

УДК 81.2-982.07

DOI: 10.31376/2410-0897-2021-3-47-144-150

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Курілова Валентина Іванівна**

кандидат біологічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка  
e-mail: v.i.kurilova@gmail.com  
ORCID ID: 0000-0002-9163-1670

**Пилипенко Микола Іванович**

асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка  
e-mail: pilipenko828@gmail.com  
ORCID ID: 0000-0001-9964-9131

**Петрикей Ольга Олексіївна**

асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка  
e-mail: petrikeiolga1978@gmail.com  
ORCID ID: 0000-0003-0432-7484

*Робота присвячена пошуку можливостей формування фізичних та вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної культури та спорту. Заклади загальної середньої освіти займаються пошуком ефективних шляхів виховання фізично та психологічно здорового покоління, готового взяти активну участь у розбудові незалежної правової держави. Підтримання та зміцнення здоров'я школярів, починаючи із початкової ланки, є одним із головних завдань фізичного виховання. У результаті вирішення цього завдання відбувається підвищення рівня якості та кількості рухової активності молодших школярів, яка реалізується на уроках фізичної культури й у позакласний час у формі спеціально організованих та самостійних занять дітей, що дозволяє підвищити рівень вольових здібностей, фізичної підготовленості та фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку*

**Ключові слова:** фізичні здібності, вольові здібності, фізична підготовка, діти.

**Постановка проблеми.** Наразі заклади загальної середньої освіти переймається пошуком ефективних шляхів виховання фізично та психічно здорового покоління, готового взяти активну участь у розбудові незалежної правової держави. І це є одним із головних завдань українського суспільства, що вимагає вдосконалення навчально-виховного процесу, спрямованого на вирішення означеної проблеми. Тому навчання, виховання і оздоровлення майбутнього покоління є одним із найважливіших завдань фізичного та психічного розвитку, а також розробити ефективні засоби впливу на організм, що росте і розвивається. А вже після цього запровадити раціональний режим навчання та відпочинку.

З огляду на необхідність нинішнім дітям у майбутньому вирішувати складні соціально-економічні, морально-етичні, національні проблеми, які вже сьогодні хвилюють молоде покоління, школа займається пошуком шляхів підготовки його до майбутніх обставин. А це, як показує практика життя школи, вимагає вдосконалення навчально-виховного процесу, спрямованого на виховання готової для цього молоді. Тому навчання, виховання і оздоровлення майбутнього покоління є одним із найважливіших завдань Нової української школи.

Кількість хворих дітей в Україні зростає і відбувається це переважно за рахунок несприятливої соціально-економічної та екологічної ситуації. Тенденція зниження показників фізичного здоров'я сьогодні характерна для школярів усіх вікових категорій. Фахівці вважають, що така тенденція переважно ґрунтується на недостатній руховій активності сучасних школярів, особливо дітей молодшого шкільного віку [1].

У підтриманні та зміцненні здоров'я молодших школярів величезну роль відіграє рівень розвитку якісних складових їхньої рухової діяльності. Стабільні показники, що характеризують рівень розвитку рухових якостей, вказують на відповідний рівень

функціонування основних систем організму [2; 3; 4; 5].

Таким чином, фізична підготовка дітей молодшого шкільного віку є запорукою збереження їхнього здоров'я, високої фізичної працездатності, оптимального рівня розвитку фізичних та вольових якостей. Питання кількісних та якісних параметрів фізичної підготовки молодших школярів, організації їх рухової активності та її ефективності наразі є нагальними та актуальними.

**Питання формування фізичних і вольових здібностей у процесі спрямованої фізичної підготовки** не знайшло наукового обґрунтування. То ж метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка педагогічних умов формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичної підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання в школі є зміцнення фізичного і психічного здоров'я, виховання фізичних, моральних та вольових здібностей. Такий підхід майже не реалізовується в організації уроків фізичної культури у початковій школі. Багато фахівців [6; 7; 8] сходяться на думці, що вольові здібності необхідно розглядати у єдності із фізичними здібностями учнів.

Дослідження [3; 7; 9; 10] свідчать, що у віці 8–9 років діти набагато швидше та успішніше розвивають швидкісні, швидкісно-силові здібності, загальну витривалість та спритність. Що стосується вольових здібностей, то у цьому віці найбільш чутливими до педагогічного впливу є наполегливість, самостійність та рішучість. Збіг за часом і напрямом акцентованих педагогічних дій дає змогу ефективно розвивати фізичні і вольові здібності дітей молодшого шкільного віку.

На думку С. А. Бублика, 2012 [10]; Г. Бутенко, 2014 [6]; І. В. Іваній, 2012 [7]; Т. Ю. Круцевич, 2006 [3]; С. І. Марченко, 2008 [4]; С. В. Трачук, 2011 [8]; О. Швець, 2014 [5] та інших, заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей організму дітей, але й розвивають здатність долати труднощі й перешкоди, що виникають перед організмом, що росте і розвивається. При цьому в процесі занять фізичними вправами у школярів формується ряд важливих вольових здібностей, насамперед дисциплінованість, самостійність, наполегливість, а пізніше й ініціативність, рішучість, витримка, сміливість тощо.

Незважаючи на неоднозначність думок фахівців з проблеми поєднаного формування фізичних і вольових здібностей, більшість дослідників [3; 9; 11] підтримує діяльнісний підхід. Вольові та фізичні здібності формуються у процесі складної, націленої у майбутнє діяльності, шляхом подолання перешкод і передусім подолання труднощів відбувається за рахунок виконання фізичних вправ. Фізичні вправи, що перестають бути важкими, втрачають значення для формування фізичних і вольових здібностей, тому в навчальному процесі слід планувати систематичне і своєчасне підвищення складності завдань шляхом добору вправ відповідно до рівня підготовленості учнів.

Наявні наразі методичні рекомендації щодо виховання вольових якостей у молоді засобами фізичної культури стосуються переважно спортивної діяльності й не враховують вікових аспектів. Вони також не містять у собі цілісної, науково обґрунтованої методики виховання в учнів молодшого шкільного віку вольових здібностей.

**Мета статті.** Метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка педагогічних умов формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичної підготовки.

Для реалізації мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Дослідження стану проблеми у психолого-педагогічній літературі з теорії та практики фізичного виховання.

2. З'ясування особливостей вікового розвитку фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

3. Розроблення та експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичної підготовки.

**Об'єктом дослідження публікації** є фізичні і вольові здібності дітей молодшого шкільного віку, предметом дослідження – педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей у процесі фізичної підготовки.

**Виклад основного матеріалу.** Наукова новизна результатів дослідження полягає у розробленні та експериментальній перевірці ефективності педагогічних умов формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичної підготовки, яка передбачає єдність мети, завдань, змісту, методів і засобів роботи з дітьми такого віку. Наразі не викликає сумнівів твердження [2; 4; 10], що спорт, спортивна підготовка, ігрова і змагальна діяльність розвивають і вдосконалюють не тільки фізичні, але й вольові здібності людини.

Програми закладів загальної середньої освіти «Основи здоров'я і фізична культура», програми ДЮСШ, СДЮСШ до основних завдань відносять не тільки розвиток в учнів основних фізичних та рухових здібностей, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь, а й виховання моральних, вольових і психічних здібностей особистості, що можливо при застосуванні методики поєднаного розвитку фізичних і вольових здібностей у процесі фізичної підготовки, для чого було розроблено педагогічні умови поєднаного формування фізичних і вольових здібностей дітей молодшого шкільного віку, що дало можливість урахувати вікові закономірності розвитку їх організму і здійснювати контроль та оцінювати ефективність педагогічного експерименту.

Швидкісно-силові здібності як один із основних компонентів прояву сили в короткий час оцінювалися нами за допомогою стрибків у довжину з місця.

Як показали результати дослідження, для хлопчиків був характерним активний розвиток цих здібностей за всіма показниками. Так, темп розвитку в хлопчиків за показниками стрибка у довжину з місця становить 7,4%, у дівчаток – 4,5%.

Слід відзначити, що у дівчаток ці здібності мають аналогічний характер розвитку, але абсолютні показники в них нижчі. У темпі щорічного розвитку від 8 до 9 років спостерігається значне збільшення.

Так, темп розвитку в дівчаток за показниками стрибка у довжину з місця становив 16,6%, що на 9,2% більше, ніж у хлопчиків.

Таким чином, програмою з фізичної культури повинна передбачатися велика кількість вправ, спрямованих на розвиток зазначених здібностей саме в цьому віці.

Динаміка швидкісно-силових здібностей за всіма її показниками свідчить про поступове покращення показників як у дівчаток, так і в хлопчиків.

Отже, можна рекомендувати збільшення педагогічного впливу, спрямованого на розвиток даних здібностей для хлопчиків і дівчаток у період від 8 до 9 років.

Як показали дослідження, для дівчаток цей вік є незначною мірою, та все ж більш сприятливим. Саме це вчителям слід урахувати на уроках фізичної культури для цього віку дітей.

Швидкісні здібності, які у наших дослідженнях вивчалися за показниками швидкості бігу на 30 м, у своєму віковому розвитку мають поступальний характер із наявністю періодів прискорених темпів розвитку.

Показники в бігу на 30 м у хлопчиків виявилися дещо вищими, ніж у дівчаток.

Як показали результати дослідження, у віці від 8 до 9 років змінюється процес природного розвитку: у дівчаток він проходить повільно (4,3%), у хлопчиків – зі значним зростанням темпів (9,3%).

Таким чином, упродовж усього молодшого шкільного віку необхідно планувати дітям значну кількість вправ, які були б спрямовані на розвиток зазначених здібностей і збільшувати їх кількість у сенситивні періоди.

У віковій динаміці як у дівчаток, так і в хлопчиків відзначено поступовий розвиток витривалості з наявністю сенситивного періоду у віці від 8 до 9 років, де темп розвитку становить у дівчаток 7,4%, а в хлопчиків – 16,6%.

Ці дані свідчать про те, що у віці 8 і 9 років доцільно застосовувати вправи, спрямовані на розвиток швидкісної витривалості. Розвиток і вдосконалення цієї здібності значною мірою

буде визначатися методикою, яка передбачає виконання вправ з максимальною інтенсивністю за короткий час і зі зменшенням інтервалів відпочинку, аби наступні повторення проходили на фоні повного відновлення ЧСС.

Аналіз отриманих результатів показав, що у 8 і 9 років гнучкість дівчаток значно вища, ніж хлопчиків.

Спостерігається у хлопчиків і дівчаток у віці 8 та 9 років збільшення і абсолютних показників гнучкості, хоча темп природного розвитку гнучкості у дівчаток становить 14%, а у хлопчиків – 2,2%.

Незначне підвищення показників розвитку гнучкості можна пояснити малорухливими умовами життя, значною кількістю часу, який проводиться дітьми сидячи, що спричиняє порушення постави учнів. Такі висновки підтверджуються цілим рядом інших досліджень, де відзначено погіршення постави, пов'язане зі статичним положенням тіла під час навчання. Можна вважати, що розвиток гнучкості повною мірою залежить не тільки від конструкції суглобів, але й від сили м'язів хребта.

Практика підтверджує отримані нами результати дослідження, що дозволяє рекомендувати виконання вправ, які розвивають рухливість у суглобах упродовж усього періоду молодшого шкільного віку зі збільшенням кількості вправ у сенситивні періоди.

При вивченні вікової динаміки розвитку спритності незалежно від статі відзначено її поступовий розвиток.

Слід відзначити, що у хлопчиків вищі показники у розвитку даних здібностей, ніж у дівчаток на 4,1%, а темп розвитку в хлопчиків становить 7,5%, у дівчаток – 3,4%.

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що вік 8 і 9 років у хлопчиків і дівчаток є сприятливим для розвитку і такої здібності, як спритність.

Ця здібність більшістю авторів характеризується як один із компонентів координаційних здібностей, що визначає точність виконання рухів.

Зниження показників координаційних здібностей у дівчаток 9 років можна пояснити біологічними змінами.

Правильно спланована фізична підготовка учнів повинна передбачати не тільки фізичне навантаження, а й елементи вольових зусиль, спрямованих на виконання більш складних і трудомістких завдань (перешкод).

Перешкодами в цьому випадку є не тільки самі фізичні вправи різної складності, але й кількість повторень та інтенсивність, а також умови їх виконання. У вправах з бігу, наприклад, це довжина дистанції чи кількість повторюваних прискорень на визначених відрізках з фіксацією часу, у силових вправах – величина навантаження і кількість повторень, у спортивних іграх і єдиноборствах – дії супротивника тощо.

Вивчення особливостей вольового розвитку хлопчиків і дівчаток 8 і 9 років ґрунтувалось на загальноприйнятих методиках, які дозволяють на підставі спостереження і анкетування вивчити стан вольової сфери дітей.

Аналізуючи статистичні дані, відзначимо, що у віковому періоді 8 років у хлопчиків і дівчаток прояв майже всіх вольових здібностей оцінюється значно вище, ніж в учнів 9 років (таблиця 1).

Таблиця 1

**Показники вольових здібностей учнів 8 і 9 років (бали)**

Вольові здібності	Вік (років), стать			
	Хлопчики		Дівчатка	
	8 років (п = 29)	9 років (п = 21)	8 років (п = 30)	9 років (п = 28)
Дисциплінованість	8,6±0,24	8,2±0,20	9,3±0,22	9,9±0,25
Самостійність	7,2±0,44	6,2±0,58	8,2±0,37	7,5±0,51
Наполегливість	7,4±0,41	5,8±0,53	8,8±0,36	8,0±0,54
Ініціативність	6,9±0,34	6,1±0,46	8,4±0,36	7,1±0,57
Витримка	7,0±0,24	6,9±0,37	8,3±0,29	7,6±0,36
Рішучість	7,1±0,35	7,3±0,45	8,2±0,32	6,9±0,42

Важливо зауважити той факт, що у 9-річному віці у хлопчиків рішучість оцінюється вище, ніж у 8 років. Рішучість виявляється у швидкості прийняття рішень учнями, в її основі лежать типологічні особливості вищої нервової діяльності, які становлять природну основу і поряд із соціальними факторами впливають на результат трудової і спортивної діяльності.

Хлопчики 8 років помітно виділяються більш високим рівнем дисциплінованості (8,6 бала). Звертає на себе увагу той факт, що в кожному віковому періоді оцінки різних вольових здібностей суттєво не відрізняються ( $p > 0,05$ ). Різниця в окремих випадках становить 3,0 бали.

Необхідно віуважити, що різниця в балах між різними віковими групами також є несуттєвою. Найбільша різниця (1,6 бала) спостерігається у хлопчиків, де наполегливість у 8 років становить 7,4 бала, а у 9 років – 5,8 бала.

Цікавим, на наш погляд, є те, що рівень сформованості вольових здібностей у дівчаток 8 і 9 років вищий, ніж у хлопчиків цього віку, що можна пояснити особливим положенням дівчаток у сім'ї, де вони виконують ряд домашніх доручень, які позитивно впливають на формування в них вольових здібностей.

Доведено, що сміливість найкраще виявляється у період статевого дозрівання, витримка зростає після періоду статевого дозрівання – у 15–16 років. Найбільша рішучість проявляється у 8–11 років.

Проведений аналіз та узагальнення результатів дослідження дозволяють стверджувати, що використані фізичні вправи, рухливі ігри, ігри-естафети та їх виконання із застосуванням ігрового і змагального методів дозволяють у сучасних умовах на уроці фізичної культури підвищувати рівень фізичної підготовленості, працездатність і вольові здібності.

Аналіз результатів дослідження вольових здібностей дітей молодшого шкільного віку показав, що у віці 8 років прояв вольових здібностей сильніший, ніж у віці 9 років, що, на нашу думку, зумовлено біологічними процесами, які відбуваються в організмі дітей. Отже, у віковому розвитку фізичних і вольових здібностей спостерігається гетерохронність.

Прояв вольових здібностей учнів значною мірою залежить від рівня їхньої фізичної підготовленості. Що вищі показники фізичної підготовленості, то наполегливіше, рішучіше, сміливіше поведуть себе учні на уроці фізичної культури.

Отримані відомості щодо темпів розвитку фізичних здібностей, вікову динаміку показників фізичних і вольових здібностей дали змогу конкретизувати основний напрям у плануванні засобів для поєднаного розвитку фізичних і вольових здібностей.

Таким чином, вік 8 і 9 років у хлопчиків та дівчаток є сприятливим для розвитку таких фізичних здібностей: швидкість, швидко-силові здібності, витривалість і таких вольових здібностей: наполегливість, самостійність, рішучість.

Педагогічні умови організації занять, спрямованих на поєднане формування фізичних і вольових здібностей, передбачали використання ігрової форми, яка розглядається як педагогічний процес формування фізичних і вольових здібностей із застосуванням рухливих ігор та ігор-естафет, що виконуються змагальним методом.

#### **Висновки:**

1. Розроблені комплексні моделі вибіркового напряму узалежнені від віку учнів і програмового матеріалу з фізичної культури, що дало можливість використовувати поєднаний метод формування фізичних і вольових здібностей.

2. Фізичні вправи, рухливі ігри та ігри-естафети позитивно вплинули на емоційну сферу дітей молодшого шкільного віку і підвищили рівень розвитку фізичних і вольових здібностей.

3. Результати педагогічного експерименту підтверджують ефективність комплексної моделі формування фізичних і вольових здібностей учнів початкової школи і можуть бути використані у процесі підготовки методичних рекомендацій для майбутніх вчителів фізичної культури.

#### **Список використаної літератури**

1. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань. *Молода спортивна наука України*. 2011. Т. 2. С. 90–94.
2. Гончарова Н., Бутенко Г., Усиченко В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016. № 3. С. 39–42.
3. Круцевич Т. Основні напрями вдосконалення програм фізичного виховання школярів. *Теорія і*

методика фізичного виховання і спорту. Київ. 2006. № 4. С. 20–27.

4. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків: ХДАФК, 2008. 20 с.

5. Швець О. Фізична підготовленість молодших школярів із різним рівнем рухової активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. Вип. 18. Т. 1. С. 338–341.

6. Бутенко Г. Сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану дітей у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. Вип. 18. Т. 1. С. 37–42.

7. Іваній І. В. Методика індивідуалізації нормування рухових навантажень молодших школярів із використанням здоров'язбережувальних технологій: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Чернігів: ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2012. 20 с.

8. Альошина А., Бичук І., Гайдук О. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник СХУ імені Лесі Українки: Фізичне виховання і спорт*. 2013. Вип. 11. С. 42–48.

9. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2011. 205 с.

10. Бублик С. А. Розвиток психофізичних якостей школярів 9–11 років засобами легкої атлетики: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ: Прикарпатський НУ ім. В. Стефаника, 2012. 20 с.

11. Полька Н. С., Гозак С. В., Єлізарова О. Т. Оптимізація фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. *Environment&Health*. 2013. № 2. С. 12–17.

## PHYSICAL TRAINING AS A MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL AND VOLITIONAL QUALITIES IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

**Kurilova Valentina**

Candidate of Biological Sciences, Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education  
*Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University*

**Pylypenko Mykola**

Assistant at the Department of Theory and Methods of Physical Education  
*Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University*

**Petrikei Olga**

Assistant at the Department of Theory and Methods of Physical Education  
*Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University*

**Introduction.** *The work is devoted to the search for opportunities for developing physical and volitional qualities in children of primary school age by means of physical education and sports. General secondary education institutions are looking for effective ways to educate physically and psychologically healthy generation, ready to take an active part in the development of an independent state governed by the rule of law. Maintaining and strengthening the health of schoolchildren, starting from the primary level, is one of the main tasks of physical education. The solution of this issue is to increase the quality and quantity of physical activity of primary school children, which is implemented in physical education classes and extracurricular activities in the form of specially organized and independent classes for children, which increases the level of willpower, physical fitness and physical development of primary school children.*

**Purpose.** *The aim of the study is to theoretically substantiate and experimentally test the pedagogical conditions for developing physical and volitional qualities in children of primary school age in the process of physical training.*

**Methods.** *Analysis of scientific and methodological literature, generalization of leading pedagogical experience, pedagogical experiment, pedagogical observations, pedagogical testing, questionnaires, and methods of mathematical statistics were used.*

**Results.** *Manifestation of schoolchildren's volitional qualities largely depends on their level of physical fitness. The higher the indicators of physical fitness, the more persistent, determined, courageous students behave in physical education class.*

*The obtained information on the pace of development of physical qualities, age dynamics of indicators of physical and volitional qualities, allowed specifying the main direction in the planning of funds for the combined development of physical and volitional qualities.*

*The age of 8 and 9 years for boys and girls is favourable for the development of the following physical qualities: speed and strength, endurance and strong-willed qualities: perseverance,*

*independence, determination.*

*Pedagogical conditions for the organization of classes aimed at the combined developing of physical and volitional qualities envisioned for the use of the game form, which is considered as a pedagogical process of developing physical and volitional qualities with the use of moving games and relay games performed by the competitive method.*

**Originality.** *It is determined that at the age of 8 the manifestation of volitional qualities is stronger than at the age of 9, due to biological processes occurring in children's body. Thus, there is heterochrony in the age development of physical and volitional qualities.*

**Conclusion.** *Complex models of selective direction depending on the age of children and program material on physical culture were developed, which made it possible to use a combined method of developing physical and volitional qualities. Physical exercises, moving games and relay games had a positive effect on the emotional state of primary school children and increased the level of development of physical and volitional qualities. The results of the pedagogical experiment confirm the effectiveness of a comprehensive model of developing physical and volitional qualities of primary school children and can be used in the process of training of future physical education teachers.*

**Key words:** *physical qualities, volitional qualities, physical training, children.*

### References

1. Kovalenko I. (2011). Stan zdorovia molodshykh shkoliariv i osoblyvosti vzaimozv'язku fizychnoi pidhotovlenosti ta chastoty zakhvoriuvan [The state of health of primary school children and the peculiarities of the relationship between physical fitness and the frequency of diseases]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 2, 90-94. [in Ukrainian]
2. Honcharova N., Butenko H., Usychenko V. (2016). Osoblyvosti rukhovoi aktyvnosti ditei molodshoho shkilnoho viku [Characteristics of the motor activity of primary school children]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 3, 39-42. [in Ukrainian]
3. Krutsevych T. (2006). Osnovni napriamy vdoskonalennia prohram fizychnoho vykhovannia shkoliariv [The main directions of improving the programs of physical education of schoolchildren] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 20-27. [in Ukrainian]
4. Marchenko S. I. (2008). Umovy efektyvnoho rozvytku rukhovyykh zdibnostei u shkoliariv molodshykh klasiv zasobamy rukhlyvykh ihor [Conditions for the effective development of motor abilities in primary schoolchildren by means of outdoor games]. (Candidate's thesis). *Kharkiv: KhDAFK*. [in Ukrainian]
5. Shvets O. (2014). Fizychna pidhotovlenist molodshykh shkoliariv iz riznym rivnem rukhovoi aktyvnosti [Physical fitness of primary schoolchildren with different levels of physical activity]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 18(1), 338-341. [in Ukrainian]
6. Butenko H. (2014). Suchasni pidkhody do pidvyshchennia ravnia fizychnoho stanu ditei u protsesi fizychnoho vykhovannia [Modern approaches to improving the physical condition of children in the process of physical education]. *Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii – Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii*, 18(1), 37-42. [in Ukrainian]
7. Ivani I. V. (2012). Metodyka indyvidualizatsii normuvannia rukhovyykh navantazhen molodshykh shkoliariv iz vykorystanniam zdoroviazbezhuvalnykh tekhnolohii [Methodology for the individualization of motor load regulation in primary schoolchildren using health-preserving technologies]. (Candidate's thesis). *Chernihiv: ChNPU im. T. H. Shevchenka*. [in Ukrainian]
8. Aloshyna A., Bychuk I., Haiduk O. (2013). Formuvannia koordynatsiinykh zdibnostei molodshykh shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of coordination abilities of primary schoolchildren in the process of physical education]. *Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainka National University – Molodizhnyi naukovyi visnyk SNU imeni Lesi Ukrainky*, 11, 42-48. [in Ukrainian]
9. Trachuk S. V. (2011). Modeliuvannia rezhymiv rukhovoi aktyvnosti molodshykh shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Modeling physical activity modes of primary schoolchildren in the process of physical education]. (Candidate's thesis). *Kyiv: NUFVSVU*. [in Ukrainian]
10. Bublyk S. A. (2012). Rozvytok psykho-fizychnykh yakosteï shkoliariv 9-11 rokiv zasobamy lehkoï atletyky [The development of the psychophysical properties of schoolchildren of 9-11 years old by means of athletics]. (Candidate's thesis). *Ivano-Frankivsk: Prykarpatskyi NU im. V. Stefanyka*. [in Ukrainian]
11. Polka N. S., Hozak S.V., Yelizarova O.T. (2013). Optymizatsiia fizychnoho vykhovannia u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh [Optimization of physical education in secondary schools]. *Environment&Health*, 2, 12-17. [in Ukrainian]

Отримано редакцією 25.11.2021 р.