

РОЗДІЛ 2 РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ТА ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

УДК 796.011.3-053.5

DOI 10.5281/zenodo.4395526

Завацька Лідія Архипівна, к.пед.н., доцент (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне), liz6050@ukr.net, **Ільків Оксана Степанівна**, к.пед.н., доцент (Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського), **Козар Орест Петрович**, студент магістратури (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ШЛЯХИ СПІВПРАЦІ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОПТИМАЛЬНОГО РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Анотація. В статті розкрито шляхи співпраці школи і батьків дітей у забезпеченні їх оптимальної рухової активності з врахуванням вікових особливостей. Визначено показники оцінки фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток віком 6–7 років. Розглянуто підходи до взаємодії сім'ї та школи як важливої педагогічної умови підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою і спортом та ефективності організації роботи з фізичного виховання. Обґрунтовано педагогічні умови залучення батьків як активних учасників освітнього процесу, зокрема, у системі фізичного виховання дітей.

Ключові слова: першокласники, рухова активність, фізичний розвиток, співпраця сім'ї та школи.

Zavatska Lidiia Arkhyipivna, Ph.D in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture (Academician Stepan Demyanchuk International University of Economics and Humanities, Rivne), liz6050@ukr.net, **Pliv Oksana Stepanovna**, Ph.D in Pedagogical Sciences, Associate Professor (Lviv Ivan Bobersky State University of Physical Culture), **Kozar Orest Petrovych**, Master's Student (Academician Stepan Demyanchuk International University of Economics and Humanities, Rivne)

WAYS OF FAMILY AND SCHOOL COOPERATION IN ENSURING THE OPTIMAL LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF FIRST GRADERS

Abstract.

Introduction. The issue of cooperation between families and children in physical education and a healthy lifestyle to maintain and promote health, comprehensive

development, improve performance and reduce fatigue, increase the body's resistance to various diseases in first-graders during school is becoming relevant.

Purpose. *The purpose of the article is to determine the pedagogical conditions for effective cooperation, which aims to improve the relationship between school and family in the physical education of first grade children*

Methods. *For the study we used the analysis of scientific and methodological literature, determined the indicators: height, weight, chest circumference, vital capacity of the lungs, dynamometry, heart rate, blood pressure; methods of mathematical statistics. The study was conducted in secondary schools of Stryj district, Lviv region. A total of 75 first-graders took part in the research, including 36 boys and 39 girls.*

Results. *The results of the research show that first-graders have better indicators of harmonious physical development in girls (79.40 %) than in boys (54.20 %). Among students with high growth, the rate of body weight deficit prevails.*

Girls' level of physical development is mostly average and above average (76.19 %). In boys, the average and above average level of physical development was found in 60.66% of subjects, low and below average in 14.75 %.

Success can be achieved through the interaction of three main links: teacher-student-parent. Raising a healthy, harmoniously developed child is the main task of the family and school. It is important to use actively physical education in and out of school, a rational combination of mental activity with exercise during the day. Education should be purposeful, systematic, constant, and in this cooperation with the teacher can help parents.

Originality. *The state of physical development and physical health of first-graders of secondary schools in the Stryi district of the Lviv region has been established. Data on the motivation of first-graders to regular physical education and sports have been supplemented.*

Conclusion. *Successful realization of the set tasks, such as strengthening of health, harmonious development, increase of mental and physical working capacity of pupils of initial classes is possible only through initiative and creative cooperation of a family and school*

Key words: *first-graders, physical activity, physical development, cooperation between family and school.*

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» ставить перед школою завдання підвищення рівня залучення дітей і молоді до рухової активності, що сприятиме профілактиці захворювань і зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних та фізичних показників дітей [1].

В умовах переходу вітчизняної середньої школи до 12-ти річного навчання, особливої актуальності набуває питання співпраці школи та сім'ї

в питанні фізичного виховання та організації здорового способу життя дітей, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення їхнього здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань під час навчання.

Одним з пріоритетних напрямів державної політики у сфері фізичної культури і спорту є створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації [2].

Метою оцінки фізичної підготовленості населення є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед населення для забезпечення здоров'я нації. Оцінка фізичної підготовленості школярів передбачає виконання комплексу рухових дій, що дозволяє визначати та оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей – витривалості, сили, спритності, швидкості, гнучкості, які мають суттєве значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану і здоров'я.

Наскільки успішно вирішуються питання фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш старшого шкільного віку [2; 3].

Дослідженнями науковців встановлено, що найчастіше причиною відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я школярів є недостатня рухова активність – гілодинамія [4; 5]. Водночас в учнів початкових класів обсяг рухової активності порівняно з дошкільнятами знижується на 40–50 %. Це пов'язано із збільшенням часу на навчання та сприйняття навчальної інформації. Тому, щоби задовольнити дитину у руховій активності, не загубити її бажання та біологічну потребу рухатись необхідна спільна, чітка, спрямована робота школи і сім'ї. Цю роботу важливо починати з першого класу, коли для батьків і дітей починається новий етап і вони більше часу проводять разом (виконання домашнього завдання, відвідування спортивних секцій, репетицій), мають бажання і налаштовані працювати на майбутнє дітей.

Усвідомлена батьками інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ дітьми, використанням ними природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [4; 6].

Пошук шляхів щодо співпраці школи і сім'ї дозволить активізувати залучення дітей до занять фізичною культурою, сформувати у них інтерес

до фізичних вправ, потребу у здоровому способі життя та вдосконалити процес фізичного виховання учнів перших класів.

Зазначене визначило актуальність нашого дослідження.

Метою нашої статті є визначення педагогічних умов ефективної співпраці, яка спрямована на покращення взаємозв'язку школи та сім'ї у фізичному вихованні дітей перших класів.

Відповідно до визначеної мети в статті реалізуються такі завдання:

– визначення стану фізичного розвитку та соматичного здоров'я дітей перших класів;

– дослідження ставлення батьків до систематичних занять фізичною культурою та спортом дітей;

– аналіз думки вчителів фізичної культури щодо співпраці школи та сім'ї у фізичному вихованні дітей перших класів.

Ріст і формування організму, ефективність його взаємодії із зовнішнім середовищем багато в чому залежить від розвитку нервової системи і кори великих півкуль головного мозку.

До 7 років закінчується розвиток кори головного мозку та формуються різноманітні нові поняття і уявлення. Для дітей цього віку характерна нестійкість нервових процесів, підвищена збудливість кори головного мозку, різко виражена недостатність внутрішнього активного гальмування. Цими особливостями обумовлена велика виснаженість нервових клітин кори головного мозку дітей і невисока стійкість їх уваги. Навантаження на мозок дитини, той потік інформації, який на нього обрушується, дуже великі.

У цьому віці обсяг пам'яті зростає, а швидкість запам'ятовування зменшується [7]. У дітей дуже велика потреба в новизні. Задоволення потреб в новизні сприяє позитивним емоціям, тому діти дуже схильні до позитивних емоцій, до заохочень [8]. Отже, під час роботи з молодшими школярами важливо враховувати їх оптимізм, здатність добре бачити в собі передусім високу самооцінку.

При неправильній організації режиму виникає небезпека нервового перенапруження дітей, підвищеної стомлюваності їх нервової системи. Тому, батьки повинні пам'ятати: край важливо враховувати вікові особливості дітей, щадити їх гідність і самолюбність, бути строгими, але справедливими. Ніщо так не ранив дитячу душу, як несправедливе відношення, неправота дорослих, усвідомлена дитиною [9].

Основними чинниками формування здоров'я людини є: спосіб життя – 50 %; генетична компонента – 20 %; фактори довкілля – 20 %; медична допомога – 10 % [10]. Здоров'я дорослої людини формується з дитинства і значною мірою залежить від способу життя, що включає обсяг рухової активності відповідно до її психофізичних особливостей.

За даними Міністерства охорони здоров'я України більшість дітей має значні відхилення в стані здоров'я, близько половини – незадовільну фізичну підготовку. За останнє десятиріччя істотно (в 1,5–3 рази) зросла

частота хронічних захворювань, які призводять до інвалідності. Це хвороби нервової, ендокринної, серцево-судинної, дихальної, шлунково-кишкової, кістково-м'язової систем. В останні роки в 1,7 рази збільшилися захворювання нервової системи серед учнів. Із загального числа першокласників здоровими є 68 % дітей шестирічного і 77 % дітей – семирічного віку. Кількість хронічно хворих збільшується за роки навчання в 2,5 рази. На тисячу дітей та підлітків припадає 23 дитини з вадами розвитку. Україна за станом здоров'я населення знаходиться на 100 місці у світі [11; 12].

Серйозне занепокоєння викликає рівень здоров'я і фізичного розвитку дітей внаслідок зниження їхньої рухової активності при зростаючому (до 72 % навчального часу) психоемоційному напруженні, впровадженні комп'ютерних технологій та несприятливих екологічних умовах [4].

М'язове голодування є небезпечнішим, ніж кисневе або харчове, розпізнати його і тим більше скорегувати набагато складніше, ніж задовольнити потребу в повітрі та в їжі [5; 7].

Найбільш відчутний дефіцит рухової активності у школярів, коли вона обмежується трьома уроками фізичної культури на тиждень і не забезпечує біологічної потреби у рухах. Шести-семирічна дитина проводить 3–4 години за партою в школі, потім ще 1–1,5 години готує уроки вдома і стільки ж просиджує біля телевізора. Тому як показують дослідження, у більшості дітей рухова активність нижче гігієнічних норм на 35–45%. Доведено, що для компенсації природної потреби у рухах добова норма активних рухів повинна дорівнювати не менше ніж дві години.

Вчені відзначають, що фізичне виховання школярів може бути ефективним лише за умов співпраці сім'ї та школи [4; 13–16]. Сім'ї належить особлива роль, оскільки значну частину часу дитина перебуває під наглядом батьків, тому вони повинні брати найактивнішу участь у фізичному вихованні дітей. Однак, нелегко прищепити дитині любов до фізичної культури, якщо її цілощуду силу не відчують в першу чергу на собі батьки. Успіх зазвичай приходить тільки тоді, коли фізичні вправи, спортивні захоплення стають справою сімейною. І це залучення дітей до системи рухів здійснюється набагато легше, якщо підкріплюється особистим прикладом батьків. Першими і найкращими вчителями стають батьки.

З метою формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності та зміцнення здоров'я школярів на традиціях українського народу можна використовували фізкультурно-оздоровчий патріотичний комплекс «Козацький гарт». Основними завданнями комплексу є:

- відродження національних традицій вітчизняної фізичної культури;
- збільшення рухової активності школярів;
- визначення і створення системи моніторингу фізичної підготовленості школярів;
- створення умов для об'єктивної самооцінки і вдосконалення [17].

Цей документ розроблено для активізації позаурочної і позашкільної роботи з фізичного виховання, відповідно до їх функцій у системі загальної середньої освіти.

У своїй практичній діяльності ми намагалися зробити батьків активними учасниками освітнього процесу, зокрема, в системі фізичного виховання. Для цього батькам читалися лекції, з ними проводилися дискусії, їх залучали до участі у спортивно-оздоровчій роботі в позаурочний час. Зокрема, батькам обґрунтовували, що фактором розвитку особистості молодшого школяра є не стільки навчальна діяльність, скільки ставлення дорослих до успішності, дисциплінованості, старанності дитини.

Тому, в організації навчально-виховного процесу та сімейного виховання слід враховувати те, що позитивні емоції підвищують загальний рівень функціонування нервових структур в забезпеченні їх мобілізаційної готовності до сприйняття інформації із зовнішнього світу. Підбір цікавих для дитини засобів та їх емоційний виклад загострює увагу і підвищує інтерес до навчання та рухової активності.

Дослідження проводилося в загальноосвітніх школах Стрийського району Львівської області. У дослідженнях брали участь учні 1-х класів у кількості 75 осіб, з них 36 хлопчиків і 39 дівчат. Під час дослідження обстежувалися такі показники: зріст, вага, окружність грудної клітки, життєва ємність легень, динамометрія, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск.

Для визначення рівня фізичного розвитку дітей 6–7 років враховувався вік кожної дитини на момент дослідження. Проводилися антропометричні вимірювання (довжина тіла, маса тіла і обхват грудної клітки). Рівень кожного отриманого показника оцінювався за методикою С. Б. Тихвинського та і С. В. Хрущева порівнянням фактичної величини з нормою відповідного стандарту оціночних таблиць центильного типу [8]. Загальний рівень фізичного розвитку визначався за методикою А. Д. Дубогай [15].

На підставі отриманих під час дослідження даних визначався рівень фізичного розвитку дітей, його гармонійність, дисгармонійність та різка дисгармонійність. Результати дослідження опрацьовувалися із застосуванням методів математичної статистики.

Гармонійний розвиток був зафіксований у 50 дітей, що складає 66,93 % загальної кількості обстежених; дисгармонійний – у 11 дітей (14,52 %); дисгармонійний розвиток – у 14 дітей (18,55 %). При цьому, гармонійний розвиток було зафіксовано у 79,40 % дівчаток та 54,20 % хлопчиків; дисгармонійний розвиток – у 9,50 % дівчаток, та 19,60 % хлопчиків; різко дисгармонійний розвиток – у 11,10 % дівчат та 26,20 % хлопців (рис.1).

У дівчаток 6–7 років було виявлено більшу кількість випадків з високим рівнем гармонійності (79,40 %), у зв'язку з цим можна констатувати, що дівчата випереджують у фізичному розвитку хлопчиків.

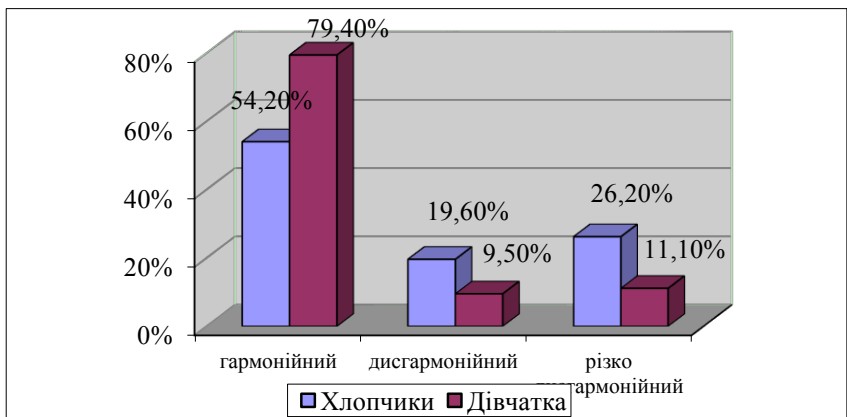


Рис. 1. Оцінка гармонійності фізичного розвитку дітей перших класів (n=75)

Нами було зафіксовано кращі показники гармонійності розвитку у віковій групі дітей 6 років, особливо у хлопчиків, що можна вважати у них першим періодом «витягування». Такої закономірності не спостерігалось у віковій групі дітей 7 років.

Група дітей з показниками дисгармонійного та різко дисгармонійного розвитку становила 33,07 % від загальної кількості. При цьому, при високому показнику довжини тіла, переважали діти з недостатньою масою (68,29 %). Водночас, було виявлено незначний відсоток дітей високого росту з надмірною масою (19,52 %). Для виконання поставленого завдання дослідження нами було визначено загальний рівень фізичного розвитку дітей перших класів. Отримані результати подано на (рис. 2).

У хлопців високий рівень було виявлено у 24,59 % обстежених, вище середнього – у 32,79 %, середній – у 27,87 %, нижче середнього – у 9,84 %, низький – у 4,91%. Серед дівчат високий рівень мали 15,87 %, вище середнього – 34,92 %, середній – 41,27 %, нижче середнього – 7,94 %. Дівчат із низьким рівнем фізичного розвитку в ході дослідження не було виявлено.

Після аналізу отриманих даних рівня фізичного розвитку дітей можна констатувати, що 76,19 % дівчат мали більш стабільні показники (середній і вище середнього рівні фізичного розвитку). Аналогічні показники були виявлено у 60,66 % хлопців. Відповідно нижчі показники (низький, нижче середнього і високий рівні фізичного розвитку) мали: 23,9 % дівчаток і 39,2 % хлопчиків.

Результати проведених досліджень свідчать, що у дітей цієї вікової групи кращі показники гармонійного фізичного розвитку виявлено у дівчаток – 79,40 %. Аналогічний показник у хлопчиків становив 54,20 %.

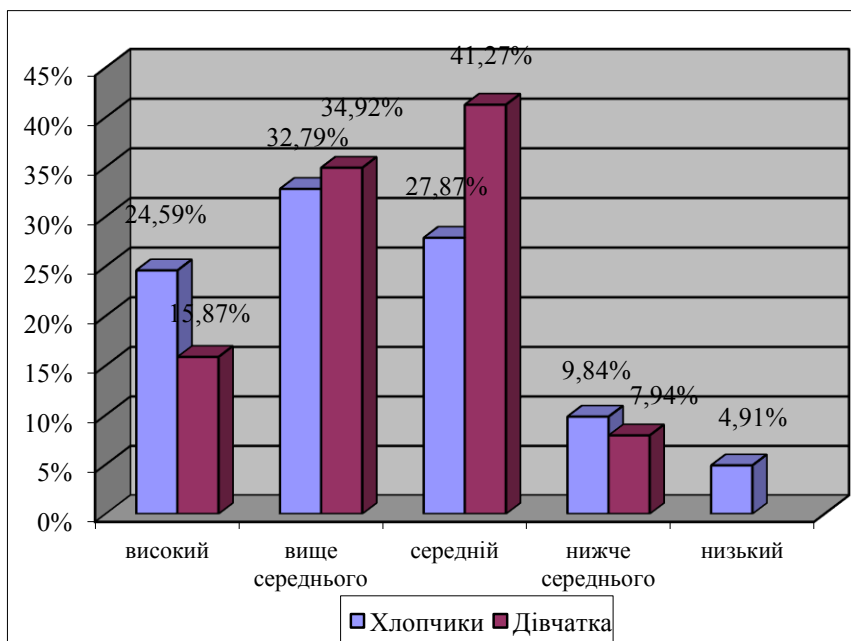


Рис. 2. Розподіл дітей перших класів на групи за рівнем фізичного розвитку (n=75)

Аналізуючи показники дітей з дисгармонійним та різко дисгармонійним розвитком, було виявлено, що серед учнів з високим зростом переважав показник дефіциту маси тіла. Визначено, що у дівчат рівень фізичного розвитку (РФР) був переважно середній та вище середнього (76,19 %). У той же час у хлопчиків ці показники більш різняться: середній та вищий середнього РФР виявлено у 60,66 % досліджуваних, низький та нижчий середнього РФР у 14,75 %, що свідчить про нестабільність розвитку та неврівноваженість фізіологічних процесів у хлопчиків цього віку.

Отримані результати порівнювалися із даними рівня фізичного розвитку та показниками гармонійності учнів перших класів на кінець завершення навчального року. На основі цього аналізу було розроблено методичні рекомендації для батьків щодо покращення здоров'я та рухового режиму дітей перших класів.

Сучасна робота сім'ї і школи може здійснюватися у формі проведення тематичних батьківських зборів, індивідуальних бесід, відкритих уроків, фізкультурно-оздоровчих заходів. Взаємодія сім'ї і школи – це найважливіша умова підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою, підвищення ефективності організації роботи з фізичного виховання.

Більшість учителів серед ефективних форм співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні молодших школярів виділяють такі форми:

- індивідуальні консультації батьків з учителем фізичної культури, лікарями, психологами школи;
- тематичні батьківські збори з проблеми збереження і зміцнення здоров'я засобами фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивні свята, туристичні походи, спортивні змагання.

Майже всі вчителі фізичної культури підтримують думку вчених, які вважають, що фізичне виховання передбачає вирішення таких завдань:

- збереження і зміцнення здоров'я;
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму, підвищення його опірності та адаптаційних можливостей;
- всебічний фізичний розвиток, що є критерієм якості і ефективності системи фізичного виховання дітей загалом;
- розвиток у дітей рухових якостей за рахунок систематичного виконання фізичних вправ;
- озброєння дітей теоретичними знаннями з валеології, гігієни, фізичної культури й спорту;
- виховання у дітей стійкого інтересу та потреби у систематичних заняттях фізичними вправами;
- можливе усунення недоліків та вад фізичного розвитку (порушення постави, плоскостопості тощо).

На думку опитаних вчителів, винятково важливу роль у формуванні основ особистої фізичної культури першокласників відіграє сім'я. Виховання, яке пройняте батьківською турботою йде до серця дитини, проникає в її душу і свідомість. Зрозуміло, що виховання в сім'ї повинно бути цілеспрямованим, систематичним і постійним. Лише тоді можна говорити про формування особистої фізичної культури. І в цьому батькам може допомогти співпраця з вчителями фізичної культури.

Таким чином, успішна робота над фізичним розвитком і удосконаленням фізичних якостей дітей можлива лише за умови взаємодії трьох основних ланок: вчитель-учень-батьки. Якщо одна з них випадає або працює не на належному рівні, ефективність подальшого фізичного розвитку молодшого школяра буде значно нижчою. Оскільки, виховання здорової та гармонійно розвиненої дитини є основним завданням сім'ї та школи, то дуже важливо забезпечити активне використання засобів фізичного виховання в школі та в позашкільний час, раціональне поєднання розумової діяльності із фізичним навантаженням у режимі дня. При цьому, виховання дітей повинно бути цілеспрямованим, систематичним. Тому, взаємодія сім'ї та школи є найважливішою умовою підвищення мотивації дітей до занять фізичною

культурою та ефективності організації роботи з фізичного виховання. Успішна реалізація поставлених завдань, таких як зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення розумової й фізичної працездатності учнів початкових класів можлива лише через ініціативність та творчу співпрацю сім'ї та школи.

Список використаних літературних джерел

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України від 09.02.2016. № 42/2016.
2. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Луцьк: Надстир'я, 1994. 146 с.
3. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: автореф. дис.д.пед. наук. Киев, 1997. 24 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи. Київ: Науковий світ, 2006. 24 с.
5. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровья, 1987. 233 с.
6. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев. Олимпийская литература, 1999. 240 с.
7. Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фербер Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М.: Просвещение, 1990. 320 с.
8. Тихвинский С. Б. Детская спортивная медицина. М.: Медицина, 1991. 560 с.
9. Жуковский М. А. Пока организм формируется. М.: Педагогика, 1985. 96 с.
10. Тимченко О. І., Карташова С. С., Линчак О. В. Генетична складова як чинник формування здоров'я населення. *Екологія довкілля та безпека життєдіяльності*. 2005. № 1. С. 5–12
11. Зубалій М., Леонов О., Василишина Н. Здоров'я дітей – у небезпеці. *Фізичне виховання в школі*. 2006. № 4. С. 6–8.
12. Николаенко С. Поліпшення здоров'я дітей – запорука здоров'я нації. *Фізичне виховання в школі*. 2006. № 5. С. 2–7.
13. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: ВДТ «Університетська книга», 2004. 428 с.
14. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Киев: Здоровья, 1998. 248 с.
15. Дубогай А. Д., Мовчан Л. М. Физкультура: мы и дети. Киев: Здоровья, 1989. 144 с.
16. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль: Богдан, 2002. 248 с.
17. Про впровадження фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу школярів України «Козацький гарт». Наказ МОН України від 17.08.2005. № 479/1656.

References

1. Natsionalna strategiiia z ozdorochoi rukhovoï aktyvnosti v Ukraini do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovii sposib zhittia – zdorova natsiia». Ukaz Prezydenta Ukrainy vid 09.02.2016. № 42/2016 (In Ukrainian).
2. Zavatskyi V. I. (1994). Fiziolohichna kharakterystyka rozvytku organizmu shkoliariv. Lutsk: Nadstyria (In Ukrainian).
3. Kuts A. S. (1997). Organizatsionno-metodicheskie osnovy fizkulturno-ozdorovitelnoy raboty so shkolnikami, prozhivayuschimi v usloviyah povyishennoy radioaktivnosti: avtoref. dis.d.ped. nauk. Kiev (In Russian).
4. Krutsevych T. Yu. (2006). Metodychni rekomendatsii z kompleksnoho testuvannia fizychnoho stanu shkoliariv v umovakh fizychnoho vikhovannia zayalnoosvitnoï shkoly. Kyiv: Naukovii svit (In Ukrainian).
5. Balsevich V. K., Zaporozhanov V. A. (1987). Fizicheskaya aktivnost cheloveka. Kiev: Zdorovyie (In Russian).
6. Krutsevich T. Yu. (1999). Metodyi issledovaniya individualnogo zdorovya detey i podrostkov v protsesse fizicheskogo vospitaniya. Kiev. Olimpiyskaya literature (In Russian).
7. Hripkova A. G., Antropova M. V., Ferber D. A. (1990). Vozrastnaya fiziologiya i shkólnaya gigiena. M.: Prosveschenie (In Russian).
8. Tihvinskiy S. B. (1991). Detskaya sportivnaya meditsina. M.: Meditsina (In Russian).
9. Zhukovskiy M. A. (1985). Poka organizm formiruetsya. M.: Pedagogika (In Russian).
10. Tymchenko O. I., Kartashova S. S., Lynchak O. V. (2005). Henetychna skladova yak chynnyk formuvannia zdorov`ia naselennia. *Ekolohiia dovkillia ta bezpeka zhyttiediiialnosti (Environmental ecology and life safety)*, 1, 5–12 (In Ukrainian).
11. Zubalii M., Leonov O., Vasylyshyna N. (2006). Zdorovia ditei – u nebezpetsi. *Fizychno vikhovannia v shkoli (Physical education at school)*, 4, 6–8 (In Ukrainian).
12. Nykolaienko S. (2006). Polipshennia zdorovia ditei – zaporuka zdorovia natsii. *Fizychno vykhovannia v shkoli (Physical education at school)*, 5, 2–7 (In Ukrainian).
13. Vilchkovskiy E. S., Kurok O. I. (2004). Teoriiia i metodyka fizychnoho vikhovannia ditei doshkilnoho viku. Sumy: VDT «Universytetska knyha» (In Ukrainian).
14. Apanasenko G. L., Popova L. A. (1998). Meditsinskaya valeologiya. Kiev: Zdorovyie (In Russian).
15. Dubogay A. D., Movchan L. M. (1989). Fizkultura: myi i deti. Kiev: Zdorovya (In Russian).
16. Shyian B. M. (2002). Metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Ch. 2. Ternopil: Bohdan (In Ukrainian).
17. Pro vprovadzhennia fizkulturno-ozdorovchoho patriotychnoho kompleksu shkoliariv Ukrainy «Kozatskyi hart». Nakaz MON Ukrainy vid 17.08.2005. 479/1656 (In Ukrainian).

Стаття поступила в редакцію 30.10.2020 р.