

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Дипломна робота  
магістра

з теми **«ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ  
ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ»**

Виконав: студент 2 курсу,  
групи FKvo1-M21z,  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
**Андрій СИМАК**

Керівник: доктор наук з фізичного  
виховання та спорту, професор  
**Геннадій ЄДИНАК**

Рецензент: кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент  
**Володимир МИСІВ**

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....</b>	<b>3</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Загальна характеристика науково-методичного забезпечення фізичного виховання у початковій школі.....	8
1.2. Морфофункціональний розвиток дітей під час навчання у початковій школі.....	16
1.3. Розвиток рухових якостей дітей під час навчання у початковій школі.....	20
1.4. Сучасні вимоги до фізичної підготовленості дітей під час навчання у початковій школі.....	24
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>42</b>
2.1. Методи дослідження.....	42
2.2. Організація дослідження.....	44
<b>РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....</b>	<b>46</b>
3.1. Динаміка антропометричних показників учнів протягом навчання у початковій школі.....	46
3.2. Динаміка функціональних характеристик учнів протягом навчання у початковій школі.....	49
3.3. Динаміка показників фізичної підготовленості протягом навчання у початковій школі.....	53
3.4. Відповідність стану розвитку рухових якостей учнів у зв'язку зі змістом шкільної програми.....	56
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>	<b>59</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>63</b>
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>65</b>

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти

ЦНС – центральна нервова система

ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Серед численних багатогранних проблем, які стоять перед нашою незалежною державою, не може не хвилювати складна, а багато в чому і критична, ситуація із станом здоров'я людей, зниження середнього віку населення, зростання захворюваності, що негативно впливає на трудовий і творчий потенціал суспільства [9; 30].

Ці негативні явища багато в чому пов'язані не лише з серйозними недоліками у системі охорони здоров'я та вкрай несприятливою екологічною ситуацією, але й значною мірою, із поганим станом справ у системі фізичного виховання усіх соціальних категорій та вікових груп населення, починаючи з дитячого віку [34; 43].

Нагальна необхідність широкого та ефективного впровадження засобів фізичної культури у режим праці та відпочинку людей являє собою комплексну проблему, яка має важливе медичне, економічне та соціально-політичне значення [4; 7].

Особливо важливим є роль використання засобів фізичної культури і масового спорту щодо юнацтва – у зв'язку з необхідністю оптимального вирішення завдань його гармонійного розвитку, з урахуванням таких факторів як акселерація, недостатня рухова активність, збільшення навантажень розумової діяльності у навчальному процесі [1; 5; 23; 26].

У процесі навчання у загальноосвітній школі намітилася тенденція до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління: серед випускників шкіл зафіксовано вдвічі більше осіб з відхиленням у стані здоров'я ніж серед учнів перших класів. Серед причин такої досить тривожної ситуації помітне місце посідають загальне перевантаження учнів навчальними заняттями в школі та вдома, нераціональне харчування, недостатня рухова активність протягом навчального дня і особливо вдома, зокрема за рахунок часу проведеного перед телевізором чи комп'ютером. Такий тривожний стан справ

погіршується ще й через не ефективну організацію занять з фізичного виховання у дошкільних закладах та у школах [6; 24; 27].

Отже, надзвичайно актуальним стало питання вдосконалення системи освіти, підґрунтям якої стало б забезпечення нормального вікового розвитку дітей та підлітків, зміцнення здоров'я та профілактика захворювань, ризик виникнення яких є особливо великим у відповідних вікових групах, повноцінний фізичний та психічний розвиток, формування основ здорового способу життя.

Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». Роль автора, який є одним зі співвиконавцем зазначеної теми, полягала у формуванні змісту щодо організації й методики впливу на фізичний стан дітей під час їхнього навчання у початковій школі.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та на базі одержаних емпіричних даних сформулювати зміст, спрямований на забезпечення фізичним вихованням поліпшення показників фізичного стану дітей під час навчання у початковій школі.

Така мета та врахування визначеної гіпотези зумовлювали необхідність вирішення комплексу **завдань**. Основні з них полягали у тому, щоби:

1. Вивчити інформацію різних джерел про теоретичні аспекти, що стосуються науково-методичних засад фізичного виховання учнів початкової школи.
2. Встановити стан, яким відзначається розвиток характеристик, що дозволяють описувати показники фізичного стану дітей на етапі навчання у початковій школі.
3. Визначити зміст організації та методичних параметрів реалізації

фізичного виховання у початковій школі для досягнення якомога більш високого результату в поліпшенні показників фізичного стану дітей.

*Об'єкт дослідження* – фізичне виховання у початковій школі.

*Предмет дослідження* – параметри фізичного стану дітей, які сьогодні навчаються у початковій школі.

У процесі виконання цієї наукової роботи було використано комплекс **методів дослідження**, які належали до теоретичного та емпіричного рівнів. До першого належали такі загальнонаукові методи, як аналіз, систематизація, узагальнення. Поміж методів, що належали до емпіричного рівня, було обрано та використано у подальшому такі з них: педагогічні (тестування, спостереження, експеримент); соціологічні (соціометрія); методи математичної статистики. Конкретизуючи методи емпіричного рівня відзначаємо, що педагогічне тестування дозволяло одержати емпіричні дані про стан розвитку характеристик, які описують фізичний стан. Педагогічне спостереження сприяло одержанню даних про ставлення до проведення досліджень означеного змісту та подальшого оприлюднення їх. Педагогічний експеримент дозволив одержати дані, що стосувалися дієвості чинних форм, засобів, методів фізичного виховання у початковій школі в аспекті досягнення високого позитивного результату у формуванні високого рівня показників фізичного стану.

Що стосується використаних у дослідженні методів математичної статистики, то тут відзначаємо таке. Завдяки цим методам провели коректні опрацювання емпіричних даних та їх інтерпретацію. Конкретизуючи відзначаємо, що було використано основні одномірні статистики, зокрема середнє арифметичне, стандарте відхилення, помилка середнього, критерій Стюдента.

**Практичне значення одержаних результатів:** отримані дані про досягнення учнів початкової школи у показниках фізичного стану сприятимуть формулюванню об'єктивних висновків про цю характеристику та на цій основі про підходи, шляхи і способи його поліпшення за допомогою

засобів, методів, форм фізичного виховання дітей у закладі загальної середньої освіти. Пропоноване методичне забезпечення певною мірою забезпечує практичне здійснення зазначеного із дієвим керуванням процесом формування високого рівня фізичного стану учнів 1-4 класів. Водночас, інформація та емпіричні дані проведеного дослідження можуть використовуватися при читанні лекцій для майбутніх учителів фізичного виховання та тренерів із видів спорту.

**Апробація результатів дослідження.** Апробація основних положень дипломного проекту магістра відбувалася на таких наукових конференціях: Всеукраїнській «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2021-2022); звітних науково-практичних аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2021-2022).

**Публікації.** Основні результати дослідження за темою дипломного проекту магістра викладено в одній науковій статті.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 72 сторінках, з яких 64 – основного тексту, що містять 5 таблиць, 9 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку 76 використаних джерел інформації.

## ВИСНОВКИ

1. Вивчення інформації різних джерел у аспекті теоретичного обґрунтування науково-методичних засад фізичного виховання учнів початкової школи засвідчило наявність досягнень галузі у загальній характеристиці науково-методичного забезпечення фізичного виховання, що реалізується в початковій школі. Морфофункціональний та розвиток рухових якостей у дітей під час навчання в початковій школі відзначається особливостями, які необхідно враховувати при реалізації змісту фізичного виховання у визначених формах занять.

2. У період між 7 та 10 роками життя морфологічні показники хлопчиків та дівчаток збільшуються постійно, але нерівномірно. Результати вияву таких показників в кожній зазначеній вибірці засвідчують про відповідність розвитку середньому рівню.

3. Функціональні можливості, як інший показник фізичного стану, в дівчаток і хлопчиків відзначається схожими тенденціями та особливостями зміни. Останні полягають, передусім у погіршенні стану діяльності окремих систем в конкретному віці між 8 і 10 роками. Однаковим і незалежним від статі є нижчий від необхідного стан функціонування таких систем, що орієнтує на здійснення корекції організації і змісту фізичного виховання, а також зростання з віком анаеробних при стабілізації аеробних можливостей дітей.

4. Рухові якості, як ще один показник фізичного стану дітей, відзначаються нерівномірністю розвитку та більш високими значеннями у хлопчиків, порівняно з дівчатками. Але темп приросту, навпаки кращим є у дівчаток: між 7 і 10 роками швидкість хлопчиків за результатом бігу поліпшується на 1,0 с, дівчаток – на 1,5 с; гнучкість в останніх збільшується на 1,6 см, у хлопчиків, навпаки зменшується на 0,2 см, спритність поліпшується відповідно на 0,5 с та 0,8 с. Максимальний приріст досліджуваних якостей такий: швидкість – його виявлено в 7 років і



становить у хлопчиків 0,6 с, у дівчат – 0,8 с; гнучкість – в хлопчиків у 10 років на 2,7 см, у дівчаток в 7 і 10 років на 2,5 см; спритність – в хлопчиків і дівчаток у 10 років на 0,5 с. На початку навчального року стан розвитку досліджуваних рухових якостей у хлопчиків і дівчаток відповідає рівню «достатній». Покращенням відзначається абсолютна м'язова сила, швидкісна сила, вибухова сила м'язів нижніх кінцівок і певне погіршення загальної витривалості.

5. Дієвим у вирішенні завдань фізичного виховання в початковій школі може бути зміст організації та методичних параметрів, що спрямований на досягнення якомога більш високого результату в поліпшенні показників фізичного стану дітей і передбачати такі напрями: надання першого пріоритету у відтворенні національної специфіки спортивних і оздоровчо-рекреаційних містечок; визначенні та забезпеченні обсягів фінансування фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи, передусім у будівництві нових майданчиків, гімнастичних залів, басейнів тощо; використання позитивного вітчизняного та іноземного досвіду. Необхідно враховувати, що у період 7-10 років із віком зростають анаеробні можливості дітей при стабілізації аеробних можливостей, що є напрямом оптимізації параметрів їхніх фізичних навантажень. Дані про особливості вияву та зміни в розвитку рухових якостей дозволяють оптимізувати склад показників, які необхідно першочергово поліпшувати, та вдосконалювати на цій основі нормативи оцінки показників фізичного стану дівчаток і хлопчиків, які навчаються у початковій школі.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. Львів : Кварт, 2011. 303 с.
2. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
3. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2002. 384 с.
4. Атлер М. Дж. Наука о гибкости : учеб. пособие. Київ : Олімп. л-ра, 2005. 424 с.
5. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку* : збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти. 2019. Вип. 1. С. 28-31.
6. Босенко А. І. Методичні засади розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи у процесі занять фізичним вихованням : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.02 Чернігівський національний пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 43 с.
7. Васьков Ю. В. Теорія і методологія дидактичних основ фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах : монографія. Харків : Ранок; 2011. 392 с.
8. Вільчковський Е. С., Шиян Б. М, Цьось А. В., Пасічник В. Р. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз. Луцьк, 2016. 240 с.
9. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посібник. 3-е вид., стереотипне. Київ : Академвидав, 2009. 616 с.

10. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.
11. Денисова Л. В., Хмельницькая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. Пособие. Київ: олімп. л-ра, 2019. 127 с.
12. Державний стандарт початкової освіти (2018) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF>
13. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу <https://pon.org.ua/novyny/5768-derzhavn-santarn-pravila-normi-dlya-zagalnoosvtnh-navchalnih-zakladv.html>
14. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 2-ге вид., доповн. Київ : Академвидав, 2012. 352 с.
15. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник. Київ : УБС НБУ, 2012. 270 с.
16. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
17. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 116-119.
18. Дутчак М. Перспективні напрями наукового супроводження реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». *Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура*, 2017. Випуск 27-28. С. 89-93.
19. Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. П. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : метод. посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2000. 305 с.

20. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2014. 251 с.
21. Закон України «Про освіту»  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
22. Закон України про загальну середню освіту  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/651-14>
23. Зубаль М. В., Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський, 2008. 156 с.
24. Іванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури : навч. посібник. Київ : Козарі, 2010. 276 с.
25. Концепція Нової української школи  
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
26. Коробейников Г. В. Психофизиология деятельности человека : монографія. Saarbrucken : LAP Lambert Academic Publishing, 2011. 126 с.
27. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Управління процесом фізичного виховання : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 379 с.
28. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
29. Кузь Ю. С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ДВНЗ «Прикарпатський національний ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2011. 20 с.
30. Лист Міністерства освіти і науки України від 21.09.2015 № 2/2-14-1907-15 <https://ips.ligazakon.net/document/MUS30270>
31. Мазур В. А., Мисів В. М. Організаційно-методичні основи залучення учнів спеціальної медичної групи до занять фізичними вправами в

основній школі : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута», 2014. 182 с.

32. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватєєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 246 с.

33. Марчик В. І., Мінжоріна І. Л. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини : метод. рекомендації. Кривий Ріг : КДПУ, 2016. 64 с.

34. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я : навч. посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.

35. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. Рівень стандарту. Київ, 2021. 110 с.

36. Наказ Міністерства освіти і науки України від 19.08.2016 № 1009 «Про орієнтовні вимоги до контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи» <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/pochatkova-shkola/innovaciyi/oriyentovni-vimogi-do-kontrolyu-ta-ocinyuvannya-navchalnih-dosyagnen-uchniv-pochatkovoyi-shkoli>

37. Носко М. О. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.

38. Носко М. О., Браташ С. В. Педагогічні основи застосування здоров'язберезувальних технологій у навчальному процесі на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. Випуск 1(21). С. 116-119.

39. Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 151(2). С. 44-51.

40. Олексієнко Я. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів – запорука зміцнення їхнього здоров'я. – URL: [www.pdaa.edu.ua/nr/pdf2/5.pdf](http://www.pdaa.edu.ua/nr/pdf2/5.pdf)

41. Омеляненко В. Л., Кузьмінський А. І. Теорія і методика навчання : навч. посібник. Київ : Знання, 2008. 415 с.
42. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю: теорія, практика, методи дослідження : навч.-метод. посібник. Луцьк : Надстир'я, 2006. 144 с.
43. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80>
44. Постанова Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF>
45. Постанова Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 № 462 [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/17911/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/17911/)
46. Програма «Фізична культура 1-4 класи» <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/57061/>
47. Про затвердження Інструкції щодо заповнення Класного журналу для 1-4-х класів загальноосвітніх навчальних закладів: наказ Міністерства освіти і науки України від 08.04.2015 № 412 [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/46989/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/46989/)
48. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності : підручник. Харків, 2014. 343 с.
49. Слюсарчук В. В., Єдинак Г. А. Покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі : метод. посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Видавництво «Оіюм», 2011. 148 с.
50. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.
51. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с.

52. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології : навч. посібник. Київ : Академвидав, 2011. 296 с.
53. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р.Б. <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/60408/>
54. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О.Я. <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/60407/>
55. Указ Президента України від 13.10.2015 № 580/2015 «Про стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580/2015>
56. Указ Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація”. – URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> (дата звернення: 17.01.2022)
57. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч. книга-Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
58. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. 280 с.
59. Buns, M. T. (2015). Systematic analysis of physical education standards, benchmarks and related teacher decisions. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 277-286. doi: 10.7752/jpes.2015.02042
60. Cochrane, K. C., Housh, T. J., Smith, C. M., Hill, E. C., Jenkins, N. M., Johnson, G. O., & Cramer, J. T. (2015). Relative contributions of strength, anthropometric, and body composition characteristics to estimated propulsive force in young male swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(6), 1473-1479.
61. Coulter, T. J., Mallett, C. J., Singer, J. A. & Gucciardi, D. F. (2016). Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 14(1), 23-41. doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016085

62. D'isanto, T., Di Tore, P. A. (2016). Physical activity and social inclusion at school: a paradigm change. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(Suppl. 2), 1099-1102. doi: 10.7752/jpes.2016.s2176
63. *Genetic and molecular aspects of sport performance* (2011). Edited by Bouchard, C. and Hoffman, E. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
64. *Get Active ! Physical Education, Physical Activity and Sport for Children and Young People: A Guiding Framework* (2012). Published by The Professional Development Service for Teachers and funded by The Teacher Education Section. Roinn: Department of Education and Skills Ireland. – (режим доступу 28.06.2017)
65. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Nakonechnyi, I., Hakman, J., Chopik, A. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2690-2696. doi: 10.7752/jpes.2017.04311
66. Kilpatrick, M., Hebert, E., Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation: a practitioner's guide to self-determination theory. *International Journ. of Sport Psychol*, 73 (4), 36-41.
67. Kipp, L. E. (2017). Psychosocial aspects of youth physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 29(1), 35-38. doi: 10.1123/pes.2017-0005
68. Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martín-Albo, J., Cervelló, E. (2010). Motivation and performance in physical education: an experimental test. *J. of Sports Sci. and Medicine*, Vol. 9(1), 79-85.
69. *Moving into the Future: national standards for physical education* (2004). National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. 2<sup>th</sup> ed. Oxon Hill: McGraw-Hill.
70. Murray, T. D., Eldridge, J., Kohl, H. W. (2017). *Foundations of Kinesiology: A Modern Integrated Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.



71. *Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people* (2013). Bournemouth & Poole physical education, sport and physical activity strategy. – Режим доступа: <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>
72. Sas-Nowosielski, K. (2008). Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory. *Human Movement*, 3, 134-141.
73. Stewart, A., Crockett, P., Nevill, A., Benson, P. (2014). Somatotype: a more sophisticated approach to body image work with eating disorder sufferers. *Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice*. Vol. 2(2), 125-135.
74. Tileston, D. W. (2010). *What every teacher should know about student motivation*. Thousand Oaks: CorwinPress.
75. Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Nurmi, J. E. (2012). Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *J. of Sports Science and Medicine*, 8, 327-336.
76. Wilmore, J. H., Costill, D. L., Kenney, L. W. (2012). *Physiology of sports and exercise*. 5<sup>th</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics.