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

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ХЛОПЦІВ 7-9 КЛАСІВ»

Виконав: студент 2 курсу, FK1-M18 групи
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Расуєв Рустам Магомедович
Керівник: Шишкін О. П., доцент
Рецензент: Мисів В. М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам’янець-Подільський – 2019

ЗМІСТ

ВСТУП..... 4
РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС..... 7
1.1 Нормативні документи з фізичної культури та їх загальна характеристика..... 7
1.2 Урок фізичної культури – один із засобів зміцнення і збереження здоров'я..... 15
1.3 Особливості фізичної активності учнів закладів загальної середньої освіти у процесі фізичного виховання..... 23
1.4 Деякі аспекти мотиваційної сфери формування позитивного ставлення до фізичної культури учнів середнього шкільного віку..... 30
1.5 Сучасний заклад загальної середньої освіти у контексті співпраці з родиною у процесі фізичного вдосконалення учнівської молоді..... 36
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... 44
2.1 Методи дослідження..... 44
2.2 Організація дослідження..... 52
РОЗДІЛ 3 РОЛЬ СІМЇ ТА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ЩОДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ХЛОПЦІВ 7-9 КЛАСІВ..... 53
3.1 Характеристика показників фізичної підготовленості хлопців 7-9 класів..... 54
3.2 Характеристика факторів, які мають суттєвий вплив на мотиваційну сферу хлопців 7-9 класів й спрямовані на їх залучення до занять фізичною культурою і спортом..... 55

3.3 Характеристика результатів анкетного опитування хлопців 7-9 класів, їхніх батьків та вчителів фізичної культури щодо занять фізичною культурою у вільний від уроків час 60
3.4 Особливості організації позакласними заняттями з фізичної культури хлопців 7-9 класів 65
3.5 Фізичне виховання хлопців 7-9 класів та роль сім'ї у формуванні позитивного ставлення 71
ВИСНОВКИ..... 79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 83

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний стан здоров'я української нації з кожним роком погіршується, й має негативну тенденцію щодо збільшення кількості різноманітних захворювань не лише серед дорослого населення, але й серед учнівської молоді. У першу чергу це обумовлено збільшенням негативного впливу різноманітних факторів: соціальних, економічних, екологічних, генетичних та інших чинників, які не сприяють оздоровленню підростаючого покоління. Превентивними заходами щодо захворювань різноманітного характеру учнівської молоді покращення показників фізичного стану: морфофункціональних можливостей, фізичних якостей, фізичної та розумової працездатності є вміло організоване у закладах загальної середньої освіти фізичне виховання [4].

За даними фахівців (Г. В. Безверхня, 2008; О. Д. Дубогай, 2005) до часу коли дитина йде в школу кожна третя з неї має певні відхилення у стані здоров'я. На початку навчання у 9-му класі ці показники збільшують на третину, закінчуючи дев'ятий клас вже кожен другий підліток має певні відхилення.

Наукові дослідження свідчать що близько 12-18 % учнівської молоді мають надмірну вагу тіла. 25-35 % різноманітні захворювання верхніх дихальних шляхів (носа, ротової порожнини, носоглотки, трахеї, легень). Не сприяє здоров'ю сучасних школярів і надмірне перебування за шкільною партою, що у свою чергу збільшує вірогідність проблем із поставою та варіює в межах від 18-ти до 38-ми % (сутула спина, кругло-вгнута спина, кругла спина). Розвиток технічного прогресу «голубий» екран мобільного телефону, монітору ноутбука, телевізора доволі таки суттєво погіршують зір дитини, а це у свою чергу спричиняють проблеми із зором. Останнім часом хвороби зору «посідають» одне із перших місць у захворюванні сучасних школярів і складають біля 50-ти % (В. П. Неділько, 2009; О. А. Томенко, 2008; Д. Е. Шкирянов, 2013).

За даними провідних науковців здорові випускники закладів загальної середньої освіти в загальному складають від 4-х д 26-ти % [9, с. 34]. Близько 40-ка % молодих людей, які отримали свідоцтво про повну загальну середню освіту вже мають набуті хронічні захворювання. Кожен четвертий випускник не може призиватися на строкову військову службу у Збройні Сили України за станом здоров'я [9, с. 48].

Дослідження сучасних науковців, які вивчають питання недостатньої фізичної активності підростаючого покоління свідчать, що з кожним роком вона зменшується. Уроки фізичної культури, як обов'язкова складова фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти лише на 10-12 % можуть компенсувати той рівень фізичної активності, який необхідний для підростаючого дитячого та підліткового організму (К. П. Козлова, 2006; Г. В. Безверхня, 2008).

Вислів «Рух – це здоров'я» лише в деякій мірі відображає бажання сучасних підлітків займатися фізичною культурою. З часом, у міру дорослішання підлітки втрачають бажання й інтерес до уроків фізичної культури, разом із тим й до самостійних занять фізичною активністю.

Вміння сучасного педагога своєчасно сформувати у дітей та підлітків потребу до щоденних в тому числі і самостійних занять фізичною культурою передбачає цілий ряд заходів, які він повинен вміло реалізувати на практиці, відповідно аналізуючи теоретико-методичні праці провідних науковців, враховуючи свій власний практичний досвід та досвід роботи свої колег.

Найсприятливішим для формування потреби у щоденні фізичній активності вважається підлітковий вік, саме в цьому віці відбуваються значні зміни як у морфологічному, фізіологічному, фізичному та психічному плані, закладають основи здорового способу життя, формуються звички, потреби, інтереси й свідомість молодої людини [9; 19; 28].

Сучасний заклад загальної середньої освіти лише частково може реалізувати питання щодо формування у дітей та підлітків активної життєвої позиції у плані фізичної активності. Рушійним фактором у залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною активністю може стати сім'я. Лише за умови

тісної співпраці загальноосвітньої школи і сім'ї може відбутися активізація залучення молодших школярів, підлітків до занять фізичною культурою (Н. С. Маляр, 2014; С. І. Марченко, 2006; Н. Москаленко, 2007).

Об'єкт дослідження – самостійні заняття фізичною культурою і спортом у процесі фізичного виховання хлопців 7-9 класів.

Предмет дослідження – мотиваційна сфера хлопці 7-9 класів до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Мета дослідження – охарактеризувати фізичну підготовленість та визначити фактори, які впливають на мотиваційну сферу хлопців 7-9 класів до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу документальних та літературних джерел визначити особливості проведення урочних, позаурочних та позашкільних заходів з фізичної культури.

2. Визначити показники фізичної підготовленості хлопців 7-9 класів.

3. На основі аналізу анкетного опитування: учнів, їх батьків та вчителів фізичної культури охарактеризувати ставлення хлопців 7-9 класів до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження: загальнонаукові – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових, методичних джерел й документальних матеріалів; педагогічні – педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування фізичної підготовленості; соціологічні – анкетне опитування; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дипломної роботи магістра можуть бути використаними у процесі фізичного виховання учнів 7-9 класів закладів загальної середньої освіти. Також матеріали дослідження доцільно використовувати у процесі викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи наукових досліджень», «Методика наукових досліджень» для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) освітніх ступенів «Бакалавр» та «Магістр» факультетів фізичної культури чи

спеціалізованих закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку вчителів фізичної культури. Також доречним буде використання матеріалів роботи на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 23-24 квітня 2019 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 89 сторінках, з яких 82 основного тексту, вона містить 20 таблиць. Дипломна робота складається зі, вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 64 використаних літературних джерела.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу літературних джерел можна дійти висновку що в теперішній час учні закладу загальної середньої освіти мають незадовільний рівень фізичного здоров'я. У першу чергу це можна пояснити низьким рівнем фізичної активності впродовж дня. Уроки фізичної культури не в змозі забезпечити фізичну активність учнів закладів загальної середньої освіти, яка в принципі є природною потребою в рухах.

Позаурочні форми проведення занять з фізичної культури і спорту останнім часом втратили своє прикладне значення. Причини цього полягають у небажанні дітей займатися такою формою фізичного виховання (їм це просто не цікаво) й мотивацією вчителів фізичної культури, адже у зв'язку зі складним матеріальним становищем в нашій країні лише одиниці отримують за це кошти.

На даний момент у закладах загальної середньої освіти є чинними чотири навчальні програми з фізичної культури:

- «Фізична культура, навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи» (за цією програмою навчаються на даний момент учні 2-4 класів);

- «Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти» (за О. Я. Савченко) (програма для нової української школи);

- «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи»;

- «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Рівень стандарту».

Таким чином, на сьогоднішній день в Україні існує достатньо документів, які складають законодавчу і нормативну базу з фізичного виховання підростаючого покоління. Однак існує проблема її практичного втілення в складних соціально-економічних умовах сьогодення. Тому доцільно здійснювати пошук раціональних

та ефективних шляхів виходу з кризи в практиці фізичного виховання підростаючого покоління.

2. Розвиток фізичних якостей учнів закладу загальної середньої освіти є одним із головних завдань з фізичного виховання. Фізичні якості – це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.

Рівень розвитку фізичних якостей хлопців 7-9 класів здійснювали за допомогою тестових випробувань, які затвердженні Наказом Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016, за № 4665 у редакції «Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Зокрема, здійснювали тестування швидкості, як незалежного компоненту швидкісних якостей за допомогою тестового випробовування бігу на 60 метрів; загальної витривалості – біг на 1500 метрів; сили верхніх кінцівок, а саме: двоголового м’язу плеча за допомогою підтягування на високій перекладині; вибухової сили м’язів нижніх кінцівок (чотирьохголовий м’яз стегна) стрибок у довжину з місця. Човниковий біг 4х9 метрів використали для вияву рівня розвитку координаційних здібностей, а нахил вперед сидячи – для вияву рівня розвитку гнучкості у поперековому відділі хребта.

Отримані дані були згруповані за віковими періодами 12-ти, 13-ти та 14-ти років й засвідчили, що найбільші природні темпи приросту показників фізичних якостей спостерігалися у показниках сили верхнього плечового поясу, вибухової сили м’язів нижніх кінцівок, та гнучкості.

3. Третє завдання дипломної роботи магістра передбачало визначення ставлення до самостійних занять фізичною культурою і спортом хлопців 7-9 класів та їх батьків. Також ми визначили за допомогою анкетного опитування, яку роль відіграє вчитель фізичної культури у формуванні позитивного ставлення до позаурочних форм фізичною культурою і спортом хлопців 7-9 класів. Отримані результати засвідчили, що з 30-ти досліджуваних хлопців 35,7 % фізичною культурою і спортом займаються 2-3 рази на тиждень, 29,3 % лише під час канікул, 15,2 % хлопців 7-9 класів часто (4-5 разів на тиждень), саме до цієї групи

відносяться діти із середнім та високим рівнями розвитку фізичної підготовленості.

Також для хлопців 7-9 класів була пропонована анкета, яка визначала основні чинники залучення їх до фізичної культури і спорту. За результатами дослідження на перше місце хлопці віднесли варіант відповіді «Вплив друзів», що відповідно склало 35,8 % опитаних, на друге місце «Вплив членів родини» – 33,3%, на третє місце «Вплив засобів масової інформації» – 10,2 %, на четверте місце «Вплив вчителя фізичної культури» – 6,7 %, на п’яте місце «Наявність умов поблизу дому» – 6,4 %, на шосте місце «Рекомендація лікаря» – 4,0 % й на сьоме місце «Реклама фізичної культури в школі» – 3,6 %.

Батькам також було запропоновано дати вичерпні відповіді на цю ж саму анкету, істотних відмінностей між відповідями дітей та батьків не виявлено.

Цікавим також видається збір інформації щодо рідних хлопчиків, які займаються фізичною культурою і спортом. Так за результатами анкетування фізичною культурою і спортом займаються 26,8 % – батьків, 6,6 % – матерів, 12,2 % – сестрів, 29,2 % – братів, 1 % – дідусів, 0,6 % – бабусь.

Вищу освіту серед опитаних батьків мають – 49,9%, незакінчену вищу – 2,7%, середню-спеціальну – 35 % та неповну середню 22,4 %.

Серед причин, які діти зазначають, що заважають їм займатися фізичною культурою і спортом варто відмітити наступні: «Відсутність вільного часу» – 25,5 %, «Відсутність умов за місцем проживання» – 21,2 %, «Заняття більш цікавими справами» – 18,9 %, «Відсутність бажання займатися фізичною культурою» – 14,6 %, «Поганий стан здоров'я» – 10,7 %, «Відсутність спеціальних знань» – 5,4 %, «Відсутність інвентарю, спортивної форми» – 3,7 %.

Анкетування школярів, батьків і вчителів фізичної культури дозволило визначити ряд суб'єктивних факторів, які впливають на стан здоров'я, фізичний розвиток і фізичну підготовленість школярів. Основними факторами залучення школярів до занять фізичною культурою і спортом у вільний час, на думку дітей і батьків, є вплив друзів, батьків і вчителів фізичної культури.

Встановлено, що багато школярів не мають необхідних умов для занять. Визначено, що мінімальний час фізичної активності має становити 3 години. Виявлено, що рівень фізичної підготовленості залежить від обсягу фізичної активності.

Одним з головних мотивів школярів до занять фізичною культурою і спортом є зміцнення здоров'я, бажання мати гарну статуру, поліпшити настрій.

Дослідження показали, що головними причинами, які перешкоджають батькам активно займатися фізичними вправами з дітьми, є брак вільного часу і втома після роботи.

У підсумку, необхідно зазначити, що засоби, за допомогою яких батьки впливають на дітей, носять пасивний характер. Вони не стимулюють дітей до систематичних занять.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку методичних рекомендацій для проведення систематичних занять фізичною культурою і спортом дітей разом із батьками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абасов З. А. Понятийно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности. Философия образования. 2006. Выпуск 1(15). С. 56-62.

2. Алексеев С. М. Пути повышения двигательной активности школьников средствами физической культуры и спорта во время их досуга. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь. Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сборник научных трудов. Минск: БГУФК, 2006.Выпуск 6. С. 336-338.

3. Андреева Е. В., Благий А. Л., Чернявский М. В. Структура двигательной активности младших школьников и стратегия ее коррекции. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI международного научного конгресса (Минск, 10-12 октября 2007 г): в 4 ч. Минск: БГУФК, 2007. Ч. 2. С. 109-110.

4. Андрєєва О. В., Чернявський М. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. Випуск 4. С. 34-36.

5. Антипов А. В., Ратников А. В. Методы предварительной подготовки школьников к игровым видам спорта. Теория и практика физической культуры. 2008. Выпуск 12. С. 47-48.

6. Афанасенко В. В., Черкесов Т. Ю., Пнакунова Е. В. и др. Системный подход к образованию и оздоровлению детей. Физическая культура, воспитание, образование, тренировка: сб. науч. работ. 2007. Выпуск 4. С. 15-16.

7. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. Выпуск 3-4. С. 99-102.

8. Васьков Ю. В. Сучасні педагогічні інновації на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. 2010. Випуск 3. С. 142-145.

9. Ведмеденко Б.Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою: дис... докт. пед. наук. Київ: АПН України, 2005. 701 с.

10. Волов В. Т. Инновационные принципы системы образования. Педагогика: Нучно-теоретический журнал, 2007. Выпуск 7. С. 108-114.

11. Вольянська С. Є. Моніторинг упровадження освітніх інновацій у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць. Харків, 2008. Випуск 8. С. 45-49.

12. Галиця І., Михайлов О., Галиця О. Інноваційні механізми активізації педагогічного і наукового процесів. Вища школа, 2011. Випуск 07-08. С. 31-37.

13. Глоба Г.В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. дис… канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харківська ДАФК. Харків, 2007. 20 с.

14. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н. Технология регулирования двигательной активности студентов в процессе повседневной и образовательной деятельности. Вестник спорт. науки. Выпуск 5. 2010. С. 47-50.

15. Дубогай О. Д. Навчання в русі: здоров'я зберігаючи педагогічні технології в початковій школі. Київ: Шкіл-Світ, 2005. 112 с.

16. Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Смоліус Г. Г. та ін. Фізична культура: Експериментальна навчальна програма для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Наук. світ, 2006. 77 с.

17. Жмулин А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: дис… канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2008. 189 с.

18. Имас Е. В., Дутчак М. В., Трачук С. В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов Всемир. организации здравоохранения. НУФВСУ. Киев: Олимп. лит., 2013. С. 528-530.

19. Іващенко О. В., Карпунець Т. В., Крінін Ю. В. Вікова динаміка функціональної, координаційної й силової підготовленості дівчат 8-9 класів. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. Випуск 1. С. 34-42.

20. Івчатова Т. В., Карпова І. Б., Дудко М. В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2013. 110 с.

21. Киреев В. Л. Новый подход к преподаванию теоретических знаний. Физическая культура в школе. 2010. Выпуск 7. С. 10-11.

22. Клюс О. А., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Організація і методика корекції психофізичного стану учнів других класів у процесі фізичного виховання: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута, 2013. 204 с.

23. Когут И.А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет, обучающихся в школах различного типа: автореф. дис… канд. наук физ. восп. и сп. НУФВСУ. Киев, 2006. 186 с.

24. Козак Л. М., Корабейникова Л. Г., Корабейников Г. В. Физическое развитие и состояние психофизиологических функций у детей младшего школьного возраста. Физиология человека. 2002. Т. 28. Выпуск 2. С. 35-28.

25. Козлова К. П. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку: збір. наук. праць МСНУ. Львів, 2006. Т. 1. С. 156-158.

26. Короткова Е. А. Управление инновациями в образовании. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. Выпуск 01. С. 2-4.

27. Левушкин С. П., Платонова Р. И., Гуляев М. Д. и др. Мониторинг физического состояния школьников: монография. Москва: Совет. спорт, 2012. 168 с.

28. Лукьяненко В. П. Современные подходы в организации внеклассной работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Москва: Советский спорт, 2007. 95 с.

29. Маляр Н.С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис… канд. наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.02. Львів, 2014. 20 с.

30. Марченко С. І. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів. Теорія та методика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2006. Випуск 6. С. 9-14.

31. Марченко С. І., Іванова В. В. Оцінка фізичного розвитку хлопчиків 6-10 років у контексті сучасних завдань фізичного виховання. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. Випуск 8. С. 10-13.

32. Мицкан Б., Ковальчук Л., Ткачівська І. Вікові зміни фізичного потенціалу дітей в умовах сучасної школи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. С. 84-94

33. Москаленко Н. В. Основы формирования теоретических знаний по физической культуре детей младшего школьного возраста. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. Минск: БГУФК, 2005. С. 41-46.

34. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. Випуск 1. С. 19-22.

35. Москаленко Н., Гонтаровська Н. Система заходів з формування знань основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. Випуск 1. С. 28-32.

36. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис… д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2009. 42 с.

37. Москаленко Н. Спрямованість фізичних навантажень на фізкультурно-оздоровчі заняття з дітьми 6-10 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. Випуск 2-3. С. 57-62.

38. Мруц И.Д. Обоснование недельного режима двигательной активности в самостоятельных занятиях учащихся 11-15 лет: автореф. дис… доктора пед. наук. Кишинев, 2005. 31 с.

39. Неділько В. П., Камінська Т. М., Руденко С. А. та ін. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення. Перинатология и педиатрия. 2009. Випуск 2. С. 72-74.

40. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи [Під редакцією Т. Ю. Круцевич та інших]. Київ: Освіта, 2012. 427 с.

41. Навчальна програма для 10-11 класів. Рівень стандарту [Під редакцією М. В. Тимчик та інших]. Київ: Освіта, 2017. 132 с.

42. Остапенко О. І. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів у системі «родина – школа». Інститут проблем виховання АПН України. 2008. С. 219-226.

43. Пшоник Д. І. Новітні підходи з фізичної культури у молодшій школі: збірник наукових праць студентів та магістрантів факультету фізичної культури. Кам'янець-Подільський, 2007. Випуск 2. С. 93-96.

44. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис... доктора пед. наук: 13.00.04. Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. Санкт-Петербург, 2011. 58 с.

45. Рябінін С. П., Шумілін А. П. Швидкісно-силова підготовка у спортивних єдиноборствах: навчальний посібник. Красноярськ: Сибірський федеральний університет, Інститут гуманітарних наук, 2007. 153 с.

46. Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. Спортивна морфологія: навчальний посібник. Чернівці: Книги-ХХІ, 2005. С. 164-168.

47. Салман Х.Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12-14 років у позаурочний час: автореф. дис… кандидата наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2006. 178 с.

48. Самоха Р. А. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури та секційних заняттях з боротьби. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Випуск 8. Кн. 2. Київ, 2005. С. 131-133.

49. Селевко Г. К. Воспитательные технологии. Москва: НИИ школьных технологий, 2005. 320 с.

50. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис… канд. наук фіз. вих. і сп. ЛДІФК. Львів, 2003. 18 с.

51. Сухарева С. М. Классификация типов физической активности детей среднего школьного возраста. Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2013. Выпуск 7(101). С. 137-141.

52. Типова освітня програма для 1-2 класів НУШ [розроблена під керівництвом О. Я. Савченко]. Затверджена Колегією Міністерства освіти і науки 22 лютого 2018 року. 58 с.

53. Толкачёв А. И. В блочно-модульном варианте планирования. Физическая культура в школе. 2011. Выпуск 6. С. 9-15.

54. Толмачова І. М. Організація навчальної взаємодії як фактор становлення суб'єктності молодшого школяра. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка та психологія: зб. ст. 2006. Випуск 10. Ч. 2. С. 136-141.

55. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. Випуск 2. С. 141-146.

56. Трачук С. В. Подходы к повышению двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания. XII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и паралимпийский спорт и спорт для всех». Москва, 2008. С. 297-298.

57. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. пед. наук: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2011. 18 с.

58. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи. Оновлена навчальна програма для початкової школи затверджена на Колегії Міністерства освіти і науки України 04.08.2016 р. 50 с.

59. Хрипко І. Динаміка показників психофізичного розвитку молодших школярів під впливом занять з традиційними та інноваційними засобами фізичної культури. Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК, 2012. Випуск 16. Т. 2. С. 202-205.

60. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків: ОВС, 2007. 406 с.

61. Худолій О. М., Іващенко О. В. Особливості функціональної, координаційної і силової підготовленості дівчат 7-8 класів. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. Випуск 2. С. 15-21.

62. Черненко С. О. Особливості фізичного розвитку хлопчиків 6-10 років. Теорія та методика фізичного виховання. 2009. Випуск 5. С. 32-34.

63. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2007. Ч. 1. 272 с.

64. Шкирьянов Д.Э. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11-13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре: автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04. Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2013. 28 с.