

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 РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ШКОЛЯРІВ, ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ, ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ
ЗАСОБАМИ

Виконав: студент 2 курсу
групи FКb1–M17
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Трипалюк Дмитро Святославович
Керівник: Мазур В.А., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, старший
викладач кафедри легкої атлетики з
методикою викладання
Рецензент: Боднар А.О., кандидат
педагогічних наук, старший викладач
кафедри теорії і методики фізичного
виховання

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	8
1.1 Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку	8
1.2 Закономірності фізичного та фізіологічного розвитку організму школярів молодшого шкільного віку	14
1.3 Особливості рівня розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку	21
Висновки до 1-го розділу	23
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1 Методи дослідження	25
2.1.1 Загальнонаукові методи	25
2.1.2 Педагогічні методи	26
2.1.3 Методика оцінки рухової активності	28
2.1.4 Педагогічний експеримент	28
2.1.5 Методи математичної статистики	30
2.2 Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3 ОБГРУНТУВАННЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЛЕКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ	32
3.1 Вплив легкоатлетичних вправ на організм школярів	32
3.2 Організація процесу навчання школярів першого року навчання техніки легкоатлетичних вправ	40
3.2.1 Педагогічні умови вивчення легкоатлетичних вправ на уроках фізичної культури учнів першого року навчання.....	44
3.2.2 Дозування навантажень на уроках фізичної культури для учнів першого року навчання з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики	54
3.3 Методика навчання учнів першого року навчання техніки легкоатлетичних вправ	58
3.3.1 Методика навчання різновидам ходьби	58
3.3.2 Методика навчання техніки бігу	59
3.3.3 Методика навчання техніки стрибків	60
3.3.4 Методика навчання техніки метання малого м'яча	61
Висновки до 3-го розділу	62
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	63
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група;

КГ – контрольна група;

РА – рухова активність;

АТ – артеріальний тиск;

СТ – систолічний тиск;

ДТ – діастолічний тиск;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ЗЦМ – загальний центр маси тіла;

ВСТУП

Пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичними вправами впливає з основ перебудови національної школи, де великого значення надається фізичному розвитку, загартуванню та зміцненню здоров'я дітей.

Після проголошення незалежності України введено в дію різноманітні нормативні документи, які спрямовані на розвиток фізичної культури і спорту [9, 11, 19, 31]. Проте вжиті на державному рівні заходи суттєво не змінили на краще фізичний стан школярів. На жаль, більшість показників здоров'я дітей України характеризується негативними тенденціями. Спеціалісти констатують, що при вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя – четверта дитина, а до кінця навчання у 9-му класі – вже кожен другий учень [34, 35].

За даними Міністерства охорони здоров'я у 1-4 класах гармонійно більш-менш фізично розвинені лише 65% дітей. Медичне обстеження дітей і підлітків засвідчило, що 36% із них мають низький рівень фізичного здоров'я, 56,5% – нижчий середнього і середній рівні, і лише 7,5% – вищий середнього і високий рівні [43, 45].

Зокрема відзначається, що тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи та обміну речовин.

За даними досліджень діти, що пішли до школи їх рухова активність знижується в середньому на 50% порівняно з дошкільнятами.

Аналіз авторських програм з фізичного виховання (В.А. Капранов, Т.В. Корнеєва, А.І. Піскунова у співавт., Є.Н. Літвінов, М.Я. Віленський, Б.У. Туркунов, В.У. Лях та ін.) показав, що серед засобів рекомендованих для школярів найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри, східні оздоровчі системи при значному зменшенні обсягу інших вправ,

зокрема легкоатлетичних. Проте засоби легкої атлетики мають досить широкий спектр дії. Вони сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Формують базу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, поза як не вимагають особливих умов та дорогого обладнання.

Серед фахівців не має єдиної думки в судженнях щодо наявності взаємовпливу навчання дій і розвитку фізичних якостей. Вважається, що формування і вдосконалення рухових навиків впливає на розвиток фізичних якостей.

Теоретичний аналіз і узагальнення передової практики свідчать, що сьогодні достатньо досліджена методика навчання техніки рухових дій та розвиток фізичних якостей. Проте, науково обґрунтованих рекомендацій щодо методики поєднаного впливу, яка забезпечила б одночасне навчання рухових дій і розвиток фізичних якостей в процесі фізичного виховання першокласників з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики в умовах загальноосвітньої школи у практиків немає.

Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу учнів 1 класів в умовах трьох уроків фізичної культури на тиждень ще мало вивчені і потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання дітей першого року навчання, а й забезпечить більш ефективну їх фізичну підготовленість. Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення рухової активності учнів початкової школи.

Отже, цінність легкоатлетичних вправ (які є природними руховими діями) як засобу впливу на фізичний стан дітей, можливість їх широкого

використання, оскільки не вимагає особливих умов і дорогого обладнання, з одного боку, відсутність науково обґрунтованої методики їх використання в процесі фізичного виховання учнів, з другого, визначають актуальність даного дослідження.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей першого року навчання.

Предмет дослідження – обсяг рухової активності переважно легкоатлетичної спрямованості та особливості фізичної підготовленості учнів першого року навчання.

Мета дослідження – проаналізувати вплив легкоатлетичних засобів на фізичний стан учнів першого року навчання.

Завдання дослідження:

1. Оцінити фізичну підготовленість учнів першого року навчання;
2. Визначити оптимальні режими навантажень для учнів першого року навчання при використанні легкоатлетичних вправ.
3. Дослідити методику проведення уроків фізичної культури для учнів першого класу з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; біологічні методи; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у отриманні нових даних про взаємозв'язок і взаємодію компонентів педагогічного впливу, спрямованих на навчання техніки легкоатлетичних вправ та розвиток фізичних якостей, що доповнюють теоретичну концепцію поєднаного навчання і розвитку учнів з урахуванням їх віку.

Практичне значення роботи. Визначені параметри поступового збільшення навантаження для розвитку основних фізичних якостей у дітей першого року навчання, що зможе значно полегшити роботу вчителя фізичної культури. Результати дослідження можуть бути використані при

проведенні занять з теорії і методики фізичного виховання школярів на факультетах фізичного виховання та в інших навчальних закладах фізкультурноо профілю.

Апробація результатів магістерської роботи. Підсумки дипломної роботи (проекту) магістра, окремі її аспекти та одержані узагальнення і висновки були оприлюднені у збірнику наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. – Випуск 12.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота (проект) магістра викладена на 82 сторінках машинописного тексту і складається із вступу, чотирьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

Результати досліджень проілюстровані на 7 таблицях. У роботі використано 89 літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури з означеної проблеми виявив що: обсяг добової рухової активності та фізіологічно обґрунтовані навантаження для забезпечення здоров'я дітей і підлітків не забезпечуються їх способом життя та організацією фізичного виховання; вік 6-10 років вважається найкращим періодом для розвитку основних фізичних якостей; у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку можуть використовуватись великі за обсягом навантаження аеробного характеру, проте інтенсивність навантаження вимагає чіткого нормування.

Засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших щодо розвитку фізичних якостей дитини. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Формують основу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, поза як не вимагають особливих умов та дорогого обладнання.

2. Експериментальна методика проведення уроків фізичної культури з переважним використанням засобів легкої атлетики з першокласниками передбачала визначення: етапів навчання; загальних і конкретизованих завдань; засобів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання технічних елементів; методів розвитку фізичних якостей; величини навантаження, послідовності його збільшення та способів регулювання; основних засобів навчання техніки; методів виконання навчальних завдань; можливих помилок, притаманних першокласникам під час вивчення техніки легкоатлетичних вправ та методичних вказівок щодо їх виправлення; техніку безпеки під час занять.

3. Для реалізації експериментальної методики були забезпечені відповідні педагогічні умови, які включали: раціональне планування навчального матеріалу, формування тематичних серій уроків, розвиваюче

навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей, забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми, диференційований підхід до учнів, виконання вправ в природних умовах, систему змагань та ігрових вправ.

4. Оптимальні режими тренувальних навантажень для першокласників на уроках фізичної культури з пріоритетним використанням легкоатлетичних вправ є:

- ✓ в процесі розвитку швидкості – інтенсивність 90-95%, інтервали відпочинку до відновлення ЧСС в межах 110-120 уд/хв., кількість повторень лімітується зниженням швидкості бігу до 70-75% від максимальної;
- ✓ при розвитку загальної витривалості – тривалість бігу від 2 до 5-6 хв., потужність 40-45% максимуму, пульсовий режим – 150-180 уд/хв.;
- ✓ під час вивчення техніки стрибків на одному уроці потрібно виконувати 10-12 стрибків у довжину (висоту); співвідношення кількості повторень спеціальних вправ для опанування технікою стрибка та вправ на розвиток фізичних якостей планується в рівних пропорціях;
- ✓ при розвитку динамічної силової витривалості величина навантажень становить від 40 до 50% від максимального зусилля, інтервали відпочинку – 30-40 с.

5. Кількісний аналіз результатів випробувань фізичної підготовленості виявив статистично значимі зрушення у розвитку фізичних якостей першокласників експериментальної групи. Приріст у хлопчиків і дівчаток спостерігався в показниках бігу на 300 метрів відповідно 5% і 3,3%. У дівчаток в тесті на згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави 33,33%, а вхлопців – 25%. Виражені темпи приросту у хлопчиків і дівчаток спостерігалися в показниках стрибка в довжину з місця (16,54% і 20,37%), а у дівчат – нахилів тулуба вперед з положення сидячи (22,22%). У хлопчиків показник гнучкості залишився на рівні, який був зареєстрований

на початку експерименту. Незначні темпи приросту результатів тестування фізичної підготовленості першокласників ЕГ спостерігалися у хлопчиків і дівчаток в показниках човникового бігу 4×9 м, які зросли відповідно на 4,07% і 7,63%.

6. Співставлення результатів вивчення фізичного стану дітей контрольної і експериментальної груп з нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України і нормативами оцінки соматичного здоров'я за Г.Л.Апанасенком, свідчать про високу педагогічну і фізіологічну ефективність запропонованої методики. При цьому учні експериментальної групи технічно досконаліше виконували легкоатлетичні вправи (біг, стрибки і метання), ніж учні контрольної групи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажицкий К.Ю., Гальчинский В.А. Об оценках общей физической работоспособности по уровню максимального потребления кислорода. Теория и практика физической культуры. 2001. № 12. С. 30-33.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія (вибрані лекції). Київ: Здоров'я, 1998. 248 с.
3. Ареф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів: Посібник. Київ: Вежа, 2009. 256 с.
4. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч.посібник. Київ: ІЗМН, 2007. 152 с.
5. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] 3-е вид. перероб. і доповн. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.
6. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. 316 с.
7. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури] Черкаси, 2006. 424 с.
8. Атлер М. Дж. Наука о гибкости Київ : Олимп. л-ра, 2005. 424 с.
9. Бакіко І.В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах із фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2002. № 2. С.3-4.
10. Балан М.М. Творча співпраця вчителів та батьків із упровадження фізичної культури в активну діяльність учнів., Наукові записки. Вип. 54. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград, РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004 С. 23-26.
11. Баранцев С. А., Столяк И. Н. Совершенствование основных видов движений. Физ. культура в школе. 2000. № 5. С. 29-31.

12. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Львів, 2004. 23 с.
13. Борейко М.М. Нормування навантаження на уроках фізичної культури з першокласниками з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики. Педагогика, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002. №3. С.45-52.
14. Борейко М.М. Оздоровительная ефективність уроків фізичної культури з першокласниками з легкоатлетичною направленістю. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. 2002. №1. С. 72-79.
15. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2002. 22 с.
16. Борейко М.М. Організація фізичного виховання першокласників засобами легкої атлетики: Методичні рекомендації на допомогу вчителям фізичної культури. Тернопіль, ТДПУ. 2012. 84 с.
17. Борейко М.М. Проблема оптимізації фізичного виховання учнів початкових класів засобами легкої атлетики. Наукові записки ТДПУ ім. В.Гнатюка. Тернопіль, 1999. №6. С.87-89.
18. Борейко М.М. Реалізація оздоровчих завдань фізичного виховання першокласників засобами легкої атлетики. Наукові записки ТДПУ ім. В.Гнатюка. Тернопіль, 2000. №7. С.84-88.
19. Борейко М.М. Розвиваючий вплив навчального навантаження. Кінезіологія в системі культури: матеріали конференції. Івано-Франківськ: Плай, 2001. С.17-18.
20. Борейко М.М. Спортивна ходьба як засіб фізичного виховання першокласників. Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей. Львів, 2001. №5. С.202-204.

- 21.Борейко М.М. Фізичний стан учнів першого класу м. Тернопіль та можливості його вдосконалення засобами легкої атлетики. Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей. Львів, 2000. №4. С.133-135.
- 22.Бубка С. Н. Методичні основи навчання руховим навичкам Фіз. виховання в школі. 2001. № 2. С. 17-20.
- 23.Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции Київ : Олимп. л-ра, 2003. 424 с.
- 24.Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. Москва : Терра-Спорт, 2000. 168 с.
- 25.Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) Москва: Теория и практика физической культуры, 2002. 270 с.
- 26.Вільчковський Е.С. Розвиток витривалості у дітей дошкільного віку. Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. №7. 2000. С.84-88.
- 27.Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2002. 17 с.
- 28.Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олимп. л-ра, 2002. 296 с.
- 29.Гігієна дітей та підлітків : підручник / За ред. В. І. Березія. Київ: Асканія, 2008. 304 с.
- 30.Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту.24.00.02/Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2000. 23 с.
- 31.Гогін О. В. Легка атлетика: курс лекцій Харк. держ. ун-т ім. Г. Сковороди. Харків: «ОВС», 2016. 112 с.

32. Гогін О. В. Особливості проведення уроку легкої атлетики в школі. Теорія та практика фіз. виховання. 2001. № 1. С. 17-19.
33. Гурман Л.Д. Ліщук В.В. Легка атлетика: Методика викладання: Навчально-методичний посібник Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 148 с.
34. Данилевич М.В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку: Дис...канд.наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. /Львівський інститут фізичної культури. Львів, 1999. 173 с.
35. Даниленко Г. М., Подрігало Л. В., Кочина М. Л. [та ін.] Проблеми здоров'я дітей та підлітків у сучасній школі . Медицина сьогодні и завтра. 2000. № 2. С. 117-119.
36. Даценко І. І., Шегедин М. Б., Шашков Ю. І. Гігієна дітей і підлітків : підручник Київ : Медицина, 2006. 307 с.
37. Денисова Л. В. Хмельницькая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособ. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 127 с.
38. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 17 с.
39. Железняк Ю. Д. Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособ. Москва : Академия, 2007. 261 с.
40. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 464 с.
41. Запорожанов В. А. Легкая атлетика в теории и на практике. Теория и практика физ. культуры. 2001. № 8. С. 60.

42. Казьмин В. Д. Дыхательная гимнастика Ростов н/д. : Феникс, 2000. 78 с.
43. Карпюк Р. П. Загальний стан підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Психологія, методика та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків, 2003. Вип. 13. С. 33-41.
44. Кашуба В.О. Біодинаміка постави школярів у процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2003. 35 с.
45. Копенкина Л. В. Повышение самостоятельности и активности учащихся в процессе физического воспитания посредством формирования контрольно-оценочных умений : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук [13.00.04] «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» Хабаровск, 2006. 23 с.
46. Корнієнко С.М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі "Родина – школа": Автореф. канд. пед. наук: 13.00.07 / Тернопільський держ. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2001. 22 с.
47. Кругляк О.Я., Буклів І.М., Кругляк Н.П. Календарне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000 . 64 с.
48. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. Тернопіль: «Підручники і посібники», 2000. 80 с.
49. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2-х т. Київ: Олимп. лит., 2003. Т. 1. 814 с.
50. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту Київ, 2000. 43 с.

51. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учеб. пособие. Київ: Олимпийская литература, 1999. 232 с.
52. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2001. 98 с.
53. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособ. Москва: Издательский центр «Академия», 2004. 192 с.
54. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку”, Тернопіль, СМП “Астон”, 2000. 132 с.
55. Лотоненко А. В, Гостев Г. Р., Гостева С. Р.. Культура физическая и здоровье : монография. Москва : Еврошкола, 2008. 450 с.
56. Лудченко А. А., Лудченко Я. А., Примак Т. А. Основы научных исследований : учеб. пособ. [под ред. А. А. Лудченко]. 2-е изд., стер. Київ : Общество «Знания», КОО, 2001. 113 с.
57. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития Москва: Терра-Спорт, 2000. 192 с.
58. Марков А. А., С. М. Масленников Обучая легкой атлетике. Физ. культура в школе. 2000. № 3. С. 34-36.
59. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник 3-е изд., перераб. и доп. Москва : Физкультура и спорт ; СпортАкадемпресс, 2008. 544 с.
60. Міщенко О.В. Реалізація міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні молодших школярів: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02/Львівський держ. ін-т фізичної культури. Львів, 2002. 16 с.
61. Молнар М.В. Формування програмно-нормативного забезпечення, фізичного виховання у молодшій школі з урахуванням регіонального компонента освіти (на прикладі Закарпатської області): Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02/Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2000. 20 с.

- 62.Морева Н. А. Современная технология учебного занятия Москва: Просвещение, 2007. 158 с.
- 63.Ніколайчук В. М. Проблеми рухових стереотипів у стрибках у довжину з розбігу. Науковий вісник. 2003. № 11. С. 232–235.
- 64.Огниста К.М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02/Львівський держ. ін0-т фіз. культури. Львів, 2003. 22 с.
- 65.Огнистый А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). Тернопіль: ТДПУ, 2001. 60 с.
- 66.Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : навч. посіб Київ : Академвидав, 2010. 432 с.
- 67.Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч. 2000, 248 с.
- 68.Подласый И.П. Педагогика начальной школы. Москва: Гуманизм. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 400 с.
- 69.Присяжнюк Д. С. Легка атлетика в школі. Вінниця, 2008. 265 с.
- 70.Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): Автореф....канд.наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. / Львівський інститут фізичної культури. Львів, 2001. 17 с.
- 71.Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир, УКРЦентр, 2009. 336 с.
- 72.Рухові якості та моторика їх розвитку у молодших школярів. Укл. Н.А. Ноткін. СПб: Освіта, 2003. 164 с.
- 73.Савчук С. І. Підготовка вчителя фізичної культури у процесі вивчення курсу «Легка атлетика»: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24. 00. 02 Луцьк, 2000. 20 с.

- 74.Сергієнко В. М. Оцінювання виконання техніки легкоатлетичних вправ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк, 2005. С. 83-186.
- 75.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.
- 76.Сінгаєвський С. М. Фізичне виховання – здоров'я школярів: методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику : монографія Кам'янець-Подільський : КПДПУ, 2002. 312 с.
- 77.Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.
- 78.Сонькин В. Д, Левушкин С. П. Проблема оптимизации физического состояния школьников средствами физического воспитания. Физиология человека. 2009. Т. 35. № 1. С. 67-74.
- 79.Тімошенко Б.М., Т.М. Чередніченко Рухові здібності людини і методика їх розвитку: Навчальний посібник Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. 284 с.
- 80.Храмцов П. И., Шешенева Г. И .Мониторинг функциональных возможностей организма школьников. Гигиена и санитария. 2003. № 5. С. 56-58.
- 81.Цюпак Ю.Ю. Педагогічні аспекти формування здорового способу життя у молодших школярів, які проживають в зоні підвищеної радіоактивності: Дис...канд.наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Волинський державний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2000. 179 с.
- 82.Чорнобай І.М. Вплив валеологічних знань і вмінь на якісні показники фізичної культури молодших школярів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз.

- вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2000. 22 с.
- 83.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Ч.1
Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 272 с.
- 84.Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у
фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. 2-е вид. стерео.
Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. 280 с.
- 85.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1.
Тернопіль: Богдан, 2003. 279 с.
- 86.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Ч.2
Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 248 с.
- 87.Шиян.Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛОНМІО,
2006. 232 с.
- 88.Ялович В. Т., Сергієнко В. М. Теорія і методика вивчення видів легкої
атлетики в школі Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі
Українки, 2004. Ч. III: Метання . 92 с.
- 89.Ялович В. Т., Сергієнко В. М. Теорія і методика вивчення видів легкої
атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання) Луцьк: РВВ «Вежа» Волин.
держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. 228 с.