

Povyakel N. I. Simeyne psikhokonsultuvannya v stanovlenni partners'koyi intentsiyi yak refleksyvnoho mekhanizmu samorehulyatsiyi u profilaktytsi y podolanni konfliktiv / N. I. Povyakel // Aktual'ni problemy psikhoholohiyi.— T. 3: Konsultatyvna psikhoholohiya i psikhoterapiya: Zb. nauk. pr. In-tu psikhohol. im. H. S. Kostyuka APN Ukrayiny / Za red. S. D. Maksymenka, Z. H. Kisarchuk.— K.: Milenium, 2005.— Vyp. 3.— 244 s. [in Ukrainian]; **6.** Siljaeva E.G. Psihologija semejnyh otnoshenij s osnovami semejnogo konsul'tirovanija / E.G. Siljaeva. – M. : Akademija, 2005. – 250 s. [in Russian]; **7.** Singer, G.H., Ethridge, B.L., and Aldana, S.I. (2007). Primary and secondary effects of parenting and stress management interventions for parents of children with developmental disabilities: A meta-analysis. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 13(4), 357-369. <https://www.nap.edu/read/21868/chapter/7#239>; **8.** Vetrila T.G. Uspeshnoe funkcionirovanie semejnoy sistemy kak osnova razvitija i stanovlenija garmonichnoj lichnosti / T.G. Vetrila // Vestnik psihiatrii i psihofarmakoterapii. – 2008. – № 2 (14). – S. 27–31. [in Russian]

Received 07.03.2019

Accepted 07.04.2019

УДК: 376. 116

DOI 10.32626/2413-2578.2019-14.168-177

В.Е. Левицький
Levik7419@ukr.net

**МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ РУХОВИХ
ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДІТЕЙ З
ПОРУШЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Відомості про автора: Левицький Вадим Едуардович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри логопедії та спеціальних методик факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка (Україна). У колі наукових інтересів питання спеціальних методик роботи з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку. Levik7419@ukr.net

Contact: Levitsky Vadim – candidate of pedagogical sciences, associate professor Department of Speech therapy and special techniques of the faculty of correctional and social pedagogy and psychology of, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, 32300, Kamianets-

Podilskyi, Ukraine. Scientific interests: of the special methods with children with disorders of psychophysical development. Levik7419@ukr.net

Левицький В.Е. Методичні аспекти формування основних рухових якостей на уроках фізичної культури в дітей з порушеннями розумового розвитку молодшого шкільного віку. Недостатня розробленість проблеми формування рухових якостей на уроках фізичної культури в дітей з порушеннями розумового розвитку у теорії та практиці роботи спеціальних шкіл (класів) зумовили вибір теми дослідження. Стаття містить обґрунтування методичних засад включення процесу формування рухових якостей у різні частини уроку з фізичної культури для дітей з порушеннями розумового розвитку молодшого шкільного віку.

Ключові слова: урок, фізична культура, рухові якості, діти з порушеннями розумового розвитку, вправи, ігри, молодший шкільний вік.

Левицкий В.Е. Методические аспекты формирования основных двигательных качеств на уроках физической культуры у детей с нарушениями умственного развития младшего школьного возраста. Недостаточная разработанность проблемы формирования двигательных качеств на уроках физической культуры у детей с нарушениями умственного развития в теории и практике работы специальных школ (классов) обусловили выбор темы исследования. Статья содержит обоснование методических основ включения процесса формирования двигательных качеств в разные части урока по физической культуре для детей с нарушениями умственного развития младшего школьного возраста.

Ключевые слова: урок, физическая культура, двигательные качества, дети с нарушениями умственного развития, упражнения, игры, младший школьный возраст.

Levitsky V.E. Methodical aspects of the formation of basic motor skills in physical education classes in children with mental developmental disorders of primary school age. The insufficient development of the problem of the formation of motor qualities in physical education classes in children with mental disorders in the theory and practice of the work of special schools (classes) led to the choice of the research topic. The article contains substantiation of the methodological foundations of the inclusion of the process of formation of motor qualities in different parts of the lesson in physical culture for children with impaired mental development of primary school age.

Motor qualities determine: strength, speed, endurance, flexibility, agility, manifested when performing specific motor actions. It is important to develop motor skills in a timely and methodically correct manner. It is pedagogically wrong to develop one quality at the expense of loss

(decompensation) of the other, since this leads to one-sidedness (disproportion) in physical fitness. For most children, the level of development of qualities is not the same, but they appear in different forms. It has been established that between the ages of 6 and 10 years, speed, coordination of movements, agility, and flexibility are most successfully developed; motor skills do not develop at the same age. The magnitudes of annual increases are different at different age periods and are not the same for boys and girls. The development of motor skills is closely related to perception and has a corrective and developmental effect on the cognitive activity of children with mental development disorders.

Exercises that increase the level of emotional state of students are best done at the end of the main part of the lesson. Exercises that require speed, speed-power qualities, coordination and dexterity should be included in the main part of the lesson, and actions related to the development of strength and endurance in the final. It is recommended to use the circuit training method more widely. Special attention should be paid to the rational organization of workload and rest. In the breaks for rest, it is recommended to use throwing, exercises out of balance, various outdoor games.

Key words: lesson, physical education, motor skills, children with mental disorders, exercises, games, primary school age.

Постановка проблеми. Сьогодні вказує, що важливим і актуальним є завдання збереження, зміцнення здоров'я дітей з допомогою організації і реалізації особистісно зорієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів, та вихованням відповідального ставлення до власного здоров'я як до індивідуальної та громадської цінності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висвітленню ролі фізичної культури у формуванні здоров'я дітей присвячені дослідження фізіологів, медичних працівників, соціологів: М. Амосова, Г. Опанасенко, І. Брехмана, Е. Булич, В. Войтенко, С. Громбах, В. Казначєєва, В. Колбанова, Н. Куїнджі, І. Муравова, Ю. Лисицина, В. Петленко, Г. Сердюковської, Л. Суценко, А. Щедріної; а також психолого-педагогічні дослідження: Г. Власюк, Г. Голобородько, М. Гончаренко, О. Дубогай, Г. Зайцева, С. Лапаєнко, С. Свириденко, В. Оржеховської, Л. Татарникової та ін. Вдосконалення методики фізичного виховання школярів у загальноосвітній школі стало предметом вивчення: В. Арєф'єва, Л. Волкова, Г. Єдинака, О. Дубогай, М. Жаворонкової; Є. Коваленко, А. Конончук, І. Пінчука, В. Платонова, Б. Шияна які розробили методичні рекомендації щодо оптимізації процесу фізичного виховання. Стосовно спеціальної школи для дітей з порушеннями розумового розвитку питання фізичного виховання знайшли своє відображення у працях: М. Козленко, І. Єременко, В. Синьова, В. Липи, С. Миронової.

Недостатня розробленість проблеми формування рухових якостей на уроках фізичної культури в дітей з порушеннями розумового розвитку у теорії та практиці роботи спеціальних шкіл (класів) зумовили вибір теми дослідження.

Мета статті: обґрунтувати методичні засади включення процесу формування рухових якостей у різні частини уроку з фізичної культури для дітей з порушеннями розумового розвитку молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Важливим положенням, що визначає майстерність і результати роботи сучасного вчителя фізкультури, є здатність діяти, спираючись на основи дидактики, досягнення психолого-педагогічної науки і спорту та теорії виховання. Ця робота має вестися обов'язково з урахуванням конкретних умов, індивідуальних можливостей учнів і вчителів, а також місцевих кліматичних, географічних, історичних особливостей і традицій.

Руховими якостями визначають: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, які проявляються при виконанні конкретних рухових дій. Важливо розвивати рухові якості своєчасно і методично правильно. Педагогічно невірно збільшувати одну якість за рахунок втрати (декомпенсації) іншої, так як це призводить до однобічності (диспропорційності) у фізичній підготовці. Виконання учнями однієї й тієї ж вправи розвиває не завжди однакові якості. Наприклад, згинання та розгинання рук в упорі лежачи у слабо підготовлених хлопців розвиває, в основному силу, у добре підготовлених – силову витривалість. Біг на сто метрів у добре підготовлених школярів розвиває швидкість, у слабо підготовлених – швидкісну витривалість. Плануючи заняття, слід пам'ятати, що різні рухові якості розвиваються не одночасно і не в одному і тому ж віці. Величини річних збільшень різні для хлопчиків і дівчаток [4].

Слід звернути увагу на те, що у більшості дітей рівень розвитку якостей різний, але проявляються вони у різних формах. Встановлено, що у віці від 6 до 10 років найбільш успішно розвивається швидкість, координація рухів, спритність, гнучкість; в 10-14 років швидкісно-силові якості; від 15 до 17 років сила, витривалість. Найсуттєвіші зміни у розвитку рухових якостей відбуваються в учнів молодшого шкільного віку (у дівчаток з 8 до 11 років). Саме у початкових класах закладається фундамент фізичного розвитку [1].

Найважливішою стороною навчання руховим діям є приведення у доцільну відповідність м'язових зусиль, усунення зайвого напруження, вміння у правильній послідовності чергувати фази напруги і розслаблення, виділяти активні моменти у докладанні основних зусиль.

Головним змістом уроків фізичної культури у молодших класах є локомоції, що вимагають проявів аеробної витривалості: ходьба, біг, стрибки та ін. Крім того, необхідно використовувати рухливі ігри,

спрямовані на вдосконалення швидкості, швидкісно-силових показників, а також вправи, на розвиток гнучкості, спритності і сили окремих м'язових груп. У цьому віці засвоюються доступні прикладні вправи, створюється база для оволодіння більш складними за координацією руховими діями, одним з важливих моментів є формування і корекція окремих недоліків постави [4].

Витривалість – здатність тривалий час напружено виконувати роботу у процесі спортивної діяльності. Витривалість ділиться на загальну і спеціальну. Загальна витривалість – це здатність виконувати відносно тривалий час будь-яку м'язову роботу. Спеціальна витривалість – здатність протистояти втомі, що розвивається у процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Загальна витривалість формується під впливом тривалих і, як правило, мало інтенсивних фізичних вправ. Спеціальна витривалість розвивається шляхом багаторазового виконання основної (спортивної) вправи, а також шляхом виконання спеціальних вправ. Найбільш розповсюдженими методами розвитку спеціальної витривалості є: змінний, повторний, інтервальний [4]. Для вироблення витривалості особливо ефективні бігові вправи, плавання, рухливі і спортивні ігри. Витривалість формується наступними методичними прийомами: штучним збільшенням зусиль у міру настання стомлення; тренуваннями з групою, коли дитина займається, намагаючись не відстати від однолітків; змагальним методом; включенням в заняття різних емоційних чинників.

Не менш важливим є розвиток м'язової сили – здатності долати опір або протидіяти йому шляхом м'язового напруження. Прояв м'язової сили залежить від рівня її розвитку і сконцентрованості нервових процесів, що регулюють діяльність м'язового апарату. Розвиток сили здійснюється у процесі занять регулярними фізичними вправами, що залучають всі м'язи тіла. Для розвитку сили у більш підготовлених учнів застосовується метод прояву «максимальних зусиль» і метод виконання вправ «під зав'язку». Перший припускає повторення великих і максимальних зусиль у спеціально дібраних вправах з інтервалами відпочинку, які дозволяють знову виконати вправу з тими ж зусиллями. Вказаний метод застосовується переважно з метою збільшення м'язової маси, полягає у безперервному виконанні вправ до тих пір, поки з-за втоми м'язів не починає порушуватися правильність рухів. Вправи, що розвивають переважно силу, можуть бути різноманітними, але найбільше значення мають вправи з обтяженнями (ряд обмежень для дітей молодшого шкільного віку), на подолання власної ваги та протидії інструменту (наприклад, джгутів).

Швидкісно-силові якості – здатність до прояву зусиль максимальної потужності у найкоротший час, при збереженні оптимальної амплітуди руху. Ступінь прояву швидкісно-силових якостей залежить не тільки від величини м'язової сили, а й здатності до

високої концентрації нервово-м'язових зусиль, мобілізації функціональних можливостей. До основних методів формування швидкісно-силових якостей відноситься метод повторного виконання швидкісно-силової вправи без обтяження; повторного виконання швидкісно-силової вправи із невеликим обтяженням малої ваги (гантелі), а також лазіння, сгинання і розгинання рук в упорі лежачи, вправи на гімнастичних снарядах [1].

У початкових класах використання обтяжень має ряд обмежень: починається з 7-8 років, вага гантелі до 1 кг., проводиться після консультації лікаря та медичного обстеження. Тобто вимагає індивідуального підходу і разом з браком спортивного інвентарю часто змушує відмовитися від цього виду роботи.

«Швидка» сила (швидкісно-силові якості) розвиваються на базі «повільної». Наприклад, присідання на обох та одній нозі готують школярів до засвоєння дій з проявом «швидкої» сили: максимально високих стрибків і т.п. Виконуються вправи на максимальне м'язове напруження у повільному або середньому темпі. Силові вправи не повинні викликати затримки середнього темпу дихання.

Швидкість – здатність виконувати окремі рухи у найкоротший час, а ряд циклічних рухів з найбільшою частотою. Розвиток і вдосконалення цієї якості пов'язані з силою м'язів, їх гнучкістю і здатністю до розслаблення, з координацією і технікою рухів. Тому при плануванні різних вправ, що підвищують рівень швидкості, вчитель передбачає вправи на силу, спритність, рухливість у суглобах і гнучкість. Щоб досягти кращих результатів у розвитку швидкості у школярів молодшого шкільного віку, необхідно включати в уроки вправи, пов'язані з необхідністю швидкої реакції на різні сигнали, подолання коротких відстаней у мінімальні проміжки часу, а також види дій, за допомогою яких можна регулювати швидкість рухів [4].

Спритність – здатність керувати своїми рухами і швидко перебудовувати рухову діяльність у відповідності до вимог мінливої ситуації. Вона розвивається шляхом розвитку здібностей засвоювати координаційно складні рухові дії. Спритність розвивається на основі занять різними фізичними вправами, особливо такими, які включають в себе елементи новизни і являють собою певні координаційні труднощі. З цією метою доцільно використовувати рухливі і спортивні ігри, що проводяться в умовах несподіваної мінливої ситуації.

Гнучкість – здатність виконувати рух в суглобах з великою амплітудою. Хороша рухливість у суглобах є однією з необхідних умов для досягнення високих результатів у різних видах спорту. Володіючи достатньою мірою цієї якості, економніше використовується сила, швидкість, спритність; швидше опановується раціональна спортивна техніка. Специфічними засобами для розвитку гнучкості служать вправи на розтягування, у процесі виконання яких амплітуда рухів постійно

збільшується до можливої межі. Вправи на розтягування є здебільшого нескладними гімнастичними рухами, що вибірково впливають на ті чи інші групи м'язів або зв'язковий апарат. Можуть виконуватися з набивними м'ячами, амортизаторами, на гімнастичній стінці та інших снарядах, з партнером [4].

Для розвитку гнучкості у вступну частину уроку зазвичай включають 3-4 спеціальних вправи. Наприклад, якщо в основній частині уроку заплановано засвоєння техніки метання м'яча, то вправи на рухливість у плечових суглобах створюють необхідні пропедевтичні передумови. Кожну вправу на гнучкість (махові рухи рук і ніг; пружні нахили вперед і назад; у положенні випаду пружні згинання та розгинання ніг, присідання, обертання кистей рук у зап'ясткових суглобах, потім у ліктювих і плечових суглобах; кругові рухи тулуба, повороти в сторони і ін.) виконується не менше 5-7 разів, поступово число повторень збільшується до 10, чергуючись з вправами на розслаблення і силу. Перед вправами на гнучкість слід «розігріти» дітей, щоб при різких, особливо махових рухах уникнути травми.

Урок у спеціальній школі (класі) будується відповідно до положень загальної та спеціальної педагогіки та методики фізичної культури. Зміст і форми його проведення у значній мірі обумовлюють рівень фізичної підготовленості та навпаки. Тому основне завдання полягає в тому, щоб поряд з навчальними цілями він містив виховну, корекційно-розвиваючу, оздоровчу, здоров'язберігаючу, інструктивну спрямованість [3].

Що стосується структурних частин уроку фізичної культури в молодших класах та їх наповнення, слід зазначити, що тривалість вступної частини уроку не повинна перевищувати 6-8 хв. Починається з шикування, привітання, звіту чергового та ознайомлення із завданнями уроку. Шикування та виконання стройових команд, ходьба і біг. Найбільш ефективними засобами активізації функцій організму дітей є: прискорена ходьба та біг у середньому темпі різними способами (приставними кроками, із закиданням ніг назад, з високим підняттям бедра, задом наперед і т.д.), стрибки, ігри.

Важливо привернути увагу учнів до необхідності управління бігом. Очолювати колону має учень, що вміє зберігати заданий темп. За мінімальних витрат часу включається в роботу майже вся мускулатура тіла. В кінці вступної частини задаються загальні та підготовчі вправи на відповідні групи м'язів, що будуть задіяні у вирішенні задач основної частини уроку. Слід звернути увагу на те, що загальнорозвиваючі вправи важливий засіб розвитку основних фізичних якостей. Систематичне виконання правильно дібраних вправ сприяє підвищенню рівня здоров'я, поліпшенню обміну речовин, роботі органів кровообігу, дихання, травлення, зміцненню опорно-рухового апарату. Слід вказати

на позитивний вплив загальнорозвиваючих вправ на формування правильної постави та на виправлення її окремих легких недоліків.

Зазвичай до складу комплексу загальнорозвиваючих вправ на одному уроці включається від 6 до 8 вправ з дозуванням в залежності від завдань комплексу і рівня підготовленості учнів. При складанні комплексу слід керуватися послідовністю: вправи для розвитку м'язів рук і плечового пояса; вправи для розвитку м'язів ніг; вправи для м'язів спини, черевного преса і бічних м'язів тулуба, з різних вихідних положень (вправам силового характеру мають передувати вправи на розтягування); вправи, де беруть участь основні групи м'язів всього тіла, що виконуються за великої амплітуди; швидкісні (стрибки або біг на місці), після чого слід поступово знижувати навантаження з уповільненням темпу [3].

У вступній частині можна використовувати спеціально дібрані ігри та вправи, які не потребують великого фізичного напруження і активізують увагу учнів. Виходячи з конкретних умов, вчитель має самостійно вирішити, які вправи або ігри найбільш прийнятні на даному уроці. Якщо урок проводиться у прохолодну погоду на відкритому повітрі, під час вступної частини застосовуються ефективні вправи з метою «розігріву». Для цього загальнорозвиваючі вправи виконуються у більш швидкому темпі, кількість їх збільшується, а отже, збільшується і тривалість вступної частини. Для більшої ефективності та емоційності слід використовувати вправи з предметами (скакалками, гімнастичними палицями, м'ячами). З психологічної точки зору використання предметів різної форми, об'єму, маси підвищують емоційність занять, активність і інтерес, збагачують новим руховим досвідом.

Слід підкреслити, що музичний супровід є одним із засобів підвищення ефективності уроків, сприяє підвищенню інтересу до занять, підвищує виховне значення уроків, а вчитель, звільняючись від рахунку, може більше уваги звернути на вербальну інструкцію, коментар, виправлення помилок під час виконання вправ. Під музичний супровід варто проводити різні види ходьби та бігу, танцювальні вправи, загальнорозвиваючі вправи з предметами та без них, рухливі ігри. Треба відмітити, що у практиці роботи більшості шкіл музичний супровід використовується рідко через брак відповідного музичного матеріалу та недостатню методичну підготовку педагогів.

Вправи основної частини уроку мають бути послідовним та логічним продовженням вправ вступної частини уроку. В основній частині уроку передбачається одне завдання для вивчення нового матеріалу і 2-3 додаткових для закріплення розученого з метою вдосконалення техніки виконання. Великого значення набуває правильне розміщення практичного матеріалу. Спочатку зазвичай проводять навчання новим, технічно складним руховим діям на основі принципу поступового зростання навантаження. Закріплення і

вдосконалення засвоєних раніше вмій та навичок прийнято проводити у середині або в кінці основної частини уроку.

Вправи, які підвищують рівень емоційного стану учнів, краще проводити в кінці основної частини уроку. Як показує практика, виконання вправ, що вимагають прояви швидкісних, швидко-силових якостей, координації і спритності, необхідно включати в основну частину заняття, а дії, пов'язані з розвитком сили і витривалості, у заключну. Рекомендується ширше використовувати метод кругового тренування. Особливу увагу слід звернути на раціональну організацію навантаження і відпочинку. У перервах для відпочинку рекомендується використовувати метання, вправи з рівноваги, рухливі ігри [2].

Слід мати на увазі, що ефективність основної частини, як і всього уроку, залежить від того, наскільки вчитель зможе реалізувати намічений план, застосувати найбільш раціональні форми організації навчального процесу та методичні прийоми, використати наявні технічні засоби навчання, здійснити індивідуальний та диференційований підхід, врахувати специфіку місць проведення занять (гімнастичний зал або пришкольний майданчик, стадіон чи парк, рівна чи рельєфна місцевість).

Заклучна частина уроку (приблизно 3-5 хв.) використовується для поступового зниження рівня фізичної та емоційної напруги і приводить організм у спокійний стан. Тут використовуються прості шиккування, спокійна ходьба, вправи на увагу, ритмічні і глибокі дихальні вправи, спокійні рухливі ігри, окремі танцювальні вправи і т.д.

При проведенні заключної частини уроку слід врахувати наявність інших уроків у розкладі. Якщо наступний урок вимагає особливої концентрації уваги, то слід заспокоїти дітей і підготувати їх до переходу до іншого виду діяльності. Якщо в цьому немає необхідності, то доцільно планувати проведення невеликих змагань, естафет, ігор з предметами.

Висновки.

1. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що рівень фізичного розвитку дитини значною мірою визначається розвитком рухових якостей у різні періоди дитинства.

2. Розвиток фізичних якостей актуалізується з позиції збереження фундаменту повноцінного фізичного і психічного здоров'я особистості.

3. У розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку слід враховувати вікові і психологічні можливості дітей.

4. Розвиток фізичних якостей дозволяє дитині бути успішною в різних видах діяльності.

5. Фізичні якості розглядаються як вроджені морфофункціональні властивості, які розвиваються у процесі фізичного виховання з допомогою спеціальних вправ.

6. При виконанні фізичної вправи в тій чи іншій мірі проявляються всі фізичні якості, але визначального значення набуває одна з них.

7. Засоби розвитку фізичних якостей: фізичні вправи і рухливі ігри. Основними методами розвитку фізичних якостей є: ігровий, змагальний, повторний.

8. Вправи, які підвищують рівень емоційного стану учнів, краще проводити в кінці основної частини уроку. Виконання вправ, що вимагають прояви швидкісних, швидкісно-силових якостей, координації і спритності, необхідно включати в основну частину заняття, а дії, пов'язані з розвитком сили і витривалості, у заключну. Рекомендується ширше використовувати метод кругового тренування. Особливу увагу слід звернути на раціональну організацію навантаження і відпочинку. У перервах для відпочинку рекомендується використовувати метання, вправи з рівноваги, різноманітні рухливі ігри.

9. Розвиток рухових якостей тісно пов'язаний зі сприйманням та корекційно-розвивально впливає на діяльність дітей з порушеннями розумового розвитку.

Бібліографія

1. **Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А.** Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту) / В.Г. Ареф'єв, Г.А.Єдинак / – Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2001. – 384 с. 2. **Бабанский Ю.К.** Проблемы повышения эффективности педагогических исследований (Дидактический аспект) / Ю.К. Бабанский / – М.: Педагогика, 1982. – 192 с. 3. **Козленко Н.А.** Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы / Козленко Н.А. / Киев: Радянська школа, 1987. –125 с. 4. **Шиян Б.М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I / Б.М. Шиян / – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

References

1. **Arefiev V.H., Yedynak H.A.** Fizychna kultura v shkoli (molodshomu spetsialistu) / V.H. Arefiev, H.A.Iedynak / – Kamianets-Podilskiy: Abetka-Nova, 2001. – 384 s. 2. **Babanskyi Yu.K.** Problemi povisheniya efektyvnosti pedahohycheskykh yssledovanyi (Dydaktycheskyi aspekt) / Yu.K. Babanskyi / – M.: Pedahohyka, 1982. – 192 s. 3. **Kozlenko N.A.** Fy`zy`cheskoe vospyu`tany`e uchashhy`xsya vspomagatel`noj shkoly / Kozlenko N.A. / Ky`ev: Radyans`ka shkola, 1987. –125 s. 4. **Shyian B.M.** Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Chastyna I / B.M. Shyian / – Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 2008. – 272 s.

Received 07.03.2019

Accepted 07.04.2019