

УДК 37.016: 796.2

ББК 74.267

Микола Прозар

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ 4–5 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Стаття присвячена проблемі покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор на етапі їх початкового вивчення в загальноосвітній школі. У роботі визначено педагогічні умови покращення означеного стану учнів у процесі фізичного виховання, реалізація яких дозволяє підвищити його ефективність у вирішенні поставлених завдань. Установлено спроможність учнів 4-х класів оволодівати прийомами волейболу на рівні, визначеному чинною програмою фізичної культури для п'ятикласників, що дозволяє оптимізувати зміст їх фізичного виховання на цьому етапі навчання. Водночас підтверджено дані про високу ефективність на етапі початкового вивчення спортивних ігор оволодівати протягом одного навчального року прийомами однієї спортивної гри (концентровано) задля вирішення різних за змістом завдань фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, учні 4–5 класів, спортивні ігри, фізичний стан, педагогічні умови.

Статья посвящена проблеме улучшения физического состояния учащихся 4–5 классов средствами спортивных игр на этапе их начального изучения в школе. В работе определены педагогические условия улучшения указанного состояния учащихся в процессе физического воспитания, реализация которых позволяет повысить его эффективность в решении поставленных задач. Установлена возможность учеников 4-х классов овладевать приемами волейбола на уровне, установленном действующей программой физической культуры для пятиклассников, что позволяет оптимизировать содержание их физического воспитания на этом этапе обучения. В то же время подтверждены данные о высокой эффективности на этапе начального обучения спортивным играм овладевать в течение одного учебного года приемами одной спортивной игры (концентрированно) для решения различных по содержанию задач физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, ученики 4–5 классов, спортивные игры, физическое состояние, педагогические условия.

Article is devoted to the improvement of the physical condition of students 4–5 classes means sports games on the stage of their initial study in secondary school. In the work conditions improve pedagogical appointed state students during physical education, the implementation of which can increase its effectiveness in solving the tasks set ability students 4th grade to master the techniques of volleyball at a level determined by the current physical education program for fifth graders, which allows optimize their content of education at this stage of training. However, evidence of the high efficiency at the initial study sports master for one academic year of a sports game receptions (concentrated) to address different problems within the meaning of physical education.

Key words: physical education, students 4–5 classes, sports, physical condition, pedagogical conditions.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Численними дослідженнями доведено, що одним з ефективних засобів фізичного виховання є спортивно-ігрові вправи [8; 19], а, враховуючи їхню частку в структурі навчального матеріалу з фізичної культури, вони є також провідними у вирішенні освітньо-виховних та оздоровчих завдань учнів початкової школи. Разом із тим результати реалізації чинної навчальної програми [14] засвідчують її недостатню ефективність у вирішенні одного з основних завдань – покращення фізичного стану учнів [13].

Основними недоліками, що зумовлюють такий результат, є: недостатня рухова активність учнів у позаурочний час, низька моторна щільність уроків, зумовлена методичними особливостями етапу початкового вивчення матеріалу чинної програми взагалі й прийомів спортивних ігор зокрема, що не забезпечує необхідних фізичних навантажень [4], а фрагментарне вивчення лише окремих прийомів цих ігор – використовувати їх як цілісну рухову діяльність [6; 9]. Останнє, а також неврахування побажань учнів щодо використання певних видів фізичних вправ загалом негативно впливають

на їхню мотивацію до активності на уроках такого змісту [10; 20]. Крім цього, чинна програма [14] лише частково враховує сприятливий вік для початку занять баскетболом, гандболом і волейболом – матеріал починають вивчати у 2, 4 і 5 класах відповідно, хоча сприятливим є вік 8–9, 11–12 і 10–11 років [15].

Розв'язанню означеної проблеми частково можуть сприяти дані про високу ефективність концентрованого (протягом одного навчального року) вивчення всіх основних прийомів певної спортивної гри [12], а також про необхідність урахувати особливості зміни показників фізичного стану дівчаток і хлопчиків, формувати зміст уроків фізичної культури з урахуванням положень теорії адаптації [1]. Проте дотепер відсутні дослідження з визначення педагогічних умов, реалізація яких, передусім на етапі початкового вивчення спортивних ігор, сприятиме покращенню фізичного стану учнів 4–5 класів.

Мета дослідження – розробити програму покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор на основі визначених педагогічних умов.

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використовували такі групи методів: загальнонаукові – аналіз, порівняння, узагальнення; біологічні – антропометрія, пульсометрія, динамометрія, спірометрія, сфігмоманометрія; соціологічні – анкетне опитування, бесіда; педагогічні – спостереження, тестування, експеримент; математико-статистичні.

У констатувальному експерименті взяли участь: 62 дівчинки і 48 хлопчиків – учні 4-х класів, відповідно 46 і 49 – учні 5-х класів загальноосвітніх навчальних закладів № 9, 12, 14 м. Кам'янець-Подільський та 150 вчителів фізичної культури Хмельницької області.

У формульовальному експерименті взяли участь: 46 дівчаток і 54 хлопчики – учні 4-х класів, відповідно 31 і 33 – учнів 5-х класів (експериментальні групи) загальноосвітніх навчальних закладів № 5, 9, 12, 14, 15 м. Кам'янець-Подільський. Контрольними були групи учнів 4–5 класів, які брали участь у попередньому етапі констатувального експерименту.

Результати дослідження. Проаналізувавши наукові й документальні матеріали для вивчення стану розробленості досліджуваної проблеми, зокрема встановили, що одним із першочергових завдань фізичного виховання є покращення фізичного стану, оскільки в більшості дітей початкової та основної школи він незадовільний, а традиційна реалізація чинної програми недостатньо ефективна в забезпеченні позитивного результату [13]. Установлено також, що в психологічному, біологічному та педагогічному аспектах спортивно-ігрові вправи відзначаються настільки широким діапазоном позитивної дії на організм, що створюють великі можливості впливу на всі сфери життєдіяльності дитини на тлі (що особливо важливо) її емоційного піднесення [8]. Водночас недостатньо розроблені педагогічні умови використання спортивно-ігрових вправ для покращення фізичного стану учнів 4–5 класів, особливо на етапі початкового оволодіння ними, враховуючи вимоги чинних програм з фізичної культури [14; 17]. Одним із перспективних є реалізація підходу, що передбачає оволодіння базовими прийомами певної спортивної гри протягом одного навчального року (концентровано), насамперед завдяки створенню передумов для відносно повноцінної ігрової та позаурочної діяльності, провідної умови високої активності учнів під час уроків такого змісту. Ефективність цього підходу доведена під час вивчення баскетболу в 6 класі [12], він є визначальним у чинній програмі для учнів 1-х класів під час вивчення прийомів футболу [14]. Проте дотепер відсутні дослідження з визначення педагогічних умов, реалізація яких на етапі початкового вивчення волейболу та гандболу в 4 і 5 класах сприятиме покращенню фізичного стану учнів.

У результаті дослідження було проведене анкетне опитування 150 учителів фізичної культури Хмельницької області. Установлено, що учні виявляють бажання займатися на уроках фізичної культури спортивними іграми, передусім футболом (96,3% опитаних), волейболом (62,5%) і баскетболом (56,3%). Вивчення чотирьох спортивних ігор протягом одного навчального року має суттєві недоліки, насамперед в аспекті неспроможності забезпечити високу моторну щільність таких уроків (75%), необхідний рівень оволодіння прийомами кожної гри (90,5%) й у зв'язку із цим знижує бажання використовувати їх у позаурочній діяльності. На переконання вчителів (63,8%) деякі організаційно-методичні підходи до реалізації змісту чинних програм фізичної культури необхідно вдосконалювати, а один із можливих варіантів – перегляд віку, з якого можна розпочинати вивчення певної з визначених ними у 4–5 класах спортивних ігор, й уточнення ефективності концентрованого вивчення однієї гри протягом одного навчального року.

Водночас виявили, що традиційний підхід до реалізації змісту чинних програм фізичної культури не забезпечує необхідного покращення фізичного стану учнів 4–5 класів. Так, згідно з віковими стандартами та пропонованими дослідниками нормативами оцінки функціональні показники на початку цих років навчання відповідають переважно нижчому від середнього рівню, показники фізичної підготовленості – середньому, а наприкінці – ще нижчим рівням. Зміна відзначається таким чином: у 4 класі в дівчаток покращується тільки вибухова сила м'язів нижніх кінцівок (5,7%) та абсолютна м'язова сила (10,2%), погіршується – загальна витривалість (6,9%) ($p < 0,05$), у 5 класі – на 20,3% підвищується вияв координації в метаннях на дальність ($p < 0,01$). У хлопчиків у 4 класі покращується вибухова сила м'язів нижніх кінцівок та абсолютна м'язова сила в межах 5,1–15,5%, у 5 класі – частота рухів, швидкісна сила, координації в метаннях на дальність, абсолютна м'язова сила в межах 4,4–16,7% (від $p < 0,05$ до $p < 0,01$). Зміна функціональних показників дівчаток і хлопчиків відзначається лише тенденцією до різних за спрямованістю змін, тобто засвідчує їх вияв на досягнутому рівні.

Крім цього, під час експерименту одержали дані щодо здатності учнів 4-го класу оволодівати прийомами волейболу, визначеними програмою з фізичної культури п'ятикласників. Дані засвідчили, що на початку в дівчаток, які розпочали навчання в 4 класі, знання й уявлення про базові прийоми волейболу знаходяться на початковому й середньому рівнях, у п'ятикласниць про ті самі прийоми – на середньому, за винятком “розміщення і переходу гравців на майданчику”, оціненого балом “3” (початковий рівень). Порівнюючи ці дані, виявили: п'ятикласниці порівняно з ученицями 4 класу відзначаються кращим виконанням стійки волейболіста (оцінка відповідно $5,08 \pm 0,13$ і $4,3 \pm 0,09$ бала; $p < 0,001$), пересувань у стійці ($4,89 \pm 0,13$ і $4,27 \pm 0,12$ бала; $p < 0,01$), передачі м'яча двома руками зверху в парах ($4,44 \pm 0,13$ і $3,52 \pm 0,13$; $p < 0,001$), прийомів-передач м'яча двома руками знизу від стіни ($4,24 \pm 0,12$ і $3,64 \pm 0,12$), після накидання партнером ($5,15 \pm 0,12$ і $5,83 \pm 0,11$) і самостійно ($5,04 \pm 0,12$ і $4,48 \pm 0,11$; ($p < 0,01$). Аналогічні розбіжності виявили в хлопчиків, які на початку експерименту розпочали навчання в 4 і 5 класах. Таку перевагу п'ятикласників пов'язували з кращими знаннями й руховим досвідом, передусім у зв'язку з віком та практикою гри в “піонербол”, використанням у попередній рік навчання рухливих ігор з діями, що за структурою подібні до визначених прийомів волейболу. Наприкінці навчального року результати були зовсім інші: у дівчаток, які були ученицями 4 класу, результати виконання прийомів волейболу зросли в середньому вдвічі ($p < 0,001$), досягнувши середнього й достатнього рівнів, а найкраще вони оволоділи прийомом-передачею м'яча двома руками знизу під

час накидання партнером і самостійно ($9,82 \pm 0,21$ і $8,73 \pm 0,2$ бала), пересуванням у стійці волейболіста ($8,15 \pm 0,2$ бала), передачею м'яча двома руками зверху над собою стоячи на місці ($8,21 \pm 0,24$ бала), стійкою волейболіста ($8,3 \pm 0,2$ бала). У дівчаток, які були ученицями 5 класу, оцінки також покращилися, досягнувши середнього й достатнього рівнів, а найкращими були за техніку виконання прийому-передачі м'яча двома руками знизу під час накидання партнером і самостійно ($8,83 \pm 0,19$ і $7,68 \pm 0,21$ бала), стійки волейболіста ($7,76 \pm 0,22$ бала), пересування в стійці ($7,59 \pm 0,22$ бала). Порівнюючи ці оцінки, виявили, що в більшості випадків вони практично не відрізнялися. Проте, зважаючи на значно нижчі оцінки учениць 4 класу в певних прийомах на початку, наприкінці це свідчило про кращі показники, ніж в учениць 5 класу в прийомі-передачі м'яча двома руками знизу під час накидання його партнером, накидання самостійно й після відскоку від стіни, – оцінки склали відповідно $9,82 \pm 0,21$ і $8,83 \pm 0,19$ бала ($p < 0,001$), $8,73 \pm 0,2$ і $7,68 \pm 0,21$ ($p < 0,01$), $7,15 \pm 0,2$ і $6,33 \pm 0,21$ ($p < 0,05$), а також у виконанні “розміщення і пересування гравців на майданчику”. Аналогічними особливостями зміни результатів протягом навчального року та під час порівняння підсумкових досягнень відзначалися хлопчики – учні 4 і 5 класів. Ураховуючи одержані дані, можна припустити кращі можливості перших в оволодінні визначеними програмою прийомами волейболу, а загалом констатувати щонайменше однакові можливості дівчаток і хлопчиків обох вікових груп у досягненні зазначеного рівня оволодіння навчальним матеріалом. Одержані на цьому етапі дані сприяли виявленню недоліків реалізації змісту чинних програм з фізичної культури на уроках у 4–5 класах, способів їх усунення, у тому числі щодо педагогічних умов покращення фізичного стану учнів на етапі початкового вивчення визначених спортивних ігор та вирішення деяких інших завдань фізичного виховання.

З урахуванням педагогічних умов розробили експериментальну програму. Під час її формування виходили з необхідності виконати вимоги загальних і методичних принципів фізичного виховання [21], чинних програм фізичної культури [14; 17], але передусім щодо врахування інтересів і побажань учнів, формування потреби систематично використовувати фізичні вправи, а також положення теорії адаптації [15], покращення функціональних показників і фізичних якостей [1], вікових особливостей розвитку максимальної аеробної й анаеробної потужності дітей [2].

Водночас, визначаючи педагогічні умови і формуючи зміст програми, урахували нижчезазначене.

Концентроване вивчення в 4 класі прийомів волейболу, у 5 – гандболу. Спиралися на одержаний експериментально висновок про спроможність учнів 4 класу досягати кращих, ніж в учнів 5 класу результатів у вивченні прийомів волейболу, передбачених програмою останніх [17]. Ураховували також дані дослідників [12] і практиків [3; 6; 9] про ефективність концентрації зусиль дітей у певному напрямі, оскільки це дозволяє швидше, ніж за одночасного вивчення декількох спортивних ігор, створити передумови для якнайшвидшої ігрової практики учнів, підвищення їх інтересу, загальної й моторної щільності уроків такого змісту [7; 15].

Реалізуючи зазначену умову, у 4 класі вивчали прийоми нової спортивної гри, але не визначеною програмою фізичної культури [14] гандболу, а волейболу, адресованих іншою чинною програмою [17] п'ятикласникам; протягом одного навчального року останні вивчали прийоми гандболу, визначені цими програмами на четвертий і п'ятий роки навчання.

Забезпечення розвивального характеру процесу вивчення прийомів визначених спортивних ігор. Визначаючи цю умову, урахували положення теорії “розвивального

навчання” Л.С.Виготського, а саме: визначали складність для учнів кожного прийому спортивної гри, використовували рухливі ігри під час удосконалення й ігрову практику під час закріплення техніки цих прийомів. Необхідність першої зазначеної дії вчителя витікала з одержаних раніше даних про неоднакову результативність виконання прийомів гри у волейбол після їх вивчення. Другою дією підвищували інтерес учнів до зазначеного матеріалу, передусім урізноманітненням засобів і враховуючи високу ефективність рухливих ігор для вдосконалення вивченого прийому [20]. На вивчення найбільш складних прийомів відвели більше часу, до них віднесли: волейбол – розміщення й перехід гравців на майданчику, передача м’яча двома руками зверху від стіни та в парах, прийом-передача м’яча двома руками знизу від стіни; гандбол – пересування в стійці, зупинка подвійним кроком і стрибком, ловіння й передача м’яча зігнутою рукою зверху в русі, у дівчаток додатково передача м’яча на дальність. Щодо ігрової практики, то її спрямовували передусім на вдосконалення вивчених технічних прийомів, а організація передбачала: зменшення розмірів ігрового майданчика (зменшення висоти розташування сітки), використання спрощених правил, формування чотирьох команд для участі в грі всіх учнів, їхню сталість і врахування результатів усіх проведених ігор.

Формування бажання учнів здійснювати рухову активність у позаурочний час. Виокремлюючи цю умову, спиралися на одержані раніше дані про інтерес і бажання учнів використовувати різні за змістом рухливі ігри, але насамперед з елементами спортивних. Водночас ураховували важливість сформованої мотивації для практичної реалізації учнями рухової активності в різних формах й успішного вирішення завдань фізичного виховання [18]. У зв’язку із цим: ураховували зазначені побажання учнів; на початку навчального року й наприкінці кожної чверті у вихідний день проводили змагання для оцінки розвитку фізичних якостей, на які впливали в поточний період; долучали батьків до участі в змаганнях як уболівальників; переможців визначали не лише за кращим результатом, але й за приростом; оцінюючи учнів за навчальні півріччя та рік, ураховували поточні досягнення, результати змагань і приріст показників фізичного стану.

Обов’язковість і систематичність педагогічного контролю. Виокремлюючи цю умову, ураховували його важливість, необхідність систематичного здійснення й комплексність використаних заходів [11]. Передусім виходили з необхідності коригувати склад фізичних вправ та їх дозування на певний період навчання у зв’язку з індивідуальними особливостями учнів навіть однорідної за статтю й віком вибірки та у зв’язку із завданням покращити показники фізичного стану – забезпечити утворення накопичувальної адаптації, що неможливо без постійного, але поступового підвищення навантажень [5; 21]. Водночас виходили з можливості разом з іншими визначеними заходами підвищувати зацікавленість і бажання учнів виконувати поставлене завдання, оскільки це залежить від спроможності учня його виконати, можливості продемонструвати хороший результат або досягти покращення. У зв’язку із зазначеним зміст експериментальної програми передбачав проведення вихідного, поточного, підсумкового й оперативного контролю. Останній здійснювали на кожному уроці для визначення відповідності запропонованого фізичного навантаження поточним можливостям учня, у випадку невідповідності його коригували (збільшували чи зменшували кількість повторень вправи або час виконання, темп, інтервали відпочинку). Вихідний, підсумковий, поточний контроль здійснювали відповідно на початку, наприкінці навчального року та наприкінці кожної чверті для визначення: під час перших двох – стану вияву досліджуваних показників фізичного стану, під час останнього – показників фізичної підготовленості, на які впливали протягом поточної чверті. Як зазначалося раніше, ці

види контролю відбувались у формі змагань. При цьому за результатами вихідного контролю кожному учню визначали оптимальне дозування вправ визначеної (залежно від статі й року навчання) спрямованості, а також прогнозували досягнення, які наприкінці чверті забезпечать оцінку високого, достатнього, середнього чи початкового рівнів, враховуючи, що за різних початкових значень приріст буде неоднаковим.

Вплив на кожному уроці навчального року на показники фізичного стану, враховуючи визначений алгоритм організаційно-методичного забезпечення. Виокремлюючи цю умову, враховували мету розробленої програми – покращити показники фізичного стану учнів без зниження якості вирішення інших завдань фізичного виховання. Це визначило комплексний характер означеної умови та необхідність алгоритмізації проєктувальних дій учителя. Послідовність їх реалізації та зміст передбачав: врахування особливостей фізичного стану при визначеності спрямованості впливу; підготовку учнів на початку навчального року до високих фізичних навантажень; оптимальний розподіл протягом року навчальних завдань і завдань розвивального змісту; систематичне виконання домашніх завдань зі змістом, що відтворює кожний останній урок; регулярне поточне оцінювання результатів діяльності учнів та акцент тільки на досягненнях, уникаючи покарань.

Висновки

1. Вивчення науково-методичних джерел виявило, що спортивні ігри в психологічному, біологічному й педагогічному аспектах відзначаються настільки широким діапазоном позитивної дії, що створюють великі можливості на тлі позитивного емоційного піднесення впливати на всі сфери життєдіяльності дитини.

2. Показники фізичного стану дівчаток і хлопчиків 4–5 класів на початку навчального року не відповідають чинним статево-віковим нормам: функціональні були на нижчому від середнього рівні, фізичної підготовленості – на середньому.

3. Учні 4–5 класів виявляють бажання займатися на уроках фізичної культури спортивними іграми: за інформацією вчителів зі стажем понад п'ять років, передусім футболу (96,3% опитаних), волейболом (62,5%) і баскетболом (56,2%).

4. Експериментально встановлено, що учні 4 класів оволодівають прийомами волейболу, визначеними програмою з фізичної культури п'ятикласників, щонайменше на однаковому з останніми рівні.

5. Покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання, посилення їхньої мотивації до рухової активності в позаурочний час, індивідуально оптимальне дозування фізичних вправ визначеної спрямованості забезпечується реалізацією, передусім педагогічних умов, що пов'язані із систематичністю педагогічного контролю та впливом на кожному уроці навчального року на показники фізичного стану, враховуючи визначений алгоритм організаційно-методичного забезпечення.

6. Результати виконання визначених чинними програмами з фізичної культури учнів 4–5 класів дев'яти прийомів волейболу, дев'яти – гандболу та використання їх у цілісній ігровій діяльності засвідчують перевагу використаного в розробленій програмі підходу над традиційним до вирішення цих навчальних завдань.

Подальші дослідження вбачаємо в удосконаленні змісту навчального матеріалу, підходів до вивчення спортивних ігор і покращення фізичного стану учнів наступних класів у процесі фізичного виховання.

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2009. – 218 с.

2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 144 с. – (Серия “Физическая культура и спорт в школе”).
4. Булатова М. М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М. М. Булатова, А. Т. Литвин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХДАДМ, 2003. – № 19. – С. 57–70.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : уч. пособ. [для студ. высших пед. учеб. завед.] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Академия, 2003. – 240 с.
6. Виера Б. Л. Волейбол : Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон ; пер. с англ. – М. : АСТ : Астрель, 2006. – 161 с.
7. Декерс Л. Мотивация : Теория и практика / Л. Декерс. – М. : Гросс Медиа, 2007. – 637 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 279 с.
9. Железняк Ю. Д. Волейбол : метод. пособ. / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – М. : Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
10. Круцевич Т. Ю. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников, проживающих в различных регионах Украины / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : сб. науч. тр. VII Междунар. науч. конгр., г. Москва, 21–24.5.2003 г. – М., 2003. – Т. 1. – С. 262–263.
11. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : уч. пособ. / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Полиграф-Експрес, 2005. – 195 с.
12. Максимів Г. З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. З. Максимів. – Львів, 2007. – 20 с.
13. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
14. Основи здоров'я і фізична культура : Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : 1–11 класи. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
15. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
16. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави : методологія, теорія і практика : монографія / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.
17. Фізична культура і здоров'я : Програма фізичного виховання учнів загальноосвітнього навчального закладу : 5–9 класи. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 110 с.
18. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд., стер. – С. Пб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
19. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XVIII століття : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Цьось. – Х., 2005. – 40 с.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
21. Bouchard C. Physical activity and health / C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 2007. – 410 p.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Ковальчук Л. В.