

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ  
ШКОЛИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M20  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
Чайка Олег Вячеславович  
Керівник: Гурман Л. Д., кандидат педагогічних наук,  
доцент  
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	8
1.1. Теоретико-методологічне обґрунтування понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».....	8
1.2. Характеристика стану здоров'я учнів початкової школи.....	19
1.3. Формування здорового способу життя учнів початкової школи.....	23
1.4. Особливості використання фізичних вправ для удосконалення здоров'я учнів початкових класів в позаурочний час.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Методи дослідження.....	33
2.2. Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	42
3.1. Визначення рівня знань учні початкової школи про здоровий спосіб життя.....	42
3.2. Рівень соматичного здоров'я учнів початкових класів.....	45
3.3. Рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів.....	50
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

ЗСЖ	–	здоровий спосіб життя
ВООЗ	–	Всесвітня організація охорони здоров'я
ЖЄЛ	–	життєва ємкість легень
ЗНЗ	–	загальноосвітній навчальний заклад
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
АТ	–	артеріальний тиск
Чсспок	–	частота серцевих скорочень в режимі спокою
АТсист	–	артеріальний тиск в режимі спокою
уд/хв	–	удари на хвилину
Мх	–	середнє арифметичне
Sx	–	стандартне відхилення
Sms	–	стандартна помилка
Vmin	–	найменше значення
Vmax	–	найбільше значення
R	–	розмах варіації
Gv, %	–	коефіцієнт варіації

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Формування здорового способу життя розпочинається на ранніх етапах життєдіяльності людини та є базою для гармонійного розвитку кожного індивіду. Одним з основних факторів формування здорового способу життя є використання фізичних вправ не лише для фізіологічного розвитку, а й для психологічного і морального.

На жаль, сучасна українська школа не забезпечує в повній мірі всіх необхідних умов, які б їй стали місцем формування здоров'я школярів початкових класів. Хоча й відбувається поступове реформування ЗНЗ, продовжують існувати недоліки в системі гігієнічного виховання, що безпосередньо впливає на формування здорового способу життя та відповідального ставлення до збереження та зміцнення здоров'я.

Зростання кількості захворювань серед школярів початкових класів спричинено погіршенням екологічної ситуації, розвитком інформаційно-комп'ютерного середовища, переважанням «сидячого способу життя» через надмірну зайнятість та збільшенням стресових факторів. Стрімке поширення так званих «шкільних захворювань» (порушення зору, серцево-судинні захворювання, нервові розлади та захворювання рухового апарату) серед дітей молодшого шкільного віку стає предметом фундаментальних наукових досліджень вітчизняних та закордонних науковців [31, 60]. Про роль фізичних вправ в розвитку здорового способу життя школярів початкових класів вивчають фахівці не лише фізичної культури та спорту, а й педагогіки, психології та медицини.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) ґрунтується на принципах гармонійного розвитку фізичних та моральних якостей індивіда, що сприяє захисту організму від негативних впливів навколишнього середовища та сприяє покращенню загального фізичного здоров'я. Формування ЗСЖ відбувається безперервно і цілеспрямовано, безперервно і цілеспрямовано, а тому особливої актуальності

набуває саме в процесі виховання школярів початкової школи, адже саме в цей період відбувається формування звичок та принципів здорового способу життя.

Актуальність формування здорового способу життя учнів початкових класів викликана ще й тим, що з кожним роком збільшується кількість навантажень на організм дитини. Майже 60% школярів, що закінчують початкову школу мають порушення зору, а 30% – хронічні захворювання. Частина школярів молодших класів, що не мають проблем з здоров'ям не перевищує 20-25%. Ці дані є одним з основних критеріїв при оцінці використання здоров'я-зберігаючих технологій в початкових класах ЗНЗ [56].

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, спортивні досягнення.

Фізичне виховання – це органічна частина загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання – виконання фізичних вправ, загартування організму, гігієна праці та побуту [28].

В останні роки висувуються вимоги перегляду та докорінної зміни програм, засобів і методів гігієнічного навчання та виховання, впровадження принципів здорового способу життя, приведення їх у відповідність до змін, що змінилися соціально-економічними умовами життя населення.

В якості основної висувається завдання виробити і закріпити у дітей та підлітків у період їх навчання у школі доцільні для їх віку гігієнічні навички та звички, усвідомлене ставлення до здоров'я, особистої та суспільної безпеки.

Причиною підвищеної уваги здоров'ю школярів є: недостатня рухова активність; низький обсяг знань, умінь та навичок у галузі рухової активності, а

також низький рівень поінформованості щодо формування здорового способу життя підлітків.

**Об'єкт дослідження** – формування здорового способу життя учнів початкової школи

**Предмет дослідження** – фізичні вправи як засіб формування здорового способу життя учнів початкової школи

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність використання фізичних вправ для формування здорового способу життя учнів початкових класів.

**Завдання дослідження:**

- 1) Визначити теоретико-методичні основи здоров'я та здорового способу життя.
- 2) Визначення рівня знань учні початкової школи про здоровий спосіб життя.
- 3) Визначити рівень соматичного здоров'я учнів молодших класів.
- 4) Визначити рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз літературних джерел, порівняння, систематизація та узагальнення інформації), емпіричні (анкетування, педагогічне спостереження, педагогічне анкетування, педагогічний експеримент), статистичні.

**Практичне значення роботи** полягає у визначенні засобів фізичної культури для формування здорового способу життя школярів молодших класів, визначенні рівня соматичного здоров'я учнів молодших класів. Матеріали та результати дослідження можна використовувати для формування та вдосконалення здорового способу життя та зміцнення здоров'я школярів початкових класів засобами фізичним вправами.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

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

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 67 сторінках, з яких 59 основного тексту, що містить 4 таблиці і 12 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та зі списку 64 використаних літературних джерела.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретико-методологічний аналіз літературних джерел засвідчив, що питання покращення інформування дітей молодшого шкільного віку про засоби збереження здоров'я та ведення здорового способу життя знайшло відображення в наукових доробках теоретиків фізичного виховання та спорту, педагогіки, психології та медицини. Це пояснюється як збільшенням кількості «шкільних хвороб» серед дітей молодшого шкільного віку, так і зниженням культури гігієни серед школярів.

2. Розглядаючи категорію «здоров'я» як природній стан організму, що характеризується відсутністю патологічних змін в наслідок захворювання, то слід зазначити, що воно, здоров'я, формується під впливом фізіологічних, психологічних та емоційно-волових чинників. Гармонійний розвиток організму школярів передбачає гармонійну єдність як фізіологічного так і психологічного розвитку, що досягається шляхом удосконалення рухових здібностей.

3. Фізичні вправи є одним з основних факторів гармонійного фізичного та психологічного розвитку учнів молодшої школи. Поряд з цим, слід відзначити, що використання фізичних вправ для формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я учнів початкових класів передбачає збагачення теоретичними знаннями та виробленням стійких звичок не лише з використання фізичних вправ. Гігієнічні, медичні та соціально-побутові звички дітей молодшого шкільного віку - відіграють однин з найважливіших факторів у формуванні знань з здорового способу життя та зміцнення здоров'я.

4. Сучасні підходи до зміни системи освітнього процесу в початковій школі стимулюють до пошуку нових підходів для формування здорового способу життя школярів. Формування у дітей стійких знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, про шляхи профілактики захворювань та вироблення навичок збереження власного здоров'я та самостійного пошуку шляхів для фізичного розвитку організму відбувається не лише при безпосередньому контакті «педагог-учень», а



й при створенні позитивного уявлення про здоров'я-зберігаючі фактори в суспільстві.

5. Формування у дітей молодшого шкільного віку знань про здоровий спосіб життя та збереження здоров'я, відбувається завдяки спільним діям пелагічного колективу ЗНЗ, сім'ї та суспільства. Формування у дітей молодшого шкільного віку стійкого уявлення про власну відповідальність за збереження свого здоров'я сприяє збільшенню фізично та психологічно здорових дітей, що вважають своє здоров'я однією з найбільших цінностей.

6. Як зазначалося, формування знань про фізичні засоби як один з основних засобів формування здорового способу життя та збереження здоров'я в значній мірі відбувається в позакласному житті дітей, а тому особливу увагу потрібно приділяти ролі уроків фізичного виховання на формування теоретичних знань та практичних умінь використання фізичних вправ в повсякденному житті. При цьому, потрібно не лише інформувати учнів про особливості зміцнення здоров'я, а й мотивувати їх до само освіти в даному напрямку.

7. Результати педагогічного експерименту показали, що хоча для учнів початкових класів характерна позитивна динаміка до формування знань про здоровий спосіб життя, проте в значній кількості учнів такі знання залишаються на базовому рівні.

8. Хоча вирішити питання про інформування дітей щодо шляхів збереження здоров'я не можливо лише педагогічним колективом, проте не лише на заняттях з фізичного виховання для школярів початкових класів можливо створити умови для прививання дітям знань та навичок здорового способу життя.

9. Аналіз показників соматичного здоров'я молодших школярів свідчить, що рівень соматичного здоров'я дітей є низьким. Низький рівень соматичного здоров'я дітей свідчить про необхідність впровадження засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості в систему фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей молодшого шкільного віку.

10. Дослідження показали, що діти мають середні, нижче середнього і вище середнього показники фізичної підготовленості при виконанні тестів згинання та

розгинання рук в упорі лежачи (23,9 %, 21,6 %, 21,6 %), стрибку у довжину з місця (23,9 %, 28,4 %, 18,2 %). Значний відсоток дітей, які мають показники вище середнього спостерігається при виконанні піднімання тулуба (35,2 %). Це пов'язано з тим, що у дітей даного віку відбувається типове зростання м'язової тканини й значне прогресуюче збільшення її сили, тонус згиначів все частіше переважає над тонусом розгиначів.

11. Відмінності, які нами були виявлені в рівні розвитку рухових якостей є підставою для впровадження диференційованого підходу до учнів у визначенні оптимальних фізичних навантажень, об'єму та інтенсивності фізичних вправ для формування здорового способу життя молодших школярів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю., Мамешина М. А., Масляк І. П. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів», XVI Міжнародна науково-практична конференція. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України, ХДАФК, Харків, 2016. С. 3-6.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я, 1990. 168с.
3. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 160 с.
4. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л.Н., Бушуєв Ю В Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.]. Київ : КМАПО, 2000. 12 с.
5. Асаулюк І. О., Дмитренко С. М., Коннова М. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів загальноосвітнього навчального закладу. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер». 2016. Вип.45. С. 5-8.
6. Багінська О. Теоретичне дослідження сучасних тенденцій у навчанні школярів фізичної культури, зумовлених формуванням нової парадигми освіти в Україні. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2012. № 3(19). С. 122-125.
7. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев : Здоровье, 2007. 224 с.
8. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., Прогонюк Л. Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе. Теория и практика физической культуры. 2003. №4. С. 56-58.

9. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения; пер. с англ. И. Андреев. Киев : Олимп. л-ра, 2009. 528 с.
10. Бібік Н. М. Пізнавальний інтерес як умова суб'єктності навчання молодших школярів. Педагогічний дискурс. 2011. Вип. 10. С. 53-56.
11. Благій О. Л., Лисакова Н. М Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 54–58.
12. Боднар І. Показники ставлення школярів до фізичного виховання, детерміновані демографічними та медичними даними. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2016. Вип. 20, т. 1/2. С. 190-196.
13. Борейко М. М. Шляхи оптимізації фізичного виховання засобами легкої атлетики. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 4. С. 17-18.
14. Булатова М. М., Усачев Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання, 2008. С. 320-354.
15. Васкан І. Г., Дикий О. Ю. Розтока А. В. Розвиток рухової активності школярів у позаурочній діяльності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. : зб. наук. пр. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». Чернігів. 2015. Вип. 129. Т. III. С. 46-51
16. Ващенко О. М., Бережна, Т. І. Формування здоров'язберезувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: теоретичний аспект. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді, №20(1), С. 77-89
17. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. №3. С.2-7.

18. Власюк О. О. Дослідження рівня здоров'я молодших школярів та способи його покращення. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. Луцьк, 2002. Т.1. С. 178-180.

19. Власюк О. О. Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. Львів: НФВ «Українські технології», 2003. Т.2. С. 44-46

20. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 295 с

21. Гнітецька Т. В. Диференційований підхід до розвитку загальної витривалості дітей 7-10 років. Науковий вісник ВДУ: Фізична культура і спорт. Луцьк, 2001. №12. С. 116-119.

22. Гнітецька Т. В. Режими інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з врахуванням динаміки тижневої працездатності. Зб. наук. праць ВДУ «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». Луцьк, 2005. С. 205-209.

23. Гостіщев В. М., Свасьєв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб. Запоріжжя : 2010. 180 с.

24. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). Освіта. Грудень. 1993. №44. 12с.

25. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Інформаційний збірник Міністерства Освіти України. 1996. № 9. С. 9-15.

26. Державний стандарт базової і повної середньої освіти. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. 2004. № 1-2. С.54-60.

27. Дубогай О. Д., Цьось А. В. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів: навч. посіб. [для студентів вищ. навч. закл., вихователів дошкільн. навч. закл., учителів фіз. культури, методистів, батьків]. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 324 с.

28. Єдинак Г. Залежність адаптації до навчальної діяльності 6-річних школярів від їх фізичного стану і розумової працездатності. Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25/26. С. 108-113.

29. Іващенко О. В., Худолій О. М., Єрмаков С. С., Черненко С. О., Головка А. Р. Педагогічний контроль рівня рухової підготовленості хлопчиків молодших класів. Теорія та методика фізичного виховання. 2015. № 2. С. 32-40. .

30. Інноваційні технології навчання учнів початкових класів: монографія / за ред. Петра Гусака. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 276 с.

31. Калиниченко І. О., Антомонов М. Ю. Оцінка факторів ризику формування патології у підлітків навчально-виховних закладів. Гігієна населених місць. Київ, 2004. Вип.43. С. 503-507.

32. Козак Е. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2002. № 4. С. 51-52.

33. Кондратьев А. Н. Формирование мотивационной сферы учащихся в условиях здоровьесформирующей технологии физического воспитания. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 5. С. 59-61.

34. Кондратюк С. М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спеціальність 13.00.01 «Загальна педагогіка». Київ, 2003. 20 с.

35. Коцан І. Я., Швайко С. Є., Дмитроца О. Р., Журавльов О. А., Поручинська Т. Ф., Шевчук Т. Я. Вікова фізіологія [Електронний ресурс] : [навч. посіб.]. Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. Електрон. дані. [Луцьк, 2016]. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/10786> (дата звернення: 26.06.2021)

36. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев : НУФВСУ, 2005. 196 с.

37. Кузюк Л. Г., Ігнатова Т. Б., Маковкіна Ю. А. Стан резервних можливостей організму дітей віком 6-17 років за показниками функціональних проб кардіореспіраторної системи. Перинатология и педиатрия. 2010. № 1 (41). С. 56-61.

38. Куліш О. В. Підходи до еколого-валеологічного виховання в шкільному курсі. Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах XXI століття: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Полтава, 2001. С. 37-39.

39. Куц О. С. Особливості прояву фізичних якостей школярів 8-17 років різного рівня фізичного розвитку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 5. С. 31-34.

40. Лешенко Г. А. Деякі аспекти системи шкільного фізичного виховання. Наукові записки. Випуск 32. Ч.2. Педагогічні науки. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. С. 94-96.

41. Маркина Т. А. Ретроспективный анализ проблемы социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания. Теория и практика физической культуры. 2004. №9. С. 53-56.

42. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості. Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі ФК і С. Львів: НФВ «Українські технології», 2003. Т.2. С. 255-258.

43. Москаленко Н. В. Нові підходи до оздоровлення дітей у загальноосвітніх школах. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів: Панорама, 2002. Вип.6. Т.1. С. 329-331.

44. Москаленко Н. В. Особливості формування інтересу дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів: Українські технології, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 46-48.

45. Москаленко Н. В. Формування теоретичних знань з фізичної культури учнів молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Львів : ЛДІФК, 2001. Вип. 5. Т. 1. С. 231-233.

46. Москаленко Н. В., Власюк О. О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку . Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Рівне : РЕГІ, 2003. Ч.ІІ. С. 64-68
47. Никитушкин В. Г., Спирин В. К. Морфофункціональні показателі і фізична підготовленість дітей різного віку, статі і стану здоров'я. Фізична культура. 2001. №4. С. 27-34.
48. Огніста К. М., Огністий А. В. Психолого-педагогічні дослідження проблеми формування готовності майбутніх учителів до фізичного виховання учнів. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К. С. 317-321.
49. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цьось, Б. М. Шиян та ін. Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. 250 с.
50. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / [Н. О. Белікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.] ; за наук. ред. А. В. Цьося. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. 240 с.
51. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05> (дата звернення: 24.02.2021)
52. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти. Фізичне виховання в школі. 2002. №4. С. 35-38.
53. Пристинський В. М., Курисько Н. О., Пристинська Т. М., Григоренко О. І. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. № 6. С. 59-63.



54. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/go/z1207-18&sa=U&ved=2ahUKEwiXspTyr7v0AhVL-aQKHRFbDt0QFnoECAMQA&usg=AOvVaw1wCGH\\_fHbIpkzv-PGu8kjB](https://zakon.rada.gov.ua/go/z1207-18&sa=U&ved=2ahUKEwiXspTyr7v0AhVL-aQKHRFbDt0QFnoECAMQA&usg=AOvVaw1wCGH_fHbIpkzv-PGu8kjB) (Дата звернення: 14.03.2021)
55. Розтока А. Загальна характеристика технологій навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2011. № 4 (16). С. 30–33.
56. Розтока А. Стан фізичної підготовленості учнів 5-6 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 160–163.
57. Рудницькі І. Фізіологічні і психологічні аспекти адаптації дитини до школи. Психолог. Київ : 2004. № 25-26. С.21-79.
58. Селезньова Т. В. Тести і нормативи для оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7-17 років в процесі фізичного виховання: методичні рекомендації. Херсон: ХДУ, 2005. 75 с.
59. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001 439 с.
60. Сисоєнко Н. Медико-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей. Шестирічки в школі Київ: «Редакції загально педагогічних газет», 2004. С. 35-36.
61. Смолюк І. О., Смолюк В.І. Конструювання нових технологій здоров'язбереження школярів. Фіз.виховання, спорт і культура здоров'я у сучас.сусп-ві. 2011. № 3. С. 41-43.
62. Теорія і методика фізичного виховання: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Круцевич Т.Ю. Киев : Олимп. лит, 2017. 392 с.
63. 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 медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. № 3. С. 148-150.

64. Худолій О. М., Іващенко О. В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія. Харків: ОВС, 2014. 320 с.