

УДК 796.011.3

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В НАУКОВОМУ ПРОСТОРИ

Катерина Гордєєва

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМОФВіР,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

м. Слов'янськ, Україна

ORCID 0000-0002-2558-8539

katrinzzz83@gmail.com

Анотація. Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури її основна мета – зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування). Значення оздоровчої фізичної культури величезне. Нині багатьма громадськими і державними організаціями проводиться робота у напрямі створення умов широким верствам населення для регулярних занять фізичною культурою з метою оздоровлення і повноцінного проведення дозвілля. Це такі види діяльності: 1) спортивні ігри (волейбол футбол, баскетбол, теніс, бадмінтон); 2) види спорту, що мають загальний початок і певні правила(масові види спорту); 3)активний відпочинок на свіжому повітрі, який характеризується доланням перешкод і спортивними змаганнями (літні оздоровчі табори, туристичні походи); 4) вправи естетичного характеру, які приносять користь не тільки учасникам, а й глядачам (показові виступи «Веселі старти»).

Для української науки злободенність термінознавчих проблем залишається вкрай гострою, оскільки з ними пов'язані питання використання української мови в галузі фізичної культури й спорту взагалі. Не є винятком і таке поняття, як «фізкультурно-оздоровча технологія», що має різноманітне тлумачення в науковій і науково-методичній літературі. Фізкультурно-оздоровчі технології – молода сфера академічних досліджень, тому це поняття чітко не визначено. На сьогодні стосовно нього єдиної думки науковців поки що не існує. Отже, конкретизація й уточнення терміна «фізкультурно-оздоровча технологія» є одним із важливих завдань науковців, котрі працюють у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.

Ключові слова: здоров'я; технологія; спорт, фізкультура; оздоровча технологія; сучасність.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя.

Здоров'я – це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття та необхідною умовою здійснення творчих планів, високої працездатності, створення сім'ї, народження й виховання дітей. Здоровий спосіб життя – це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини.

Важливе значення у формуванні здорового способу життя відведене руховій активності та регулярним фізичним навантаженням, які спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом.

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності. Стрімкі процеси глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства, соціально-економічні зміни в Україні, європеїзація сфери науки й освіти стали тими чинниками, що спричинили поширення нових понять. Потреба у формуванні фахової лексики в різних галузях знань виникає разом із цими знаннями та проходить тривалий і складний шлях у формуванні системи понять тієї чи іншої галузі. Не є винятком у цьому сенсі й нові поняття в галузі фізичної культури та оздоровчого фітнесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для української науки злободенність термінознавчих проблем залишається вкрай гострою, оскільки з ними пов'язані питання використання української мови в галузі фізичної культури й спорту взагалі. Не є винятком і таке поняття, як «фізкультурно-оздоровча технологія», що має різноманітне тлумачення в науковій і науково-методичній літературі. Зазначимо, що фізкультурно-оздоровчі технології – молода сфера академічних досліджень, тому це поняття чітко не визначено. На сьогодні стосовно нього єдиної думки науковців поки що не існує. Отже, конкретизація й уточнення терміна «фізкультурно-оздоровча технологія» є одним із важливих завдань науковців, котрі працюють у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.

Питанням розвитку теорії фізичного виховання та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій науковці займаються уже давно. Значну увагу аналізу давно відомих технологій та розробки нових приділяли у своїх працях Є. Вільчковський (1998), Л. Волков (2005), Т. Круцевич (2003), Г. Дзяк, І. Мурахов (1995), Б. Москаленко (2007), П. Мухін (2000), Б. Шиян (2001).

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є ретельний аналіз понятійного апарату та визначення педагогічних аспектів впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в процес професійної підготовки фахівців.

До сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, які розробляються у ВНЗ,

треба висувати такі умови: різноманітність форм занять, засобів, методик викладання, що відповідають потребам та інтересам студентської молоді. Внесення елемента новини у заняття (заняття з виїздом на природу, з музичним супроводом, нетрадиційні методики); поступова індивідуальна діяльність у межах можливостей людини (індивідуальний підхід до кожного, хто займається в оздоровчій групі. Врахування віку, стану здоров'я студентів); освітня основа, кожна людина має усвідомлювати користь цих занять, мати теоретичні знання (інформація про новітні тенденції, досягнення і методики оздоровчих тренувань); можливість перевіряти рівень підготовленості або проводити спостереження за станом здоров'я (своєрідні тести, контрольні нормативи, а також показові виступи); можливість оцінювати фізіологічний стан і реакцію на навантаження (вимірювання частоти серцево-судинних скорочень); відповідні заохочення і громадська підтримка (зацікавленість більшості студентів, масово-оздоровча робота гуртожитках, організація культурно масових заходів, змагань); наявність кваліфікованих спеціалістів. Значення мають високі вимоги до підбору кадрів, наявність диплома про освіту. У наш час з'являється все більше різноманітних напрямів у оздоровчій фізичній культурі, нових технологій, головною метою яких – зміцнення здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, відтворення трудового потенціалу України, особливо в цей нелегкий час.

Виконання не складних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і в той же час допомагає оволодіти нескладними видами координації. Програма хатха-йоги – це послідовний розвиток умінь і навичок відтворювати різні рухи і положення. Впровадження цієї системи вправ дає змогу диференціювати навантаження залежно від їх можливостей і рівня розвитку дітей, поступово підводити їх рухові здобутки і, зрештою, фізіологічні процеси до належного рівня. Умовою успішного оволодіння методикою хатха-йоги є систематичне виконання домашніх завдань. Всі комплекси мають виконуватись по три, шість, дванадцять разів.

Однією з особливостей методики індійської хатха-йоги є виконання вправ з музичним супроводом. Виховний вплив зростає і поглиблюється, якщо правильно повторювати і виконувати рухи. Цю програму можна впроваджувати у дошкільних закладах, школі, ВНЗ. Якщо програма була б успішно реалізована у дошкільному закладі, то у школі та ВНЗ процес фізичного виховання був би набагато ефективнішим і раціональнішим. Досліди і спостереження показали, що взаємозв'язок музики і фізичного виховання сприяє більш ефективному розвитку основних рухів і оздоровленню організму музика організовує дітей, у ритмі вони краще виконують вправи, і мета оздоровлення досягається ефективніше і швидше. У зміст програми включено кращі зразки класичної і сучасної музики.

Дослідник О. Черненко (2004) зазначає, що в основному, музичний супровід несе у собі програмний зміст, стимулює розвиток музичного мислення. Практика показує, що для кращого запам'ятовування композиції необхідно повторення одного й того самого комплексу багато разів, навіть до автоматичного запам'ятовування. Спокійна музика створює відповідний внутрішній настрій. Дуже важливо слухати таку музику неврівноваженим людям. У спеціальних медичних групах, які займаються реабілітацією, необхідно закінчувати заняття прослуховуванням спокійної музики.

Знання засобів фізичного виховання дозволить викладачу обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до конкретно поставлених педагогічних завдань.

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. При цьому основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою).

При цьому, як вказує В. Папуша (2008) допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто, рухова активність повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни.

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності. Стосовно теоретичного поняття «рух» заслуговують уваги погляди М. Малікова (2001), тобто, рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. Для останніх характерні такі ознаки: вони завжди є функцією свідомості; засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання; навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини. Окремі рухи є складовими частинами рухових дій. За допомогою кількох логічно пов'язаних між собою рухів можна виконувати бажану рухову дію, спрямовану на вирішення певного рухового завдання. Наприклад, певна послідовність рухів ногами, руками, тулубом, головою дозволить учневі виконати підйом розгином, стрибок у довжину, висоту, закинути м'яч у ворота (чи у кошик) тощо.

Отже, руховою дією називають певну цілеспрямовану систему рухів, сформовану для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення.

Поєднання декількох специфічних рухових дій називають руховою діяльністю. Наприклад, оволодівши подачею, прийомом і передачею м'яча, нападаючим ударом, блокуванням, переміщенням тощо, можна підготуватись до гри у волейбол.

Засобом фізичного виховання і навіть предметом змагальної діяльності є спортивна ходьба. Нею може стати і звичайна ходьба на роботу. Але це трапиться лише за умов, якщо її тривалість буде не менша. Отже, звичайна побутова ходьба набуває значення адекватного засобу фізичного виховання лише тоді, коли позитивно впливає на функції організму, його оздоровлення, викликає зрушення у розвитку витривалості і працездатності.

Це стосується і інших рухових дій, які виникли спочатку у сфері побуту чи праці, а потім відповідно видозмінювались і ставали засобом фізичного виховання (біг, подолання перешкод, метання, плавання, піднімання вантажів, боротьба тощо).

Таким чином, оптимально організовані військові і побутові рухові дії, фізична праця, особливо за сприятливих умов зовнішнього середовища (в лісі, парку, полі, саду, на березі річки) і з відповідним дозуванням навантажень, можуть давати ефект, який очікують від фізичного виховання. Проте трудові, бонові і побутові рухові дії не можуть ототожнюватися з фізичними вправами.

Слово «фізична» віддзеркалює характер виконуваної роботи (відрізняється, наприклад, від розумової), що зовнішньо проявляється у вигляді переміщень тіла людини і його частин у просторі і часі.

Слово «вправа» означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості людини та вдосконалення якості її виконання.

На думку С. Дудіцької та О. Зендик (2002) фізичні вправи у своєму розвитку пройшли три стадії. На першій стадії в якості фізичних вправ виступали військові і побутові (здебільшого мисливські) рухові дії. На другому етапі (у зв'язку з появою змагань) окремі елементи цих комплексних дій почали використовуватись як предмет порівняння сили атлетів. Так з'явилися біг, стрибки, метання, плавання, подолання перешкод, вправи з вантажами тощо. Ці фізичні вправи, із зрозумілих причин, одержали назву природних. Нарешті, на третьому етапі появились аналітичні фізичні вправи, за допомогою яких можна впливати на окремі функції організму, м'язові групи і навіть м'язи. Ці вправи спеціально придумують. С. Дудіцька та О. Зендик (2002) наголошують, що окремими вправами арсенал засобів фізичного виховання поповнюється і на

сучасному етапі. Сутність здоров'я з здоров'я формуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища. Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи:

- здоров'язберігаючі технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія. Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти; виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Необхідно звернути увагу на дослідження Б. Шиян (2001), в якому чітко сформовані певні принципи реалізації основних фізкультурно-оздоровчих методів, які є основоположними засадами та технологіями, яких слід неухильно дотримуватись для досягнення бажаного результату. Розглянемо ряд таких принципів :

- принцип свідомості і активності учнів, який полягає в тому, що будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінностей занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку. Даний принцип реалізується через формування вчителем стійкого інтересу в учнів до мети і завдань занять з фізичної культури. Другим напрямком

реалізації принципу свідомості і активності є стимулювання учнів до свідомого контролю й аналізу своїх дій, а також виховання в них творчого ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативи і самостійності;

- принцип наочності, процес пізнання розвивається за формулою «від живого бачення до абстрактного мислення і від того до практики. Це положення лежить в основі принципу наочності у фізичній культурі»;

- принцип доступності і індивідуалізації, адже навчання і виховання слід будувати так, щоб вони завжди були розвиваючими. Для цього враховують існуючий рівень рухового досвіду, фізичного і психічного розвитку дитини, прагнучи забезпечити доступність фізичного виховання шляхом постановки завдань, що повністю враховують можливості учнів;

- принцип систематичності. В основі цього принципу лежить систематизація навчального матеріалу, забезпечення регулярності занять та упереджені в методичному забезпеченні занять раціонального чергування навантажень і відпочинку.

- принцип міцності і прогресування, який базується на достатній кількості повторень та постійному підвищенні вимог до учнів. Реалізація принципів здійснюється шляхом застосування в процесі фізичного виховання різноманітних методів і методичних прийомів. Методи – це способи взаємної діяльності учня і вчителя під час вирішення поставленого завдання. Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і конкретних умовах процесу фізичного виховання. В практиці роботи методи і прийоми повинні: а) забезпечити виховуючий характер навчання; б) відповідати поставленому завданню, особливостям навчального матеріалу, рівню підготовленості учнів, умовам проведення занять.

Отже, будувати процес фізичного виховання слід закономірно, систематично, дотримуючись принципів і методів, перерахованих нами вище. Адже всі принципи і методи тісно пов'язані між собою за змістом, аж до взаємопроникнення. І тому всі принципи і методи відображають окремі сторони єдиного процесу фізичного виховання.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Таким чином підводячи підсумок слід ще раз зазначити, що фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам і яке реалізується через спеціальні фізкультурно-оздоровчі технології. В Україні фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до

навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку. Завдяки фізкультурно-оздоровчим технологіям які постійно вдосконалюються приводяться в життя наступні завдання фізичного виховання: підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури; сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності; формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя; отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності; використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності; оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю; виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму; уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики; удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонік, В. І., Антонік, І. П., Андріанов, В. Є. (2009). *Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури*: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури.
2. Вільчковський, Є. С. (1998). *Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку*. Львів: ВНТЛ.
3. Волков, Л. В. (2005) *Теорія і методика дитячого і юнацького спорту* – Київ
4. Дудіцька, С. і Зенд, О. (2002) Сучасні фізкультурно – оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*, 2–3, 81–82.
5. Зайцева, В. М. (2003). *Теорія спортивного тренування з основами методик* : підручник для студентів ВНЗ. Київ.
6. Клапчук, В.В. і Дзяк, Г. В. (1995). *Лікувальна фізкультура та спортивна медицина*. Київ: Здоров'я.
7. Маліков, М. В. (2001). *Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму*. Запоріжжя.
8. Москаленко, Н. В. (2007). *Фізичне виховання молодших школярів*: монографія. Дніпропетровськ: Інновація.
9. Мухін, В. М. (2000). *Фізична реабілітація*. Київ : Олімпійська література.
10. Папуша, В. Г. (2008). *Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація*. Тернопіль: підручники і посібники.
11. Сергієнко, Л. П. (2001) *Тестування рухових здібностей школярів*. Київ : Олімпійська література.
12. *Студентська творча робота. (2000)*. За ред. проф. Шияна Б.М. Тернопіль: ТДПУ.
13. Смірнова, Н. І. (2004). *Музично-ритмічне виховання*. Запоріжжя: ЗДУ.
14. *Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання (2003)*. Ред. Круцевич Т. Ю. Київ: Олімпійська література.

15. *Теорія фізичного виховання* (1996). Ред. Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Э. Н. Львів.
16. Черненко, О. Є. (2004). *Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання*. За ред. Черненко О.Є., Смірнова Н. І., Корж Н. І. Запоріжжя: ЗДУ.
17. Шиян, Б. М. (2001). *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Частина 1, 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

MODERN PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TECHNOLOGIES IN THE SCIENTIFIC SPACE

Kateryna Gordeeva

Candidate of Pedagogical Sciences

Department of Theoretical and Methodological Foundations of

Physical Education and Rehabilitation

SHEI “Donbas State Pedagogical University”

Sloviansk, Ukraine

ORCID 0000-0002-2558-8539

katrinzzz83@gmail.com

Abstract. For Ukrainian science, the relevance of terminological problems remains extremely acute, as they are related to the use of the Ukrainian language in the field of physical culture and sports in general. Such a concept as “physical culture and health technology”, which has various interpretations in scientific and scientific-methodological literature, is no exception. It should be noted that physical culture and health technologies are a young field of academic research, so this concept is not clearly defined. Today, scientists do not have a single opinion about it. Therefore, specifying and clarifying the term “physical culture and health technology” is one of the important tasks of scientists working in the field of physical education, sports and human health.

Scientists have been dealing with the development of the theory of physical education and the introduction of modern physical culture and health technologies for a long time. Considerable attention was paid to the analysis of long-known technologies and the development of new ones in his works by E. Vilchkovsky, L. Volkov, T. Krutsevich, G. Dzyak, I. Muravov, B. Moskalenko, P. Mukhin, V. Platonov, B. Shiyan, K. Ushinsky.

On the basis of the theoretical analysis of scientific and scientific-methodical Ukrainian and foreign literature, specify and specify the essence of the concept of "physical culture and health technology". Such research methods as analysis, synthesis, generalization, comparison, induction, deduction, systematization of reference, scientific and scientific-methodological literature were used. The purpose of the research is a thorough analysis of the conceptual apparatus and determination of pedagogical aspects of the introduction of physical culture and health technologies in the process of professional training of specialists.

The process of physical education should be built in a regular, systematic manner, following the principles and methods listed above. After all, all principles and methods are closely related to each other in terms of content, up to the point of interpenetration. Therefore, all principles and methods reflect separate aspects of a single process of physical education.

Summing up in this way, it should be noted once again that physical education is a pedagogical process aimed at physical development, functional improvement of the body, teaching basic vital motor skills and which is implemented through special physical culture and health technologies. In Ukraine, physical education through compulsory classes is carried out in pre-school, secondary, vocational and higher educational institutions in accordance with educational programs approved in accordance with the established procedure.

Key words: health; technology; youth; modernity; physical culture and education.

REFERENCES:

1. Antonik, V. I., Antonik, I. P., & Andrianov, V. Ye. (2009). *Anatomiia, fiziologii ditei z osnovamy hihieny ta fizychnoi kultury*. [Anatomy, physiology of children with the basics of hygiene and physical culture]. Kyiv [in Ukrainian].
2. Vilchkovskiy, Ye. S. (1998). *Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku*. [Theory and practice of physical education of children of preschool age]. Lviv: VNTL [in Ukrainian].
3. Volkov, L. V. (2005). *Teoriia y metodyka detskoho y yunosheskoho sporta*. [Theory and methodology of children's and youth sports]. Kyiv [in Ukrainian].
4. Duditska, S, & Zend, O (2002). Suchasni fizkulturno – ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovannia [Modern physical culture and health technologies in physical education]. *Teoriia ta metodyka fiz. Vykhovannia i sportu*, 2–3, 81–82. [in Ukrainian].
5. Zaitseva, V. M. (2003). *Teoriia sportyvnoho trenuvannia z osnovamy metodyk*. [The theory of sports training with the basics of methods]. Kyiv [in Ukrainian].
6. *Likuvalna fizkultura ta sportyvna medytsyna: Pidruchnyk*. (1995). [Physical therapy and sports medicine]. Eds. by V.V. Klapchuk, H.V. Dziak etc. Kyiv: Zdorov'ia [in Ukrainian].
7. Malikov, M. V. (2001). *Metody otsinky funktsionalnoho stanu i fizychnoi pratsezdatsnosti orhanizmu*. [Methods of assessing the functional state and physical capacity of the body]. Zaporizhzhia [in Ukrainian].
8. Moskalenko, N. V. (2007). *Fizychno vykhovannia molodshykh shkolariv* [Physical education of younger schoolchildren]. Dnipropetrovsk: Innovatsiia [in Ukrainian].
9. Mukhin, V. M. (2000). *Fizychna rehabilitatsiia* [Physical rehabilitation]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
10. Papusha, V. (2008). *Fizychno vykhovannia shkolariv: formy, zmist, orhanizatsiia*. [Physical education of schoolchildren]. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky [in Ukrainian].
11. Serhienko, L. P. (2001). *Testuvannia rukhovykh zdibnostei shkolariv*. [Testing motor abilities of schoolchildren]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
12. *Studentska tvorcha robota*. (2000). [Student creative work]. Eds. by prof. B.M. Shyian. Ternopil: TDPU. [in Ukrainian].
13. Smirnova, N. I. (2004). *Muzychno-rytmichne vykhovannia*. [Musical and rhythmic education]. Zaporizhzhia: ZDU. [in Ukrainian].
14. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. Zahalni osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia* (2003). [Theory and methods of physical education. General basics of the theory and methods of physical education]. Ed. T.Yu. Kretsevych. Kyiv: Olimpiiska literatura – T.1. [in Ukrainian].
15. *Teoriia fizychnoho vykhovannia* (1996). [Theory and methodology of physical education]. Eds. B. M. Shyian, V. H. Papusha, Ye. N. Prystupa. Lviv. [in Ukrainian].
16. Chernenko, O. Ye. (2004). *Riznovydy himnastyky yak zasib fizychnoho vykhovannia*. [Varieties of gymnastics as a means of physical education]. Eds. O. Ye. Chernenko, N. I. Smirnova, N. I. Korzh. Zaporizhzhia: ZDU. [in Ukrainian].
17. Shyian, B. M. (2001). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkolariv*. [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Part 1, 2. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan. [in Ukrainian].

Матеріали надійшли до редакції
20.04.2023 р.