

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Педагогічний факультет
Кафедра теорії та методик початкової освіти

Дипломна робота магістра

з теми: **ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Виконала: студентка 2 курсу магістратури,
РОб2-М17z групи
спеціальності 013 Початкова освіта
Тарадай Діана Сергіївна
Керівник: Олинець Т.В.,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії
та методик початкової освіти

Рецензент: Гурман Л.Д.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри легкої атлетики
з методикою викладання

Кам'янець-Подільський – 2018

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	7
1.1. Особливості та закономірності фізичного та фізіологічного розвитку організму дітей молодшого шкільного віку.....	7
1.2. Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку.....	21
1.3. Теоретичні основи формування рухової активності у молодших школярів.....	33
1.4. Фізичні вправи як основний засіб формування рухової активності.....	42
РОЗДІЛ 2. ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ПАРАМЕТРІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	57
2.1. Методика формування та розвитку рухової активності й фізичних якостей молодших школярів.....	57
2.2. Контроль стану фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	66
2.3. Аналіз впливу рухової діяльності на розвиток фізичних якостей молодших школярів.....	74
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87

ВСТУП

Актуальність. Пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичними вправами впливає з основ перебудови національної школи, де значна увага приділяється 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. 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.

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.

Однією з причин цього є недостатня рухова активність дітей. На негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) в дитячому віці вказують дослідження О. Сухарева, Ш. Сауткіна, І. Муравова, С. Іваськіва. 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 А. Борисенко, Н. Москаленка, О. Дубогай, зі вступом дітей до школи їх рухова активність знижується в середньому на 50% порівняно з дошкільнятами.

Фізична підготовленість дітей 6-10 років здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять

фізичною культурою в школі. Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо у розвитку сили і витривалості [12, 34, 60]. Витривалість і сила, в основі яких лежать аеробно-анаеробні можливості індивіда, є „стабілізатором” здоров’я. Досить добре розроблені методики розвитку рухових якостей передбачають їх застосування на спеціально організованих (тренувальних) уроках. Деякі автори для учнів цього віку віддають перевагу диференційованому методу навчання, яке ґрунтується на якісному виборі співвідношення фізичних вправ [30, с. 29-31].

Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатньо інформації щодо питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу учнів 1-4 класів в умовах двох (подекуди 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 6-10 років, а й забезпечить більш ефективну їх фізичну підготовленість. Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення рухової активності учнів початкової школи.

Об’єктом дослідження є процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в загально-освітній школі.

Предметом дослідження є обсяг рухової активності та особливості фізичної підготовленості учнів молодших класів.

Мета дослідження полягає у розробці та апробуванні різних рухових режимів оздоровчого впливу на фізичний стан молодших школярів.

Гіпотеза дослідження: сформованість рухової активності молодших школярів на уроках фізичної культури покращиться в результаті цілеспрямованої роботи з використанням методики розвитку та вдосконалення фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості).

Мета і гіпотеза потребували розв'язання таких **завдань дослідження:**

1. Узагальнити теоретичний і практичний досвід з проблем управління руховою активністю молодших школярів.
2. Проаналізувати фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку та визначити рівень їх фізичної підготовленості.
3. Дослідити вплив рухової діяльності на розвиток фізичних якостей дітей (б) 7-10 років.

Організація дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі Божиковецького НВК I-III ступенів (основна група) та Зяньковецького НВК I-III ступенів (контрольна група) Хмельницької області. У ньому брали участь 38 учнів 1, 2, 3 класів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: *теоретичні* (аналіз та узагальнення літературних джерел та вивчення спеціальної літератури); *емпіричні* (спостереження за навчально-виховним процесом, бесіди з учителями й учнями з метою діагностування рівня сформованості рухової активності молодших школярів на уроках фізичної культури, анкетування вчителів, вивчення результатів рівня сформованості рухової активності, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); *статистичні* (метод математичної статистики, антропометричний метод).

Наукова новизна: виявлено вплив рухової активності на підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку; визначено взаємозалежність між показниками фізичного стану дітей 6-10 років та їх функціональними можливостями; зроблено порівняльний аналіз результатів фізичної підготовленості учнів відповідно до вимог нормативів системи оцінювання фізичної підготовленості.

Практичне значення полягає у виявленні ефективних методів і прийомів, які сприяють вдосконаленню та розвитку фізичних якостей молодших школярів. Отримані результати можуть бути впроваджені у навчально-виховний процес.

Апробація роботи. Основні положення і результати представлено на: науковій конференції студентів і магістрантів педагогічного факультету Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 2018) із доповіддю „Розвиток рухової активності на уроках фізичної культури у початковій школі”; I-й регіональній науково-практичній конференції „Роль і місце мистецької педагогіки у формуванні сучасної особистості” (м. Кам'янець-Подільський, 2018) із доповіддю „Сучасні підходи до формування рухової активності учнів початкових класів на уроках фізичної культури”; науково-практичному семінарі „Перспективи розвитку дошкільної та початкової освіти” (м. Кам'янець-Подільський, 2018) із доповіддю „Розвиток рухової активності на уроках фізичної культури у початковій школі” та обговорено на засіданнях кафедри теорії та методик початкової освіти (2017-2018 н.р.) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (74 позиції). Загальний обсяг роботи – 93 с., основна частина – 84 с.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що високий рівень фізичного стану дітей є однією з умов доброго здоров'я і найчастіше причиною різноманітних відхилень у їх фізичному розвитку є недостатня рухова активність, що прогресує з кожним роком. Вирішення оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів можливе за рахунок використання ефективних засобів фізичної культури та збільшення кількості годин на тиждень на заняттях з фізичного виховання.

Нормальний розумовий та фізичний розвиток дитини можливий за умови забезпечення оптимального рухового режиму. Це особливо важливо для учнів молодших класів, тому що необхідність активного рухового режиму у дітей раннього віку обумовлена анатомо-фізіологічними, психологічними й соціальними закономірностями. Саме для цього віку характерні інтенсивний ріст і становлення основних органів і функцій організму. Швидко розвивається м'язова система, збільшується обсяг легенів, закінчується формування тканин головного мозку. Підвищується здатність вільно концентрувати увагу, користуватися поняттями, абстрагованими дії. В молодшому шкільному віці активно розвивається мовна функція, посилено формується мислення. Молодший шкільний вік примітний вдосконаленням вищої нервової системи. Фізичний розвиток і здоров'я дитини необхідно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням її особистості та індивідуальності. На основі цих даних будується педагогічний і медичний контроль у процесі фізичного виховання школярів. Для нормального планування фізичних навантажень необхідно враховувати ряд факторів, які впливають на закономірність розвитку організму. Без врахування цих факторів планування позитивних зрушень в органах і системах організму під впливом фізичних навантажень може бути нездійсненим.

Фізичний стан та здоров'я школярів завжди має бути предметом пильної уваги суспільства, адже здоров'я школярів сьогодні – це здоров'я нації у

майбутньому, в якому віддзеркалюється минулий і сьогоднішній добробут країни. Актуальність невідкладного удосконалення змісту системи фізичного виховання школярів обумовлює стан їхнього здоров'я і рухової підготовленості. Як відзначають науковці, тривогу викликає стан здоров'я і фізична підготовка молоді, яка навчається: більше 70% дітей, що приходять у перший клас, мають відхилення у стані здоров'я; до 65% хворіють респіраторними захворюваннями; 52% учнів мають різноманітні хронічні захворювання; більше 20% мають зайву вагу; у 63% школярів порушена осанка, а у 23% спостерігається реакція на гіпертонічну хворобу; 19% дітей мають підвищений кров'яний тиск; до 50% школярів мають різного ступеня порушення опорно-рухового апарату; більше 25 тисяч учнів звільнені від занять фізичної культури, а 45% школярів закінчують 10 клас з погіршенням зору. Загалом кількість здорових дітей за роки навчання в школі зменшується в чотири рази. Статистичні дані захворюваності дітей свідчать про тенденцію погіршення стану їх здоров'я. Причинами тому є нераціональне харчування, загальне перевантаження учнів навчальними заняттями, забруднення навколишнього середовища, шкідливі звички батьків, недостатня рухова активність, низька ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи.

Питання про оптимізацію рухової активності школярів найбільш актуальна сьогодні. Задоволення від щоденної потреби школярів в руховій активності здійснюється насамперед за рахунок малих форм фізичного виховання: ранкової гімнастики, гімнастики до уроків, фізкультхвилинок на уроках, динамічних змін. Рухова активність – це вид діяльності людини, при якому активація обмінних процесів в скелетних м'язах забезпечує їх скорочення і переміщення людського тіла або його частин у просторі. Простіше кажучи, рухова активність – сумарна величина різноманітних рухів за певний проміжок часу. Вона виражається або в одиницях витраченої енергії, або в кількості вироблених рухів. Рухова активність вимірюється в кількості витраченої енергії в результаті будь-якої діяльності в кількості виконаної

роботи, наприклад, в кількості зроблених кроків, за витратами часу. Важливе завдання – сформувати інтерес до самостійної рухової діяльності. Потреба дитини в рухах виявляється в організованих (різні види фізичного виховання і спорту) і неорганізованих (спонтанна м'язова діяльність) формах рухової активності. Для забезпечення всебічного гармонійного розвитку дітей, укріплення їх здоров'я необхідно, щоб рухи були оптимальними за різноманітністю, кількісними і якісними параметрами кожного з них. Упродовж життя рухова активність людини має різне значення. В дитячому віці вона визначає нормальний зріст і розвиток організму, найбільш повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням. Руховий дефіцит за мірою небезпеки для здоров'я можна прирівнювати до голодування. Доведено, що 40% рухової активності реалізується через уроки фізичної культури і спортивні секції, а інші 60% школяр реалізовує самостійно, через проведення активного відпочинку після школи та у вихідні дні. Однак більшість школярів проводять вихідні дні, лежачи біля телевізора або сидючи за комп'ютером, що сприяє розвитку гіподинамії. Вплив рухової активності на організм, що розвивається, полягає також у створенні енергетичної основи для зростання та розвитку, діяльності морфофункціональних систем, а також у благотворній стимулюючій дії на формування психічних функцій. Ці положення у сукупності забезпечують і оздоровчий ефект фізичних вправ.

У молодшому шкільному віці необхідно викликати у дитини інтерес до розширення діапазону своїх фізичних можливостей за рахунок оволодіння основами техніки фізичних вправ, способів їх виконання і дій. Розвиток рухових координацій – одна із направленостей фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Кращою організаційно-методичною формою занять фізичними вправами визнається секційна. Однак за її допомогою можна охопити не більш 25% школярів. Залучення дитини та школяра до систематичних фізичних вправ залежить, насамперед, від оточуючого середовища – батьків, друзів, школи, нарешті, держави, суспільства та від

їхнього ставлення до фізичного виховання і спорту. Заняття фізичною культурою дозволяють зняти психічну напругу учнів початкової школи після тривалої сидячої роботи за партою під час уроків. Вчителю фізичної культури необхідно вирішувати перераховані вище завдання впродовж усього навчального процесу. Перш ніж запропонувати деякі загально-розвиваючі вправи для початкової школи, слід зазначити, що в молодшому шкільному віці у дітей досить добре розвинені уявлення, сприйняття, мислення. Особливо цікаві вправи, що імітують рухи тварин, птахів, для школярів першого і другого класів. Кожна дитина індивідуально, по-своєму імітує рух якої-небудь тварини або птиці. Загально-розвиваючі вправи (кілька вправ, обраних вами) бажано проводити на кожному уроці після виконання дітьми розминки. Фізичні вправи на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі треба розглядати як засіб для розвитку в учнів уміння керувати своїми рухами, як засіб для розвитку рухових якостей, рухової вправності.

З метою вивчення комплексного впливу засобів фізичної культури на рухову підготовленість дітей до програми занять було введено вправи на розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості в певному співвідношенні. Програма педагогічного експерименту складалася з таких етапів: огляд літературних джерел з проблеми дослідження; визначення рівня фізичної підготовленості учнів обох груп на початку та в кінці навчального року; розробку програми розвитку фізичних якостей учнів; розробку методики комплексного розвитку фізичних якостей учнів експериментальної групи; проведення констатуючого експерименту (включав складання тестів на початку та в кінці навчального року); опрацювання отриманих результатів. Було також розроблено програму експерименту. З метою вивчення комплексного впливу засобів фізичної культури на рухову підготовленість дітей до програми занять було введено вправи на розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості в певному співвідношенні. За розробленою методикою та участю в констатуючому експерименті було створено 2 групи

школярів – контрольна і експериментальна (в експериментальних групах заняття проводилися за експериментальною програмою). Порівнювався аналіз результатів фізичної підготовленості учнів молодших класів з нормативними вимогами державної системи оцінювання фізичної підготовленості.

Віковий період (б) 7-10 років, як показують наукові дослідження, найбільш сприятливий для формування практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, які реалізуються в руховій активності людини. Практично всі показники фізичних якостей у цьому віці демонструють високі темпи приросту, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі. За даними дослідження, багато дітей не можуть досягнути високих результатів у бігу, стрибках, метаннях не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а через недостатній розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Установлений факт такого зв'язку і зміни характеру в процесі вікової еволюції потребує пояснення, розкриваючи фізіологічні властивості вікового розвитку рухової системи.

Результати проведених досліджень свідчать про те, що за показниками фізичної підготовленості діти, які займалися фізичною культурою 2 рази на тиждень, поступаються своїм ровесникам, руховий режим яких складав 3 уроки фізичної культури на тиждень. Це пояснюється тим, що для формування кумулятивного ефекту і тренувальної спрямованості занять фізичними вправами для розвитку фізичних якостей потрібно займатися не менше трьох разів на тиждень. Запропонована методика, яка узагальнює практичний і методичний досвід з проблем управління руховою активністю молодших школярів, є дієвим засобом комплексного розвитку їх фізичних якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 2000. – 168 с.
2. Ананьев В. Г. К постановке проблемы развития детского самопознания / В. Г. Ананьев // Избранные психологические труды. – М. : Педагогика, 1998. – Т.2. – С. 103-127.
3. Анохин П. К. Избранные труды. Философские аспекты функциональной системы / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1998. – 400 с.
4. Апанасенко Г. Л. Оценка физического развития: методология и практика поисков критерия оценки / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 2003. – № 12. – С. 51-53.
5. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 2007. – С. 56.
6. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 208 с.
7. Бакіко І. В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах із фізичного виховання / І. В. Бакіко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – № 2. – С. 3-4.
8. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Берштейн. – М. : Медицина, 1996. – 89 с.
9. Бойко В. В. Цілеспрямований розвиток рухових здібностей людини / В. В. Бойко. – М. : Фізкультура і спорт, 2011. – 208 с.
10. Бондаревский Е. Я., Кодешова А. В. О школьных программах по физической культуре в школе / Е. Я. Бондаревський, А. В. Кодешова. – 1997. – № 3. – С. 31. – № 4. – С. 32.
11. 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.

12. Вайцеховской С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховський. – М . : Фізкультура і спорт, 2011. – 278 с.
13. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Ведмеденко. – К. : Інститут систематичних досліджень освіти, 2003. – 152 с.
14. Вигодський Л. С. Зібрання творів: У 6-ти т. / Гол. ред. А. В. Запорожець. – Т.3. Проблеми розвитку психіки / Під. ред. М. Матюшкина. – М. : Педагогіка, 2013. – 367 с.
15. Вільчковський Е. С. Навчальна робота з фізичної культури в 1-3 класах / Є. С. Вільчковський. – К. : Просвіта, 2004. – 224 с.
16. 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.
17. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1991. – 120 с.
18. Волков В. М. До проблеми розвитку рухових здібностей / В. М. Волков // Теорія і практика фізичної культури. – К., 2013. – №5-6. – С. 41.
19. Волошин А. А., Кулибаба Н. Б. Игры на воде для уроков плавания с детьми младших возрастов / А. А. Волошин, Н. Б. Кулибаба // Плавание. – Вып.1. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – С. 131.
20. Глінянова І. Ю. Основи педагогічної валеології / І. Ю. Глінянова. – М., 2008. – С. 177.
21. 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.
22. Горобей М. П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів в режимі продовженого дня: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1994. – 21 с.

23. Гужаловский А. А. Развитие рухових якостей у школярів / А. А. Гужаловський. – Мн. : Народна асвета, 2011. – 88 с.
24. Данилевич М. В. Фізичне виховання дітей – турбота спільна / М. В. Данилевич // Фізична культура та здоров'я нації. III Міжнародна конференція. – К. : Українська академія Наук Національного прогресу, 1998. – Ч.1. – С. 30-32.
25. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. Зубалія М. Д. – Вид. 2-е, перероб. і доп. – К., 2008. – 18 с.
26. Державна програма «Освіта» (Україна 21 ст.) // К. : Освіта. – № 44-46. – 1993. – С. 3-6.
27. Дмитренко С. М. Вплив рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 1998. – 18 с.
28. 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.
29. Дорохов Н. Р. Развитие силовых качеств школьников 7-11 классов различных соматических типов и вариантов развития: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М. : ВНИИФК, 1997. – 22 с.
30. Дубогай А. Д. Информативность морфофункциональных показателей в оценке физического состояния младших школьников // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 9. – С. 29-31.
31. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Монографія. – Луцьк : Волинське обл. рекреаційно-видавниче підприємство «Надстир'я», 1994. – 152 с.
32. Запорожец А. В. Изменение моторики ребенка в зависимости от условий и мотивов его деятельности / А. В. Запорожец // Известия. – Вып. 14 – М., 1988. – С. 15-27.

33. Зациорский В. М. Фізичні якості спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Фізкультура і спорт, 2010. – 200 с.
34. 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. – К., 2003. – 35 с.
35. Койносов В. В. Формирование потребности в физической культуре в учащихся младшего школьного возраста: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Омск, 1992. – 21 с.
36. Козленко М. П. Фізичну культуру в побут школярів / М. П. Козленко. – К. : Школа, 2009. – С. 32-33.
37. Козин А. М. Здоров'язберігаюча фізкультура в школі / А. М. Козин. – М., 2010. – С. 321.
38. Колідзей Е. А. Психологія рухової активності дитини / Е. А. Колідзей. – М., 2009. – С. 322.
39. Коссов Б. Б. Психомоторний розвиток молодших школярів / Б. Б. Коссов. – М., 2009. – С. 254.
40. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура 1-11 класів. – К. : Освіта, 2013. – С. 12-19.
41. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы // Разраб. Кряж В. Н., Ворсин Е. Н., Гужаловский А. А. и др. – Минск, 1992. – 57 с.
42. 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.
43. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 232 с.
44. Куц О. С., Леонова В. А., Розпутняк Б. Д. Системно-структурний підхід до розвитку фізичних якостей у школярів на уроках фізичної культури в

умовах підвищеної радіації / О. С. Куц, В. А. Леонова, Б. Д. Розпутняк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць. – Луцьк : Медіа, 2009. – С. 432-435.

45. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 2007. – 208 с.

46. Лях В. И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 2. – С. 2-6.

47. Масауд Р. Режим рухової активності як основа корекції фізичного стану молодших школярів (24.00.02): Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / НУФВСУ. – К., 1998. – 16 с.

48. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М., 1991. – С. 73-74.

49. Матюхина М. В. Мотивация учения младших школьников / М. В. Матюхина. – М. : Педагогика, 2004. – С. 34-37.

50. 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.

51. 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.

52. Нікітіна М. А. Інноваційні технології організації рухової активності старших дошкільників / М. А. Нікітіна. – М. : 2009. – С. 283.

53. Огніста К. М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2003. – 22 с.

54. Озолін Н. Г. Молодому колезі / Н. Г. Озолін. – М. : Фізкультура і спорт, 2010. – 288 с.

55. Омеляненко І. О. Розвиток психомоторних здібностей першокласників на уроках фізичної культури: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 17 с.
56. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків / В. М. Оржеховська // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, як обов'язковий компонент соціальної освіти. – Дніпропетровськ, 1997. – С. 35-43.
57. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
58. Подласый И. П. Педагогика начальной школы / И. П. Подласый. – М. : Гуманизм. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 400 с.
59. Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я / Р. З. Поташнюк. – Луцьк, 1995. – 92 с.
60. Присяжнюк С. Витривалість: основи визначення та методики розвитку у школярів початкових класів / С. Присяжнюк // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 4. – С. 32-34.
61. Сермеев Б. В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б. В. Сермеев. – М. : ФиС, 1970. – 61 с.
62. Столітенко В. В., Воробей Г. В. Фізичне виховання молодших школярів / В. В. Столітенко, Г. В. Воробей. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 24-50.
63. Фарбер Д. А., Корниенко И. А., Санькин В. Д. Физиология школьника / Д. А. Фарбер, И. А. Корниенко, В. Д. Санькин. – М. : Педагогика, 1999. – 168 с.
64. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / Под ред. А. М. Шлеміна. – М. : Просвещение, 2011. – 144 с.
65. Фомин Н. А., Вавилова Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 224 с.

66. Хоменко Н. М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – К., 2002. – С. 4-12.
67. Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена: Учебн. пос. для студ-ов. пед. ин-тов / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 320 с.
68. Царик А. В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и... в 20-веке // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 1. – С. 2-4.
69. Цьось А. В., Довганюк В. М., Ковальчук Н. М. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах 1-3 ступенів / А. В. Цьось, В. М. Довганюк, Н. М. Ковальчук. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 364 с.
70. Чернобай 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.
71. Чусов Ю. Н. Закаливание школьников: Пособие для учителя / Ю. Н. Чусов. – М. : Просвещение, 1995. – 128 с.
72. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2003. – 279 с.
73. Шлемин А. М. Зависимость формирования двигательных навыков от развития физических качеств у юных гимнастов / А. М. Шлемин. – М. : ФиС, 1996. – С. 170-172.
74. Шульга М. Методика застосування бігу на витривалість на уроках фізичної культури в школі / М. Шульга // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 33-40.