3. Визначити стан вияву психологічних показників дітей 8-10 років.

4. Сформулювати практичні рекомендації для корекції показників фізичного стану дітей 8-10 років на заняттях фізичними вправами

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань обрали необхідні методи дослідження. Такими були з групи загальнонаукових: аналіз, синтез, систематизація й узагальнення документальних матеріалів, наукових і методичних літературних джерел. Із групи педагогічних методів було використано педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічних експеримент (констатувальний). Використовували такі методи з групи медико-біологічних: антропометрію, спірометрію, пульсометрію, динамометрію, сфігмоманометрію. Із психодіагностичних методів було використано опитування з використанням таблиці з літерами за методикою В. Я. Анфімова. Опрацьовували одержаний цифровий матеріал методами математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів: результати дослідження можуть скласти основу для оптимізації змісту уроків фізичного виховання хлопчиків молодшої школи та занять у спортивних гуртках і секціях. Також отримані дані можуть використовуватися у лекціях, під час проведення семінарських занять із студентами факультету фізичної культури, у післядипломній освіті фахівців галузі.

Апробація результатів дослідження. Деякий з основного матеріал дипломного проєкту магістр викладали під час проведення наукових конференцій у вигляді доповідей (щорічна Всеукраїнська науково-практична інтернет конференція «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти», Кам'янець-Подільський, 2023, 2024 роки), а також у вигляді тез доповіді під час проведення науково-практичних конференцій для аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (Кам'янець-Подільський, 2023, 2024 роки).

Публікації. Окремий матеріал нашого дослідження було викладено в науковій публікації – М. Котан, Г. Єдинак «Підвищення дієвості педагогічного впливу на фізичний стан учнів початкової школи». *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. 66-69.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Обсяг дипломної роботи магістра становить 65 сторінок, з яких 55 – основного тексту, що містить 7 таблиць, 4 рисунка. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 80 використаних джерел інформації.

ВИСНОВКИ

1. На початку навчання в ЗНЗ у зв'язку із адаптацією до навчальної діяльності має місце зниження ФА, унаслідок чого виникає стан гіпокінезії, а також психоемоційні стреси, що є одними з провідних причин пригнічення фізіологічних і психічних реакцій організму, появи патологічного стану у функціонуванні систем організму та відмінного від оптимального перебігу процесів росту і розвитку, що крім зазначеного спричиняє негативні зрушення також у соматичному здоров'ї дітей.

2. Реалізація молодшими школярами під час літніх канікул ФА у вигляді 21-денного перебування в ЛДОЗ сприяє збільшенню до 83,2 % у 8 років, 84,5 % — у 9, 89,6 % — у 10 років дітей із гармонійним фізичним розвитком, тоді як поміж однолітків, які реалізовували ФА вдома, кількість з таким розвиток значно менша, — відповідно 65,8 % та по 64,3 % ($p < 0,05$).

3. Протягом перебування в ЛДОЗ кількість хлопчиків із вищим від середнього рівнем соматичного здоров'я збільшується на 10,4 %, із середнім — на 23,8 % при одночасному зменшенні на 21,1 і 14,9 % відповідно кількості нижчих від середньої і низьких оцінок ($p < 0,05$); у дівчаток кількість оцінок високого і середнього рівнів збільшилася на 11,2 і 24,7 % відповідно при одночасному зменшенні на 23,2 % нижчих від середньої, на 18,9 % низьких оцінок ($p < 0,05$).

4. Використання пропонованої в ЛДОЗ ФА сприяє позитивній зміні розумової діяльності дітей: у 8-річних її ефективність покращується 11,4 %, 9-річних — на 16,7 %, 10-річних — на 37,5 % ($p < 0,05$). Реалізована вдома ФА сприяє покращенню ефективності розумової діяльності на 3,3, 3,6 і 4,6 % у дітей вищезазначеного віку, що значно гірше порівняно з першим ($p < 0,001$).

5. Перебування в ЛДОЗ позитивно позначається на зміні показників фізичних якостей: наприкінці 76 % 8-річних дітей досягла вищого від середнього рівня фізичної підготовленості, по 8 % — нижчого від середнього і середнього рівнів. У 9-річних дітей кількість високих оцінок склала 2,3 %, вищих від середньої — 19,5 %, середніх — 75 %, нижчих від середньої — решта 3,2 %, поміж 10-річних дітей 36 % відзначалося середнім, 34 % — вищим від середнього, 18 % — високим рівнями; жодна дитина 8–10 років не мала низького рівня означеної підготовленості.

6. У кожному віці періоду 8-10 років дівчатка та хлопчики виявляють особливості у взаємозв'язках між різними фізичними якість. При цьому окремі фізичні якості мають більшу кількість та міцність таких статистичних зв'язків, що необхідно враховувати при формуванні змісту занять фізичними вправами.

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. 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 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., 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. 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. Діагностика 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-protsesiv-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..69i57.1057j0j7&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>