

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ



Пангелова Наталія, Власова Софія
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Анотація

В статті розглядаються різні підходи, по організації уроків фізичної культури і внекласних занять в зарубіжних країнах, а саме, – країнах Європейського союзу (Великобританія, Німеччина, Італія, Франція і Австрія), Північній Америці (США і Канада), а також країн Азії (Китай і Японія).

Вивчення особливостей функціонування систем шкільного фізичного виховання в країнах світу дозволить поглибити і удосконалити вітчизняну систему шкільної освіти.

Пріоритетні завдання, які стоять перед вчителями шкіл Європи – підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Також в програмах фізичного виховання країн Євросоюзу приділено увагу підвищенню рівня знань і умінь в сфері здоров'я і здорового способу життя; екологічній освіті і ін.

Характерними особливостями для країн Азії, крім традиційних видів фізичного виховання, є практики «Цигун», а також бойові мистецтва. Присутні програми позакласних занять в спортклубах.

В США і Канаді фізичне виховання входить в обов'язкові дисципліни на всіх рівнях об-

учення. Учні можуть створити індивідуальну програму, вибрати види спорту, які їм більше подобаються. Також вони займаються по індивідуальному графіку.

Ключеві слова: фізичне виховання, загальноосвітні школи, зарубіжний досвід, рухова активність.

Annotation

In this article different approaches of arranging of the physical training lesson and out-of-school activities in foreign countries, namely in EU countries (UK, Germany, Italy, France and Austria); North America (USA and Canada) and Asia (China and Japan) are reviewed.

Study of peculiarity of functioning of the physical education system in the countries of the world will allow enriching and improving national physical education system.

The foreground task for the teachers of European schools is increasing of the physical development and physical advance of the pupils. The programs on physical education of EU countries also pay attention to the increasing knowledge and skill in the field of health and healthy life-style, ecological education etc.

Unique feature for the countries of Asia is practicing Qigong techniques and martial art beside the traditional type of physical education. Out-of-school activities take place in sport clubs.

In US and Canada physical education is compulsory at the all levels of education. Students have possibility create individual program and choose those sports which they like. They may train on individual schedule.

Key words: physical education, comprehensive school, foreign experience, motion activity



Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з першочергових проблем прогресуючого людства є формування гармонійної особистості, яка володіє високим рівнем розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей. Особливу актуальність вона набуває в умовах будівництва української держави, яка прагне найближчим часом стати повноправним членом європейського та світового суспільства. З багатьох важливих задач на перше місце виходить зміцнення здоров'я молоді України, понад 80% якої має відхилення в стані здоров'я [1, 4, 5, 8]. Фактор здоров'я молодого покоління багато в чому лімітується змістом і якістю організації процесу фізичного виховання у школі, орієнтованого на нові цілі, яке ставить перед ним сучасне суспільство.

Як зазначають провідні фахівці [5, 7], в умовах розбудови національної системи загальної середньої освіти важливого значення набуває інноваційна діяльність загальноосвітніх навчальних закладів, яка характеризується системним експериментуванням, апробацією та застосуванням інновацій (нововведень) в освітньому процесі.

На сучасному етапі розвитку системи загальної середньої освіти в Україні кількість експериментальних шкіл, що розробляють чи апробують педагогічні інновації, за останні три роки збільшилася в середньому на 18%. На всеукраїнському рівні експерименту зареєстровано 47 педагогічних інновацій, до реалізації яких залучено 134 загальноосвітніх навчальних заклади; на регіональному – 103 інновації, що діють у 340 закладах освіти [3].

Узагальнення і систематизація зарубіжного досвіду показують, що у всіх країнах світу фізичне виховання входить до програми навчання загальноосвітніх шкіл. Крім того, додатково проводять-

ся різного роду спортивна робота після уроків.

Вивчення особливостей функціонування систем шкільного фізичного виховання в країнах світу дозволить збагатити й вдосконалити вітчизняну систему шкільної освіти.

Мета дослідження – аналіз і систематизація даних літературних джерел щодо сучасного стану фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями у загальноосвітніх школах за кордоном.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел і нормативних документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом перших десяти років життя рухова активність зазвичай спонтанна, неорганізована і, як правило, являє собою періодичне виконання рухових дій. Старші діти і підлітки часто звертаються до більш тривалих занять організованою руховою активністю [9].

За результатами опитування 433 дитячих центрів Канади [12], найбільш часто згадуваними видами спонтанної рухової активності на відкритому повітрі є лазіння, біг наввипередки, стрибки, їзда на велосипеді, катання на ковзанах і роликах.

До складу організованих видів активності увійшли ходьба, рухливі ігри, походи, гра з м'ячем та їзда на велосипеді. Опитування, яке було проведене в США, показало, що близько 84% учнів першого-четвертого класів беруть участь у видах рухової активності, пропонуваніх громадськими організаціям, такими, як парки та рекреаційні центри, спортивні ліги, скаутські клуби та ін. [10].

За результатами опитування батьків, до кількості найбільш поширених видів рухової активності входять плавання, біг, бейсбол, софтбол, їзда на велосипеді і футбол [11].

Для того, щоб з'ясувати, які види рухової активності дітей і

підлітків 10 років і старше є найбільш популярними у Канаді, було проведено широкомасштабне дослідження [13].

Його учасників попросили вказати види активності, які «не пов'язані з виконанням будь-якої роботи». Найбільш популярними видами рухової активності дівчат і хлопців 10-14 років виявилася їзда на велосипеді та роликів ковзанах. У 15-19 років дівчата вважають за краще ходьбу і плавання, а юнаки – їзду на велосипеді і плавання. Ця модель характеризує види рухової активності в літню пору року. Далі вона помітно змінюється. Наприклад, в зимові місяці найбільшою популярністю у канадських хлопчиків і юнаків користується хокей.

Будь-які зміни у процесі фізичного виховання в освітніх закладах повинні базуватися на об'єктивних наукових даних. Неодмінною складовою цього процесу має бути врахування досвіду провідних країн світу. Слід зазначити, що об'єктивний аналіз особливостей організації фізичного виховання у найрозвинутіших країнах дозволить уникнути можливих помилок у процесі реформування вітчизняної освітньої галузі.

Одним із найбільш яскравих прикладів, який можна розглядати як орієнтир, є школи США. Згідно з федеральними рекомендаціям, діти та підлітки повинні щодня одну годину присвячувати фізичній культурі та спорту. Країна поставила собі за мету докласти всіх зусиль, щоб зміцнити здоров'я дітей, підвищити фізичну активність серед школярів і надати уроку фізкультури статусу «основного», що дозволить, у свою чергу, підвищити розумову активність учнів. Інститут медицини США рекомендував школярам молодшого віку займатися фізичною активністю щонайменше 30 хвилин щодня, а старшим – 45 хвилин, з яких 20 хвилин мають бути присвячені інтенсивним вправам [14].



Зміст програми з фізичного виховання у середніх класах загальноосвітніх шкіл США

7-й клас	8-й клас	9-й клас
Водні види спорту		
Основні стилі плавання	Основні стилі плавання	Основні стилі плавання
Пірнання	Пірнання	Пірнання
Веслування	Веслування на каное	Навчання виконання поворотів
Навчання старту в плаванні	Правила безпеки на воді	Навички порятунку потопаючих
		Вітрильний спорт
Ігрові види спорту і легка атлетика		
Соккер	Контактний футбол	Футбол с прапорцями
Баскетбол	Баскетбол	Баскетбол
Бігові дисципліни легкої атлетики	Спідбол	Кейджбол
Хокей на траві	Софтбол	Бейсбол
Легка атлетика	Легка атлетика	Легка атлетика
Настільний теніс	Хокей на траві	Хокей на траві
Єдиноборства		
Дзюдо	Джиу-джитсу	Карате
Навички замозахисту	Боротьба	Боротьба
Гімнастика та акробатика		
Стійка на руках	Підтягування	Підтягування
Перекид зі стійки на руках	Перекид зі стійки на руках	Лазіння по канату
Переворот в сторону	Сальто	Побудова пірамід
Види спорту, якими можна займатися все життя		
Туризм	Роликові ковзани	Теніс
Скейтборд	Бадмінтон	Гольф
Ковзанярський спорт	Лижний спорт	Стрільба з лука
	Їзда на велосипеді	Лижний спорт
		Боулінг

При складанні програм фізичного виховання в середніх і старших класах американські фахівці віддають перевагу таким видам рухової активності, які сприяють:

1) отриманню теоретичних знань і практичних навичок, обумовлюють прагнення і здатність займатися різними видами рухової активності та спорту все життя;

2) формуванню здорового способу життя;

3) формуванню адекватної позитивної самооцінки;

4) формуванню здорових взаємовідносин з представниками протилежної статі;

5) формуванню організаторських здібностей, дисциплінова-

ності та співробітництва у межах групи [2].

Приблизний зміст програми фізичного виховання для середніх класів: водні види спорту, ігрові види спорту, легка атлетика, деякі види єдиноборств, елементи гімнастики і акробатики; види спорту, якими можна займатися все життя (туризм, скейтборд, ковзанярський, лижний спорт, їзда на велосипеді, теніс, гольф, стрільба та інші). Розподіл навчального матеріалу за класами представлено у таблиці 1.

Зміст роботи фізичного виховання для старших класів включає водні види спорту, спортивні ігри, гімнастику і акробатику,

єдиноборства; види спорту, якими можна займатися все життя. Розподіл навчального матеріалу для старшокласників представлено у таблиці 2.

Прикладом ефективної шкільної програми фізичного виховання для учнів 9-12 класів є програма округу Сентрал Панама, яка містить такі положення [6]:

1. Учням пропонується широкий спектр видів рухової активності для того, щоб вони могли створити для себе оптимальну програму занять фізичною культурою. У кожній чверті навчального року (10 тижнів) вивчається один будь-який вид рухової активності. Таким чином, кожен учень



вивчає 4 курси на рік у старших класах. У кожній чверті дитина має можливість обрати один із трьох запропонованих курсів. Так, в одній із чвертей учням було запропоновано такі курси: теніс, гольф, стрільба з лука.

2. Кожному школяреві забезпечена можливість займатися за індивідуальним графіком. Практика показує, що деякі учні займаються в декількох класах, з різних курсів одночасно. Крім того, вони можуть підібрати клас для занять, виходячи з особистих симпатій до викладачів і учнів, що значно покращує моральний клімат у класі. Важливо й те, що викладачі мають можливість спеціалізуватися в певному виді спорту, що значно підвищує рівень їх професіоналізму.

3. Учні 10-12 класів дозволяється займатися спортом під керівництвом інструктора поза шкільною програмою замість регулярних шкільних занять (необхідно отримати дозвіл від керівництва школи і викладача фізичного виховання). Учні також можуть не займатися за шкільною програмою, якщо вони беруть участь у міжшкільному спорті і виконують, як мінімум, на 70% норматив тестів, прийнятих президентською радою («The presidential physical fitness award program»).

4. Плавання необхідно освоїти всім учням до певного базового рівня. Зазвичай інструктаж і тестування з цього курсу завершується до закінчення 8-го класу, якщо учень до цього часу не виконав мінімальні вимоги з курсу плавання, він продовжує займатися з даного курсу, поки не досягне необхідного рівня.

Ця програма, на думку фахівців, має низку переваг, головні з яких – поліпшення рівня фізичної підготовленості всіх дітей старших класів, можливість спеціалізуватися в тому чи іншому виді рухової активності, займатися фізичною культурою максимально

можливу кількість часу [6].

Цікавим також є досвід ще однієї американської країни – Канади. Канадські діти йдуть до школи у шестирічному віці. До 6-го класу діти вчаться у початковій, а потім – у середній школі. Фізичне виховання входить до обов'язкових предметів на всіх рівнях навчання. Також у Канаді розвинена система позаурочних занять у спортивних секціях з таких видів: легка атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, сквош, плавання, хокей, гірські лижи, крикет, бейсбол, гольф, веслування, бадмінтон, теніс, велоспорт, боротьба, фехтування, фітнес.

У Канаді розвинута любов до спорту, середньостатистичний учень присвячує заняттям фізичною культурою і спортом не менше однієї години на день. Багато батьків добровільно беруть участь у житті спортивних команд своїх дітей, тренують школярів, доглядають за спортивними спорудами та інвентарем.

Деякі іншими є підходи до організації фізичного виховання у школах європейських країн.

У якості змісту урочних занять у програмах з фізичного виховання європейських держав рекомендовані, насамперед, вправи шкільних спортивних дисциплін. Це вправи з легкої атлетики, гімнастики, плавання. Використовуються також танці і командні спортивні ігри (футбол, гандбол, баскетбол і волейбол). Низка програм відводить чверть навчального часу засвоєнню гімнастичних вправ, $\frac{1}{4}$ – легкоатлетичних вправ, $\frac{1}{4}$ – спортивних ігор, а остання призначена для оволодіння іншими, у тому числі – сучасними формами рухової активності у відповідності зі спортивними інтересами учнів. Існує й інший підхід, коли учням пропонують такі форми рухової активності, котрі надають найбільше задоволення дітям і підліткам (стратегія «задоволення-ефект»).

Пріоритетними завданнями,

котрі повинні вирішувати європейські вчителі фізичної культури, залишаються завдання підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Однак, у програмах фізичного виховання країн Євросоюзу приділена увага підвищенню рівня знань й умінь у галузі здоров'я і здорового способу життя, екологічній освіті та ін.

Підкреслюється, що фізичне виховання – це процес, метою якого є підготовка молодого покоління до регулярних занять фізичними вправами протягом дорослого життя.

У цьому зв'язку зупинимось на особливостях фізичного виховання у школах деяких європейських країн.

Великобританія. Обов'язковими предметами початкової і середньої освіти в англійських школах є математика, англійська мова і фізкультура. Інші предмети є обов'язковими на певних етапах навчання. Фізична культура – один з елементів освітньої програми. Практично у всіх школах є басейни, майданчики для тенісу, баскетболу, футболу, галявини для гольфу. Також у різних школах пропонується вибір декількох видів спорту, від веслування до їзди верхи. При цьому у деяких школах обов'язкові заняття балетом.

Учні пропонуються не тільки традиційні спортивні дисципліни, але і більше двох десятків інших (екстремальні види спорту, скейтбордінг).

У цілому програмний матеріал з фізкультури у школах Великобританії передбачає вирішення спортивних завдань.

У початковій школі Німеччині заняття з фізичної культури проводяться щоденно, для інших школярів навчальними планами передбачено 3 уроки по 45 хвилин на тиждень. За бажанням можна додатково займатися 2 години на тиждень на факультативі у шкільних спортивних секціях і



Зміст програми з фізичного виховання у старших класах загальноосвітніх шкіл США

10-й клас	11-й клас	12-й клас
Водні види спорту		
Вдосконалення техніки плавання	Правила техніки безпеки на воді	Навички порятунку потоплюючих
Повороти	Пірнання	Навчання правилам техніки безпеки на воді (навчають учні)
Старт в плаванні		Водне поло
Ігри на воді		
Спортивні ігри		
Соккер	Футбол з прапорцями	Хокей на траві
Баскетбол	Баскетбол	Баскетбол
Софтбол	Спідбол	Бейсбол
Пушбол	Хокей на траві	Хокей
Волейбол	Хокей	
Гімнастика та акробатика		
Стойка на руках	Переворот в сторону	Ходіння на руках
Перекиди	Побудова пірамід	Вправи на підлозі
Вправи на колоді	Вправи на паралельних брусах	Вправи на кільцях
Переворот с поворотом	Вправи на різновисоких брусах	Вправи на перекладині
Перекид зі стійки на руках	Вправи на підлозі	Вправи на коні
Стрибки через скакалку	Лазіння по канату	Вправи на різновисоких брусах
Єдиноборства		
Навички самозахисту	Навички самозахисту	Навички самозахисту
Боротьба	Боротьба	Боротьба
Види спорту, якими можна займатися все життя		
Стрільба з луку	Теніс	Теніс
Легка атлетика	Бадмінтон	Гольф
Гандбол	Сквош	Фехтування
Їзда на велосипеді	Веслування на каное	Верхова їзда
Кейджбол	Фігурне катання	Настільний теніс

шкільних добровільних спортивних товариствах, які працюють у тісному контакті зі спортивними клубами.

У Німеччині існує 3 основні типи шкіл: основна, реальна і гімназія. Фізичному вихованню у всіх школах приділяється велика увага. Найбільш престижним типом є гімназія, де разом з традиційними для Німеччини видами спорту (гольф, плавання, футбол, гімнастика), можливі заняття гірським велосипедом, сноубордом, тхеквондо. Також постійно здійснюються пішохідні подорожі,

працюють спортивні та гірськолижні табори. У старших класах обов'язковим видом є теніс. Великою популярністю користуються шкіль змагання.

У школах Італії разом з обов'язковими академічними заняттями фізичною культурою велика увага приділяється спорту. Майже у кожній школі є асоціація – шкільна спортивна група. Заняття проводиться після уроків – 2-3 рази на тиждень під керівництвом вчителя фізичної культури (загальна тривалість – 6 годин на тиждень).

Мета програм фізичного і спортивного виховання в школах Франції – оволодіння різними видами діяльності в галузі спорту і фізкультури, які сприяють зміцненню здоров'я школярів, гармонійному розвитку особистості. Програми передбачають, в першу чергу, розвиток швидкості, сили, витривалості, координації рухів, рівноваги, гнучкості. Мінімальний обсяг занять у початковій школі – 6 годин на тиждень. У ряді шкіл апробується програма, розрахована на 7 год. занять і більше.



Основним організаційним осередком структури шкільного спорту Франції є спортивна асоціація, яка є в кожній школі. Керує нею викладач фізичної культури.

Французькі фахівці вважають, що така система дозволяє краще проводити роботу у межах обов'язкового навчання фізичній культурі і занять спортом. Участь школярів у спортивних змаганнях, відповідно до їх рівня фізичного розвитку та інтересів, дозволяє удосконалювати придбані рухові вміння і навички. Спортивна асоціація привчає школярів до відповідальності й співпраці з дорослими, встановлюючи активні зв'язки з різними спортивними і культурними організаціями.

Чемпіонати зі шкільного спорту проводяться на трьох рівнях: шкільному (академічному), департаментському і національному. Їх організують Національна спілка шкільного спорту, Спортивний союз початкових навчальних закладів, Головний спортивний союз вільної освіти.

Австрія. Завдання австрійської школи – сприяти вихованню молоді в дусі традицій і прийнятих в країні соціальних цінностей – істини, добра і краси. Навчальними планами передбачено від 2 до 4 годин занять фізичною культурою на тиждень.

Школа використовує всі можливості у цій сфері. Для підвищення рівня мотивації школярів у вільний час практикуються такі форми спортивної роботи, як курси по лижах, тижні спорту, тижні плавання, дні туризму. Для того, щоб підготувати учнів до занять спортом у вільний час, – в школах створені групи за інтересами, в яких діти освоюють фізичні вправи, орієнтовані на види спорту.

Організація роботи з фізичного виховання в освітніх закладах країн Азії має свої специфічні особливості.

Так, в Японії у початковій школі (1-6-ті класи, вік учнів 6-12 років) передбачено не менше 3 го-

дин занять фізичною культурою і спортом на тиждень. Програма початкової школи включає: вправи загальнофізичної підготовки, гімнастику, легку атлетику, плавання, ігри з м'ячем, танці, формування навичок здорового способу життя. Разом з обов'язковими заняттями на уроках в 40% японських початкових шкіл є додаткова програма позаурочних занять у спортклубах (більше 5 годин на тиждень). Проводяться також Дні спортивних ігор, Дні любителів плавання, фізкультурно-оздоровчі екскурсії і шкільні спортивні змагання.

Обов'язкові заняття в середній школі складають не менше 3 годин на тиждень. За програмою додаткових занять спортом кожен учень зобов'язаний відвідувати заняття в спортивному клубі не менше одного разу на тиждень. Близько 60% учнів середньої школи займаються в спортивних клубах не менше 8 годин на тиждень.

У старших класах обов'язкові заняття фізичною підготовкою складають 4 години на тиждень для юнаків і 2 години для дівчат (10-ті класи), по 3 години для юнаків і дівчат 11-х класів. Більше 40% школярів займаються не менше 9 годин на тиждень [15].

Шкільне виховання у Китаї має збалансовану структуру. Процес фізичного виховання у школах спрямований на виховання в учнів ідеї занять фізичними вправами протягом всього життя, а також оволодіння знаннями про фізичну культуру, руховими навичками і звичкою до активної рухової діяльності.

У країні здійснюються заходи, щодо впровадження фізичної культури як одного з предметів, який є вступним іспитом в окремі ВНЗ. Разом з традиційними видами фізичного виховання у школі, – такими як гімнастика, легка атлетика, ігрові види спорту, – у Китаї використовуються бойові мистецтва і вправи з китайської

гімнастики «Цигун». В останній час у навчальних закладах, особливо у більш заможних районах країни (східні та південні провінції), з'явилися факультативні уроки гольфу.

У КНР розроблений нормативний документ «Положення про розвиток шкільного спорту», у якому визначені шляхи реалізації завдань шкільного фізичного виховання. Крім того, цей документ визначає напрями розвитку видів спорту у школах Китаю, заснованих на місцевих культурних традиціях.

Висновки. Аналіз програмного матеріалу з фізичного виховання у загальноосвітніх школах різних країн світу показав, що між ними багато спільного. Реалізація завдань і змісту програмного матеріалу повинна забезпечити оволодіння учнями мінімальними стандартами освіти з фізичної культури. Але є і певні відмінності.

- Так, у європейських школах присутнє ранжування основних завдань фізичного виховання, які сформовані у державних програмах з фізичного виховання школярів таким чином: 1 – формування рухових вмінь; 2 – фізичний розвиток; 3 – розвиток моторних компетенцій (здібностей); 4 – здоров'я і гарне самопочуття; 5 – активний спосіб життя; 6 – розвиток особистості; 7 – підготовка до фізичної активності протягом всього життя; 8 – суспільний розвиток; 9 – фізична підготовка; 10 – інтерперсональні вміння; 11 – розвиток інтелектуальних (пізнавальних) властивостей і якостей; 12 – розвиток моральних якостей; 13 – участь у найважливіших формах рухової активності; 14 – уміння самооцінки (фізичного розвитку і підготовленості); 15 – вміння вирішення проблемних завдань; 16 – покращення тілобудови і постави.

Досягнення цих стандартів є основними критеріями оцінки роботи вчителя фізичної культури у



європейській школі.

• Широку популярність мають позакласні форми роботи фізкультурної освіти, – так званий «шкільний спорт». У країнах Європейського Союзу, США, Канаді, існує багато моделей організованого спортивного шкільного виховання.

• Для найбільш розвинених країн Сходу (Японія, Китай) також є властивим широке застосування спортивно-ігрового методу організації занять, але з врахуванням національних традицій фізичного виховання.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г.Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец.вып. – С.56 – 60.
2. Гуськов С.И. Спорт и американская школа / С.И. Гуськов, Л.Б. Кофман – М: Просвещение. – 1995. – 160с.
3. Даниленко Л.І. Управління інноваційною діяльністю в загальноосвітніх навчальних закладах / Л.І Даниленко. – К.: Міленіум, 2004. – 358 с.
4. Круцевич Т.Ю. Сучасні тенденції, щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №3. – С. 109 – 114.
5. Москаленко Н.В. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки старшокласників у самостійних заняттях з фізичного виховання / Н.В. Москаленко, Д.С. Єлисеєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №3. – С.146 – 151.
6. Осадчая Т.Ю. Физическое воспитание школьников США: учеб. пособие для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Т.Ю. Осадчая, И.Г. Максименко. – К.: Олимп. л-ра, 2008. – 144с.
7. Пангелова Н.Є. Спортивно-ігровий метод організації фізичного виховання школярів у зарубіжних країнах / Н.Є. Пангелова, О.І. Красов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 119 – 123.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
9. Bailey R.C., J.Olson, S.L. Pepper, J. Porszazs, T.J. Barston and D.M. Cooper. The level and tempo of childrens physical activities: an observational study. Med Sci Sports Exers 27: 1033 – 1041, 1995.
10. Ross J.G. and R.R. Pate. The National Children and Youth Fitness Study: a summary of findings. JOPERD 58: 51 – 56, 1987.
11. Ross J.G., R.R. Pate, C.J. Casperson, C.L. Damberg and M.Svilar. Home and community in children's exercise habits. JOPERD 58: 85 – 92, 1987.
12. Russel S.J., C. Handford and A.Beaulieu. Active living for Canadian children and youth: a statistical profile. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 1992.
13. Stephens T. and C.L. Craig. The well-being of Canadians: highlights of the 1988 Campbell's survey. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 1990. 1 – 95.
14. <http://bmsi.ru/doc/b99f0c78-fc38-4c1e-aff7-c9e71dc5b160>
15. http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=1983

