

ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У роботі здійснено аналіз стану проблеми покращення психофізичних показників учнів початкової школи в процесі фізичного виховання. Виявлено, що на фоні збільшення навчального навантаження в учнів другого класу знижується рухова активність, інтерес до занять фізичними вправами, а резистентність організму до негативної дії зовнішніх чинників є недостатньою, режим роботи й відпочинку – незбалансованим. Це не сприяє формуванню належного психофізичного стану – одного з визначальних чинників досягнення високих результатів у навчально-виховній діяльності. Установлено також, що успішне вирішення означених завдань значною мірою залежить від ефективності фізичного виховання, реалізованого в урочній і позаурочних формах занять. Водночас важливим є формування змісту цих занять, що передбачає використання нетрадиційних для фізичного виховання засобів, найефективніший розподіл у тижні перших та врахування побажань й індивідуальних особливостей учнів.

Ключові слова: молодші школярі, психофізичний стан, фізичне виховання, підвищення ефективності занять.

В работе осуществлен анализ состояния проблемы, связанной с улучшением психофизических показателей учащихся начальной школы в процессе физического воспитания. Установлено, что на фоне увеличения учебной нагрузки в учащихся второго класса снижается двигательная активность, интерес к занятиям физическими упражнениями, а резистентность организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов недостаточна, режим работы и отдыха – несбалансированный. Установлено также, что успешное решение указанных задач в значительной степени зависит от эффективности физического воспитания, реализуемого в урочной и внеурочных формах занятий. В то же время важным является формирование содержания этих занятий, которое предусматривает использование нетрадиционных для физического воспитания средств, наиболее эффективное распределение в учебной неделе первых, учет пожеланий и индивидуальных особенностей учащихся.

Ключевые слова: младшие школьники, психофизическое состояние, физическое воспитание, повышение эффективности занятий.

The article deals with the analysis of the problem connected with the improvement of psychophysical indicators of junior schoolchildren in the process of physical education. It has been determined that the increase of academic load among the pupils of the second form causes the decline in motion activity, the lack of interest in physical exercises. As a result, the body resistance to negative effects of outer factors is insufficient, the school regime is unbalanced. It doesn't stimulate the formation of the appropriate psychophysical state, one of the key factors of academic excellence. It has been also determined that successful solving of the outlined tasks depends considerably on the effectiveness of physical education through curricular and extracurricular activities. It is important to organize the contents of these activities, which means the use of nontraditional methods, the most effective their distribution, taking into account the pupils' wishes and individual peculiarities.

Key words: junior schoolchildren, psychophysical state, physical education, increase of lessons' effectiveness.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Однією з важливих проблем сьогодення є навчання й виховання дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період формуються підвалини їхнього фізичного, духовного, інтелектуального й творчого розвитку [31].

Успішне вирішення поставлених перед початковою школою завдань неможливе без належного психофізичного стану дітей [11; 19]. На сучасному етапі в більшості (до 80%) молодших школярів різні показники значно нижчі від норми [38]. Передусім такими є темпи біологічного розвитку [6], хронічна втома, збільшення кількості захворювань соматичної й психічної етіологій [1], зниження рухової активності [3], посилення дисгармонійності загального розвитку [26] тощо.

Розв'язанню проблеми значною мірою може сприяти фізичне виховання, оскільки є дієвим засобом покращення більшості різноманітних фізіологічних показників [41]. Водночас важливим у цьому процесі є реалізація диференційованого й індивідуального підходів [17; 28; 36], оскільки індивідуальні значення більшості морфофункціональних показників у дітей шкільного віку суттєво відрізняються між собою. Проте ці розбіжності значною мірою нівелюються у випадку врахування соматотипу – комплексної характеристики розвитку й функціонування систем організму індивіда на різних етапах онтогенезу [32].

Беручи до уваги вищезазначене та необхідність систематичного (у середньому кожні десять років) моніторингу показників фізичного розвитку дітей шкільного віку, що на сучасному етапі відрізняються від визначених раніше [6], можна констатувати недостатнє вивчення комплексу питань, пов'язаних з дівчатками й хлопчиками – учнями 2 класу. До таких питань передусім належать: раціональний розподіл упродовж дня і тижня різних форм фізичного виховання в навчальному закладі з урахуванням флюктуації розумової працездатності; потреби, інтереси й мотиви занять фізичними вправами; зміна показників фізичного стану та взаємозв'язки між ними під впливом засобів фізичного виховання; ефективність змісту занять, який передбачає використання нетрадиційних для фізичного виховання цього контингенту учнів видів рухової діяльності, спрямованих на покращення їхнього психоемоційного й деяких показників фізичного стану, передусім функціональних.

Мета дослідження – теоретичний аналіз проблеми щодо покращення психофізичних показників дітей молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизація й узагальнення даних наукових джерел.

Результати дослідження. Проблема оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкової школи взагалі та другого класу зокрема на сучасному етапі розглянута в значній кількості досліджень, які можна згрупувати за такими напрямками: формування концепції фізичного виховання [27; 30]; обґрунтування змісту занять оздоровчого спрямування [42; 43]; організаційно-методичне забезпечення означених занять [5; 15; 20; 24]; удосконалення нормативних основ [4]; перегляд критеріїв ефективності процесу [10; 23].

Водночас маловивченими залишаються питання, пов'язані з дослідженням у комплексі: зміни показників фізичного стану учнів другого класу та взаємозв'язків між такою зміною при використанні чинного змісту фізичного виховання; ефективності занять, що передбачають використання нетрадиційних для фізичного виховання цього контингенту видів рухової діяльності в напрямі покращення їхнього психоемоційного й деяких показників фізичного стану (передусім функціональних); потреб, мотивів й інтересів до занять фізичними вправами. Уточнення потребує також питання раціонального розподілу протягом дня й тижня різних форм фізичного виховання в навчальному закладі з урахуванням зміни розумової працездатності учнів другого класу.

Про необхідність і важливість вивчення означених питань свідчать дані наукових джерел. Так, аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні виявив, що, незважаючи на значну кількість новацій, їх переважна більшість не стосується фізичного виховання [30]. Потреба в докорінному перегляді такої позиції зумовлена комплексом причин, основні з яких полягають у такому: сучасна система фізичного виховання поступово стає невід'ємною частиною способу життя – основного чинника, що визначає (на 51%) ризик виникнення різних захворювань [19] та значною мірою – якість навчання й виховання [12]. В останньому випадку успішне вирішення поставлених перед

початковою школою завдань неможливе без належного психофізичного стану дітей [11]. На сучасному етапі значна кількість показників більшості дітей (до 80% [38]) не відповідає визначеним нормам. Передусім це стосується темпів біологічного розвитку [6], зниження рухової активності [3], посилення дисгармонійності загального розвитку [26], збільшення кількості захворювань соматичної та психічної етіологій [1], вияву інших показників.

Зазначене дозволяє розглядати спосіб життя дітей молодшого шкільного віку як такий, що не сприяє покращенню їхнього психофізичного стану, а наслідки – як дію комплексу чинників, з-поміж яких важливе місце посідають взаємопов'язані рухова активність та режим роботи й відпочинку. У випадку з учнями другого класу така негативна дія посилюється докорінною зміною змісту цих чинників, що розглядається фахівцями [11] як стрес з усіма його негативними наслідками на організм, який росте й розвивається. Так, традиційний для дошкільного навчального закладу режим (реалізується в першокласників) змінюється традиційним для загальноосвітньої школи, що суттєво відрізняється від першого. Передусім навчально-виховний процес передбачає великі обсяги інформації з різних предметів, що сприяє формуванню не тільки інтелекту дитини, але суттєво зменшує обсяг її рухової активності в навчальному закладі й удома. При цьому практично не враховуються негативні наслідки втоми від підвищеної розумової діяльності [1] та позитивна дія рухової активності з її відновлення, оскільки є активним відпочинком [3].

Підтверджує зазначене відсутність у чинній програмі фізичного виховання учнів початкової школи [35] обов'язкового характеру щоденних позаурочних форм, насамперед рухливих хвилинок, перерви й години до початку самопідготовки. Натомість рекомендаційний характер щодо їх реалізації в більшості випадків залишається поза увагою вчителів початкових класів [25].

Вищезазначене, а також збільшення кількості уроків, домашніх завдань, зміна інтересів учнів не на користь занять фізичними вправами – усе це призводить до збільшення часу на сидячий (від 17,7% у шість років до 20,5% у сім) і малий (відповідно від 26,1% до 31,7%) рівні рухової активності при зменшенні більш високих рівнів: на середній вони витрачають відповідно 2 год 10 хв (9,1%) та 1 год 7 хв (7,4%), на високий – 40 хв (2,6%) та 20 хв (1,1%) ($p < 0,05$), найбільше на базовий – 44,5% та 39,4% [30]. При цьому добова норма їхньої рухової активності становить 3,0–3,5 год, що відповідає енерговитратам на рівні 2 500–3 000 ккал або 15–20 тис. крокам [39]. Водночас наведені дані про інтереси учнів другого класу фрагментарні, оскільки проаналізовані разом з отриманими в інших вікових групах молодших школярів і лише в східному регіоні. Підкреслюється [37], що такі дані дітей однакового віку, але які мешкають у різних регіонах, можуть відрізнятися.

Як зазначалося раніше, інтенсифікація навчального процесу дітей молодшого шкільного віку на сучасному етапі призводить до надмірного психоемоційного й розумового навантаження. Наслідком є втома, що сягає критичної межі в невластиві для цього дні, спричиняючи негативні зміни фізіологічних функцій (вегетативні розлади, астенію, порушення сну, виникнення відчуття тривоги). Так, в учнів другого класу втома виникає вже в середині понеділка й четверга, хоча, враховуючи біоритм, має підвищуватись, а наприкінці цих днів кількість учнів з різко вираженою втомою (II стадія) збільшується відповідно до 77,3% та 50% [9].

Вищевикладене свідчить, що обов'язковий характер щоденних позаурочних форм фізичного виховання, яким цей процес відзначався у 80-ті роки минулого століття [21], сприяв досягненню дітьми молодшого шкільного віку кращого фізичного стану та менш виразній негативній зміні добової тижневої розумової працездатності, незважаю-

чи на шестиденний навчальний тиждень порівняно із сучасними однолітками, які навчаються п'ять днів. Зокрема, у першому випадку відхилення в стані здоров'я спостерігалися не більше, ніж у 30% [6], а неадекватне зниження розумової працездатності протягом навчального дня – у близько 42,4% [11] дітей молодшого шкільного віку, що значно менше порівняно з вищенаведеними даними. Разом із тим ми не знайшли даних про динаміку розумової працездатності учнів другого класу протягом дня, тижня навчання в школі та в різні періоди навчального року під впливом чинного змісту фізичного виховання. Але найголовніше – це відсутність рекомендацій щодо часу, за який необхідно виконувати фізичні вправи, та щодо найефективнішого розподілу на тиждень різних форм таких занять для підтримання якомога вищої розумової працездатності учнів.

Іншою дуже важливою проблемою продовжує залишатись оптимальний зміст фізичного виховання учнів другого класу в аспекті забезпечення високого рівня розумової працездатності без негативного впливу на організм та їхнього фізичного стану. Це пов'язано з відхиленням практики від мети фізичного виховання, що суперечить ідеї формування різнобічно розвиненої особистості та підсилює існуючий критичний стан здоров'я дітей [30].

Зважаючи на рекомендації [16], досягти необхідної добової норми рухової активності таких дітей можна, використовуючи протягом тижня 3–4 заняття фізичними вправами, кожне – щонайменше 30 хв, інтенсивність – 60% від максимально можливої кількості споживання кисню, що відповідає частоті пульсу на рівні 140–160 с/хв.

Інші рекомендації [8] пропонують нормувати рухову активність дітей шкільного віку та використовувати такі форми й параметри: I рівень (збереження здоров'я) – рухово-гігієнічний мінімум – щоденна ранкова гімнастика, загартовування й прогулянка перед сном; II рівень (гармонійний розвиток) – рухово-загальнопідготовчий мінімум – заходи I рівня та 30–60 хв активного відпочинку з використанням фізичних вправ; III рівень (вища спортивна діяльність) – загальнопідготовчий оптимум – заходи II рівня та 3–6 годин занять фізичними вправами впродовж тижня.

На думку О.Бар-Ора, Т.Роуланда [3], рухова активність дітей шкільного віку протягом тижня повинна містити від 2–3 до щоденних занять фізичними вправами, кожне – 35–45 хв, інтенсивність навантажень – 60–70% від максимально можливого споживання кисню, що відповідає частоті пульсу на рівні 150–170 с/хв, а тривалість усієї програми – 6–8 тижнів.

Що стосується засобів, які необхідно використовувати під час позаурочних занять фізичними вправами дітей у школі, то тут загальновизнаними в аспекті ефективності є рухливі ігри [5; 36; 37]. Окремі дослідники [18; 40] пропонують для покращення психоемоційного стану учнів використовувати нетрадиційні для їхнього фізичного виховання засоби, зокрема априфації (спеціальні слогани для саморегуляції психічного стану) та дихальні вправи, а також розширити застосування ходіння босоніж. Водночас відсутні дослідження з визначення ефективності цих засобів у покращенні динаміки розумової працездатності дітей молодшого шкільного віку протягом дня, тижня та стану їхнього фізичного здоров'я впродовж навчального року. Не розроблено цілісної системи заходів досягнення поставленої мети використанням у комплексі означених засобів в урочних, позаурочних і позашкільних формах фізичного виховання таких дітей. Останнім формам також приділено недостатньо уваги [7], хоча вони можуть стати провідними в реалізації індивідуальних розвивальних програм та якіснішому відновленні загальної й розумової працездатності [2], передусім у вихідні дні.

В аспекті індивідуалізації дотепер недостатньо вивчені питання, пов'язані з критеріями реалізації цього загального принципу фізичного виховання. Зокрема визначені

чинною програмою фізичного виховання [35] критерії – фізичне здоров'я, підготовленість, розвиток – не мають біологічної основи та змінюються під дією різних (передусім зовнішніх) чинників, іншими словами – дуже поверхнево й частково відображають процеси морфофункціонального дозрівання дитини на етапі шкільного віку. Означене не сприяє формуванню індивідуальних розвивальних програм, що максимально узгоджені із зазначеними процесами в конкретній дитини, хоча це є найважливішою умовою досягнення високих позитивних результатів [2; 33].

Проведений у зв'язку із зазначеним аналіз наукової літератури [13; 17; 32] виявив, що високоефективним показником в аспекті його використання як критерію диференціації й індивідуалізації є соматичний тип конституції. Це зумовлено тим, що він комплексно характеризує особливості розвитку й функціонування систем організму індивіда на різних етапах онтогенезу, практично не змінюється протягом тривалого періоду, а також з означеною метою широко й успішно застосовується в практичній медицині та спортивній діяльності. Водночас досліджень такого спрямування, проведених на контингенті учнів другого класу, недостатньо [14; 15; 22; 29; 34], оскільки вони мають фрагментарний характер, а в аспекті визначених на початку проблемних питань – узагалі відсутні.

Висновки

1. Формування основ фізичного, духовного, інтелектуального й творчого розвитку дитини в період молодшого шкільного віку та нові досягнення галузевої й суміжних наук зумовлюють необхідність систематичного вдосконалення їхнього навчально-виховного процесу.

2. В учнів другого класу значно збільшується навчальне навантаження та знижується рухова активність, а резистентність організму до негативної дії зовнішніх чинників є недостатньою, режим роботи й відпочинку – незбалансованим. Це не сприяє формуванню в них належного психофізичного стану, який є визначальним у досягненні високих результатів навчально-виховної діяльності.

3. Покращити психофізичний стан учнів другого класу неможливо без удосконалення процесу їхнього фізичного виховання в школі, передусім: змістового наповнення позаурочних форм нетрадиційними засобами з урахуванням інтересів учнів; розподілу цих форм, а також урочної впродовж навчального дня і тижня; підходів до формування індивідуальних програм рухової активності, що передбачає використання засобів фізичного виховання.

Напрямок подальших досліджень убачаємо у вивченні динаміки розумової працездатності учнів початкової школи протягом навчального дня, тижня й року, показників їхнього фізичного стану та мотивів, потреб й інтересів до занять фізичними вправами, у тому числі з урахуванням соматотипів.

1. Проблемы здоровья детей и их физического развития / Антропова М. В., Бородкина Г. В., Кузнецова Л. М. [и др.] // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 1999. – С. 17–21.
2. Бальсевич В. К. *Онтокинезиология человека* / Бальсевич В. К. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. 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.
4. Білецька В. В. *Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
5. Васьков Ю. В. *Система фізичного виховання. 1–4 класи* / Васьков Ю. В. – Х. : Ранок, 2009. – 224 с. – (Бібліотека вчителя фізичної культури).
6. Вишневский В. А. *Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии)* / Вишневский В. А. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.

7. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе : программы, мероприятия, игры / Воронова Е. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 245, [1] с. – (Сердце отдаю детям).
8. Гужаловский А. А. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. техникумов физ. культуры] / Гужаловский А. А. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
9. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / О. А. Гуменна. – К., 2006. – 20 с.
10. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : навч. посіб. / Дубогай О. Д. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
11. Дубровинская Н. В. Психофизиология ребенка : психофизиологические основы детской валеологии : учеб. пособ. [для студ. высш. учеб. завед.] / Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 144 с.
12. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика : монографія / Мирослав Васильович Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
13. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – № 4. – С. 91–94.
14. Єдинак Г. А. Фізичне здоров'я і тип конституції: середньогрупові і середньотипологічні особливості дівчаток 7–14 років / Г. А. Єдинак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 45–49.
15. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : [метод. рек.] / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2008. – 156 с.
16. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : учеб. пособ. / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 156 с.
17. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие : монография / [под ред. Б. А. Вяткина]. – М. : ИПРАН, 1999. – 349 с.
18. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции : игры, упражнения, техники / Истратова О. Н. – 2-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 349, [1] с. – (Психологический практикум).
19. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека : Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособ. [для студ. высш. учеб. завед.] / Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
20. Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : монография / Коваленко Т. Г. – Волгоград : Изд-во ВГУ, 2000. – 224 с.
21. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы. – М., 1985. – 72 с.
22. Кротов Г. В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / Г. В. Кротов. – К., 2010. – 21 с.
23. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособ. / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Поліграф-Експрес, 2005. – 195 с.
24. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / А. С. Куц. – К. : Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України, 1997. – 38 с.
25. Лазарева В. С. Системное развитие школы : монография / Валентина Сергеевна Лазарева. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. – 300 с.
26. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособ. / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.
27. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Лубышева Л. И. – М. : ВНИИФК, 2007. – 120 с.
28. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. высш. учеб. завед. физ. культуры] / Матвеев Л. П. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. – (Корифеи спортивной науки).
29. Морфофункциональные, психофизиологические показатели и двигательные качества детей 7–10-летнего возраста разных типов конституции : метод. рек. / [под ред. В. Ю. Давыдова]. – Волгоград : ВГИФК, 1994. – 32 с.
30. 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.
31. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. Український освітній сервер. – Режим доступу : <http://ues.org.ua>: 8100. 2001 р.
 32. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Никитюк Б. А. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
 33. Оздоровительное значение индивидуально-дифференцированного обучения / Антропова М. В., Манке Г. Г., Кузнецова Л. М. [и др.] // Школа здоровья. – 1996. – Т. 3, № 3. – С. 32–39.
 34. Панасюк Т. В. О необходимости учета возрастных и конституциональных особенностей при оценке физической работоспособности младших школьников / Панасюк Т. В. // Сборник трудов ученых ГРАФК. – М., 1999. – С. 209–211.
 35. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура. 1–4 класи. – Ірпінь : Перун, 2005. – 112 с.
 36. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : [підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
 37. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / Шиян Б. М. – Ч. 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
 38. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2009 рік. – К., 2010. – 360 с.
 39. Язловецький В. С. Фізіологічні основи фізичного виховання : навч. посіб. / Язловецький В. С. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 164 с.
 40. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособ. [для педагогов дошкол. учреждений] : в 3 ч. / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. – М. : ВЛАДОС, 2004. – Ч. 1. – 315 с.
 41. Ashmore P. C. Role of physical anthropology in intermedia and secondary education / Ashmore P. C. // Am. J. Phys. Anthropol. – 2005. – № 41. – P. 154–162.
 42. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health education series).
 43. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / Pangrazi R. P. – 15th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Фотуйма О. Я.