

# Програмування занять фізичними вправами для покращення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку

Слюсарчук В. В., Єдинак Г.А.

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

## Анотація:

Розглянуто підходи до формування і реалізації змісту фізичного виховання учнів початкової школи. Розроблено алгоритм програмування змісту уроків фізичної культури. Програма передбачає виконання вимог загальних і методичних принципів фізичного виховання, положень теорії адаптації, вимог чинної програми. Зазначено, що заняття повинні передбачати: диференційований підхід до учнів, урахування інтересів і побажань, мотивацію до самостійних занять фізичними вправами, забезпечення високої моторної щільності. Рекомендують враховувати особливості динаміки показників фізичного стану дітей різних соматотипів.

**Слюсарчук В.В., Єдинак Г.А. Программирование занятий физическими упражнениями для улучшения физического состояния детей младшего школьного возраста.** Рассмотрены подходы по формированию и реализации содержания физического воспитания учеников начальной школы. Разработан алгоритм программирования содержания уроков физической культуры. Программа предусматривает выполнение требований общих и методических принципов физического воспитания, положений теории адаптации, требований действующей программы. Отмечено, что занятия должны предусматривать: дифференцированный подход к ученикам, учет интересов и пожеланиям, мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обеспечению высокой моторной плотности. Рекомендуется учитывать особенности динамики показателей физического состояния детей разных соматотипов.

**Sljusarchuk V.V., Iedynak G.A. Programming of employments physical exercises for the improvement of bodily condition of children of midchildhood.** Approaches are considered on forming and realization of maintenance of physical education of students of initial school. The algorithm of programming of maintenance of lessons of physical culture is developed. The program foresees implementation of requirements of general and methodical principles of physical education, positions of theory of adaptation, requirements of the operating program. It is marked that employments must provide for: differentiated going near students, account of interests and to the wishes, motivation to independent employments by physical exercises, to providing of motor high-density. It is recommended to take into account the features of dynamics of indexes of bodily condition of children of different somatotype.

## Ключові слова:

учні, початкова школа, фізичний стан, фізичне виховання, алгоритм, програмування, зміст.

ученики, начальная школа, физическое состояние, физическое воспитание, алгоритм, программирование, содержание.

students, initial school, bodily condition, physical education, algorithm, programming, maintenance.

## Вступ.

Дані наукової літератури (Ивашенко Л.Я., 2008; Круцевич Т.Ю., 2000; Осколкова З.А., 2000; Рибковський А.Г., 2006) та отримані на попередньому етапі дослідження [31; 32] свідчать про необхідність програмування занять фізичними вправами, спрямованих на покращення фізичного стану дітей шкільного віку.

Окремі проектувальні дії, а саме їх зміст і умови реалізації, що враховують особливості процесу фізичного виховання на сучасному етапі, містяться у незначній кількості досліджень дітей підліткового віку [1; 5]. Що стосується учнів початкової школи, то такі дослідження, по-перше практично відсутні (Давиденко О.В., 2003; Кротов Г.В., 2010), по-друге, вивчають лише окремі аспекти порушеної проблеми. Означене засвідчує відсутність досліджень із розроблення алгоритму для програмування змісту занять, спрямованих на покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання, що у комплексі враховує відповідні положення галузевої науки, вимоги програми і практичний досвід, а отже необхідність проведення дослідження у цьому напрямі.

Робота виконується у приватному вищому навчальному закладі «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006–2010 рр. за темою 3.1.1. «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів».

© Слюсарчук В. В., Єдинак Г.А., 2011

## Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

**Мета** – розробити на основі теоретико-емпіричних даних алгоритм формування і реалізації змісту фізичного виховання, спрямованого на покращення фізичного стану учнів початкової школи.

**Методи та організація дослідження.** Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, системний, теоретичного моделювання. Ураховували таке: поняття «програма» має декілька значень (зміст і план діяльності, коротке викладення змісту навчального матеріалу, опис алгоритму вирішення завдання [4]); *програмування* є процесом підготовки до вирішення поставлених завдань і передбачає складання «плану вирішення завдання» у вигляді набору операцій (алгоритмічне описання операцій), опис «плану вирішення завдання» (складання програми), транслявання програми у вигляді послідовних дій (Сінгаєвський С.М., 2002). Водночас виходили із необхідності виконати вимоги загальних і методичних принципів фізичного виховання (Круцевич Т.Ю., 2008; Шиян Б.М., 2001), чинної програми фізичного виховання [6], але передусім – пов'язані із реалізацією диференційованого підходу до учнів, урахуванням їхніх інтересів і побажань, формуванням потреби систематично використовувати фізичні вправи у повсякденній діяльності, забезпеченням високої моторної щільності уроків. Ураховували також закономірність утворення накопичувальної адаптації у визначеному напрямі як умову досягнення високого результату в покращенні фізичного стану учнів (Волков Л.В., 2010). Зазначене, а також дані методичної літератури (Виленская Т.Е.,

2006; Вільчковський Е.С., 1998; Давиденко О.В., 2003; Круцевич Т.Ю., 2002; Леськів А.Д., 2000) й інформація, отримана у бесідах з учителями фізичного виховання, склали основу проектувальних операцій.

#### **Результати дослідження**

На першому етапі програмування визначили комплекс проектувальних операцій, кожна із яких виконується у встановленій послідовності, а зміст спрямований на вирішення певного завдання, на другому – конкретизували кожен методичними підходами, засобами, методами, методичними прийомами, що відповідали змісту операцій і були найбільш ефективними, на третьому – визначали способи й умови їх реалізації. Перші два етапи передбачали таке.

*Мета і завдання занять фізичними вправами(1).* Проектувальна операція необхідна для визначення конкретної цілі та шляхів її досягнення в процесі фізичного виховання, що є важливим в отриманні запланованого результату (Загвязинский В.И., 2001). Визначили, що метою у нашому випадку є покращення фізичного стану учнів щонайменше до найближчого більш високого рівня. Кожне етапне завдання передбачало позитивну зміну певного показника із складу визначених на навчальний рік, оперативне завдання – виконання змісту кожного уроку фізичної культури, його часткове відтворення у позаурочних заняттях в школі й самостійних удома.

*Форми занять, під час яких вирішуватимуться поставлені завдання (2).* Визначили, що основними формами будуть уроки фізичної культури та самостійні заняття вдома; кількість відповідно не відрізняється від визначеної [6] та складає одне на тиждень у вихідні дні. Такий тижневий обсяг є мінімально необхідним для досягнення ефекту, при оптимальних параметрах фізичних навантажень необхідно не менше 3–4 занять у тиждень по 30–45 хв [3]. Крім цього використовують позаурочні форми: рухливі перерви і хвилинки, заняття фізичними вправами до початку самопідготовки, масові спортивно-оздоровчі заходи. Зміст (за винятком останнього) спрямовували на відпочинок учнів, що досягається використанням навантажень низької інтенсивності (Шевердина Н.А., 2008). Водночас використовують додаткову форму, – «змагання наприкінці навчальної чверті», спрямовану на визначення результатів у вияві фізичних якостей, які учні розвивали протягом цього періоду. Змагання проводять у вихідний день, зазвичай суботу (за попередньою домовленістю із батьками), а обов'язковою умовою є їхня присутність на цьому заході. Ймовірність виконання домашнього завдання збільшується у зв'язку із таким: реалізується у вихідний день, тобто учні мають достатньо вільного часу; контроль за виконанням і участь у ньому беруть батьки.

*Визначення соматотипів учнів (3).* Виконання цієї проектувальної операції саме на цьому етапі зумовлено тим, що із нею пов'язані всі подальші операції, а її призначення – реалізувати вимогу про диференційований підхід до учнів. Ураховували, що високо-ефективним і прогностичним критерієм є соматотип,

оскільки сформовані підгрупи учнів однорідні за комплексом показників, передусім морфологічних і функціональних (Єдинак Г.А., 2001; Никитюк Б.А., 2000) (останнє важливо з огляду на поставлену мету). Діагностику соматотипу здійснюють за методикою Штефко-Островського у модифікації С. С. Дарської, оскільки їй немає рівноцінної у вітчизняній та іноземній практиках за кількістю передбачених типів та чіткістю їх розмежування саме у дітей шкільного віку (Губа В.П., 2000).

*Визначення складу показників фізичного стану, які необхідно покращити (4).* Проектувальна операція дозволяє конкретизувати для учнів певних соматотипу і віку показники фізичної підготовленості, які необхідно покращити. У 8 років в усіх дівчаток такими є абсолютна м'язова, вибухова сила, а враховуючи соматотип додатково: астенічний- координація у циклічних локомоціях; торакальний – гнучкість; дигестивний – швидкісна сила, гнучкість, координація у циклічних локомоціях; м'язовий – швидкісна сила, гнучкість. У всіх хлопчиків 8 років необхідно розвивати вибухову силу, а також: астенічний соматотип – координацію у циклічних локомоціях; торакальний – м'язову силу; дигестивний – загальну витривалість, м'язову силу, гнучкість, координацію у циклічних локомоціях; м'язовий – швидкісну й м'язову силу.

У всіх 9-річних дівчаток необхідно розвивати швидкісну, абсолютну силу, а також: у представниць астенічного соматотипу – вибухову силу; м'язового – силову витривалість, вибухову силу, гнучкість, координацію у циклічних локомоціях; торакального – силову витривалість, вибухову силу, гнучкість; дигестивного – силову, загальну витривалість, координацію у циклічних локомоціях. У всіх хлопчиків цього віку такими фізичними якостями є абсолютна м'язова сила, а також: у представників астенічного соматотипу – швидкісна сила; торакального – силова витривалість, швидкісна, вибухова сила, гнучкість; дигестивного – координація у циклічних локомоціях; м'язового – силова витривалість, вибухова сила. Водночас ураховують закономірність зростання анаеробних та стабілізації аеробних можливостей таких дівчаток і хлопчиків [3].

*Визначення послідовності розвитку фізичних якостей у навчальному році (5).* Проектувальна операція дозволяє врахувати ефект попередніх занять, оскільки його накопичення – основа утворення кумулятивної адаптації, без якої неможливо досягти покращення фізичних якостей (Волков Л.В., 2010). У зв'язку із цим та враховуючи зміст навчального матеріалу запропонована послідовність виглядає так: вибухова сила – абсолютна м'язова сила – анаеробні можливості в ігровій діяльності – абсолютна м'язова сила – анаеробні можливості в ігровій діяльності – абсолютна м'язова сила – вибухова сила – анаеробні можливості в ігровій діяльності. У цій послідовності передбачають також навантаження, спрямовані на покращення швидкісної сили дівчаток м'язового соматотипу, а враховуючи рекомендації (Атлер М.Дж., 2005) – для всіх також на покращення гнучкості під час занять удома.

Урахування інтересів і побажань учнів щодо певних видів фізичних вправ (6). Проектувальна операція спрямована на виконання відповідної настанови [6] та рекомендацій (Москаленко Н.В., 2009), а необхідність її реалізації саме на цьому етапі зумовлена змістом наступної операції. Ураховуючи отримані в констатувальному експерименті дані необхідно використовувати рухливі ігри (переважно дві-три в окремому уроці), передусім із елементами баскетболу і різні естафети, а також додаткове до зазначеного побажання дівчаток і хлопчиків щодо ігор з елементами гімнастичних вправ та футболу відповідно. Також використовують рухливі ігри, спрямовані на закріплення й удосконалення вивченого програмного матеріалу.

Дозування вправ для кожного уроку серії та занять удома із розвитку встановлених фізичних якостей (7). Проектувальна операція передбачає визначення параметрів фізичних навантажень певного спрямування, які при мінімальному обсязі сприятимуть в окремому уроці (занятті вдома) утворенню термінової адаптації, – основи досягнення накопичувальної адаптації. Зокрема для розвитку абсолютної м'язової сили мінімально необхідний виконання вправ складає 15–20 хв (Кузнецов В.С., 2002), для розвитку швидкісної сили – 12–15 хв (Волков Л.В., 2010), різних видів координації – 12–15 хв (Лях В.І., 2006), вибухової сили – 20–22 хв (Линець М.М., 1997), гнучкості – 15–20 повторень кожної, але не менше 10 хв у середньому темпі (Атлер М.Дж., 2005), силової і загальної витривалості – відповідно 12–15 хв [2] та 6–10 хв у зоні помірної інтенсивності (Ивашенко Л.Я., 2008), анаеробних можливостей – у межах від 5–6 хв. (Бутин І.М., 2002) до 5–8 хв (Волков Л.В., 2010).

Оптимальне дозування вправ у комплексах зазначеного спрямування буде таким. Підвищуючи функціональні можливості для нормальної реакції у подальшому на більш високі фізичні навантаження під час перших 8 уроків використовують бігу повільному темпі рівномірним неперервним методом зі швидкістю 50% від максимальної, тривалістю на 1–2 уроках 6 хв, на кожному наступному – більше на одну хвилину до 12 хв на останньому.

Анаеробні можливості учнів покращують в ігровій діяльності, що передбачає субмаксимальні навантаження по 15–25 с кожне, кількість повторень в одній рухливій грі – 2, кількість ігор в уроці такого спрямування – 3–4, відпочинок у між повтореннями й іграми – 1,5–3 хв.

Для розвитку абсолютної м'язової сили в окремому уроці використовують рухливі ігри чи 5 фізичних вправ (по одній на м'язи верхніх, нижніх кінцівок, грудних м'язів, спини і живота); кількість повторних максимумів (ПМ) складає 1–8, темп повільний, кількість підходів у кожній вправі – 2, відпочинок в обох випадках активний відповідно 40–50 і 80–90 с. Із кожним наступним уроком серії кількість ПМ збільшують на один, після досягнення 8 ПМ вправу замінюють іншою аналогічною за залученням м'язів і знову доводять кількість до 8 ПМ.

Для розвитку вибухової сили використовують рухливі ігри та комплекси, що містять, передусім різновиди стрибків і метань. В окремому уроці виконують 4–6 вправ повторним методом, а організують діяльність учнів методом колового тренування, де кожна вправа – окрема станція. Хлопчики і дівчатка займають по 2 (3) станції, виконуючи стрибкову вправу в максимальному темпі 15–20 с, вправу із метань й інші – 25–30 с, кожну – в 1–2 серіях, відпочинок між повтореннями активний 40–50 с, між серіями – 2–3 хв. Комплекси вправ не змінюють, а коригування навантажень у зв'язку із адаптацією забезпечується збільшенням кількості повторень вправи до індивідуально найбільшої.

Для дівчаток і хлопчиків астеноїдного, дигестивного соматотипів розробили комплекси вправ для розвитку координації, які вони виконували вдома. Спираючись на відповідні рекомендації (Лях В.І., 2006) визначили, що учень виконує фізичні вправи з індивідуально максимальною швидкістю (темпом), кількість вправ комплексу (одна серія) – на початку 3, після адаптації – 4, без зміни таке: тривалість виконання кожної вправи – 6–8 с; кількість повторень залежно від підгрупи: 1 (низький вихідний рівень), 2 (середній і високий рівні); відпочинок між повтореннями – пасивний відповідно 50 і 40 с, між серіями – активний 3–3,5 хв. Комплекс виконується методом колового тренування, де кожна вправа – окрема станція, повне проходження одного кола – одна серія, кількість яких збільшують від 1 на початку до 2 після покращення показника. Поступове збільшення фізичних навантажень у зв'язку із адаптацією учень забезпечує сам, підвищуючи індивідуальну швидкість (темп) виконання вправ.

Дівчаткам дигестивного, а також дівчаткам і хлопчикам м'язового соматотипів необхідно використовувати вдома комплекси вправ для покращення швидкісної сили. Кількість вправ комплексу (одна серія) на початку залежить від вихідного рівня розвитку цієї якості та складає при низькому вихідному рівні 5, середньому – 6, високому – 7; кожну вправу виконують 6 с, темп – максимальний, відпочинок – пасивний відповідно 90, 80 і 70 с. Після п'яти занять кількість серій збільшували на одну, відпочинок між якими 3–3,5 хв, всі інші параметри незмінні. Комплекс виконується методом колового тренування, кожна вправа – окрема станція, повне проходження одного кола – одна серія.

Хлопчикам дигестивного соматотипу необхідно вдома покращувати загальну витривалість. Для цього використовується змінний неперервний бігу повільному темпі 6–12 хв, швидкість бігу – 50% від максимальної, що залежно від самопочуття замінюється ходьбою, потім – знову бігом. Параметри виконання вправи такі: на перших двох заняттях – тривалість бігу 6 хв, на кожних двох наступних – її збільшують на 15 с, доводячи до 12 хв. Після цього вирішується завдання зменшити час ходьби до повної відмови від нього під час бігу та збільшити дистанцію, що долається протягом 12 хв.

Розвиток під час уроків фізичної культури гнучкості дівчаток торакального, м'язового, а також дівчаток і хлопчиків дигестивного соматотипів передбачає

виконання трьох вправ (по одній на верхні, нижні кінцівки і попереки), у середньому темпі, відпочинок активний 40 с (Атлер М.Дж., 2005). Кількість повторень кожної вправи складає: на першому занятті такої серії – 15, із кожним наступним – на одне більше до 20 повторень, після цього виконують таку кількість повторень протягом трьох занять, потім вправу замінюють іншою аналогічною із вказаним збільшенням повторень і т.д.

*Визначення стимулів для мотивації учнів до високої фізичної активності в школі й удома (8).* Мотивація відіграє важливу роль в успішному вирішенні завдань фізичного виховання, забезпеченні систематичного використання фізичних вправ у позашкільній діяльності учня, а її формуванню сприяє комплекс стимулів, заохочень, переконань, реалізація контролюючої функції оцінки [9; 10]. У зв'язку із цим враховуються визначені в констатувальному експерименті мотиви учнів щодо занять фізичними вправами: висока оцінка, усна похвала, певна відзнака, інтерес до певних видів фізичних вправ. Водночас необхідно спонукати кожного учня до покращення своїх показників щонайменше до найближчого більш високого рівня, використовуючи як орієнтир дані динаміки цих показників. Водночас співпрацюють з батьками учнів, а саме: на початку навчального року їм доводять результати тестування та умови оцінювання досягнень; пояснюють, що досягти високих показників можна виконуючи завдання уроків фізичної культури, позаурочних занять у школі та рекомендації вчителя щодо занять удома; наприкінці кожної чверті реалізують розглянуту раніше форму «змагання наприкінці навчальної чверті»; долучають до цих змагань батьків як уболівальників.

*Визначення термінів проведення і змісту педагогічного контролю (9).* Проектувальна операція передбачає визначення змісту, конкретизацію видів і термінів проведення педагогічного контролю. Під час визначення показників, що будуть об'єктом контролю, необхідно враховували мету занять фізичними вправами та обмеження їх кількості при одночасній відносно повній характеристиці фізичного стану учня (Сергієнко Л.П., 2001). Термінами проведення контролю є: початок навчального року (вихідний контроль), кінець кожної навчальної чверті (поточний контроль), кінець навчального року (підсумковий контроль) та уроки фізичної культури, інші заняття фізичними вправами (оперативний контроль). Останній передбачає оцінювання реакції організму учня на фізичне навантаження візуально, у випадку необхідності – із використанням пульсометрії. Поточний контроль передбачає оцінювання стану розвитку фізичної якості, яку в цей період розвивали, вихідний і підсумковий – величини вияву досліджуваних показників.

Ураховуючи спрямованість контролю (фізичний стан учнів), вивчають функціональні показники, фізичну підготовленість, реакцію на запропоноване фізичне навантаження.

*Організаційне забезпечення уроків (10).* Проектувальна операція спрямована на підвищення якості

уроків фізичної культури, передусім в аспекті досягнення їх високої загальної і моторної щільності. Для цього до початку навчального року здійснюють підготовку всього необхідного обладнання, інвентарю, приладів, технічних пристроїв, тренажерів тощо. Під час підготовки до уроку фізичної культури визначають (виходячи із завдань) перелік необхідного обладнання, інвентарю. Водночас визначають організаційні дії, які необхідно провести до початку й під час уроку, пов'язані передусім із таким: підготовкою місць занять до виконання кожного завдання уроку, оптимальним розміщенням таких місць на майданчику, переміщенням до них учнів, організацією їх діяльності на кожному такому місці, особливо у випадку використання методу колового тренування.

*Визначення напрямів і способів співпраці із учителями початкових класів у вирішенні поставлених перед учнями завдань (11).* Проектувальна операція спрямована на вирішення важливого завдання, пов'язаного із забезпеченням учителів початкових класів знаннями й уміннями формувати зміст позаурочних занять і уроків фізичної культури учнів початкової школи. Для цього вчителям надається інформація, передусім такого змісту: про існуючі в учнів інтереси і їхні побажання щодо виконання певних видів фізичних вправ; про стимули, що сприяють формуванню в учня бажання систематично використовувати такі вправи в школі й удома; про необхідність співпраці учителя та батьків у аспекті зазначеного та про шляхи такої співпраці.

*Визначення напрямів і способів співпраці із батьками у вирішенні поставлених перед учнями завдань (12).* Проектувальна операція зумовлена великим потенціалом означеної співпраці, оскільки батьки відіграють важливу роль у формуванні особистості дитини [9]. Тому необхідно активніше долучати їх до вирішення завдань шкільного фізичного виховання, насамперед у питанні контролю за якістю виконання дитиною цих завдань, формування усвідомленого ставлення, мотивації та підвищення інтересу до занять фізичними вправами. У зв'язку із цим необхідно на початку навчального року під час батьківських зборів за участі вчителя початкових класів і вчителя фізичного виховання довести до відома батьків: вимоги із предмету «Фізична культура і основи здоров'я»; розклад запланованих спортивно-оздоровчих заходів, що передбачають присутність батьків; необхідність участі у заняттях їх дитини фізичними вправами у вихідний день. Наступний крок – отримати підтримку батьків у запропонованих заходах та визначити способи співпраці (одержання протягом навчального року інформації про зміст занять фізичними вправами вдома із щоденника, де дитина робить запис комплексу вправ, консультативна допомога від учителя початкових класів, фізичного виховання тощо).

#### **Висновки:**

1. Аналіз наукової літератури засвідчив недостатність досліджень, спрямованих на розроблення ефективних технологій і методик покращення фізичного стану учнів початкової школи у процесі фізичного виховання.

2. Ураховуючи сутність понять «програма», «програмування», а також загальні й методичні принципи фізичного виховання, положення теорії адаптації, вимоги програми про диференційований підхід, урахування інтересів і побажань учнів, формування потреби систематичних занять фізичними вправами, високу моторну щільність уроків і результати констатувального експерименту розробили

алгоритм програмування змісту для покращення фізичного стану учнів початкової школи в процесі фізичного виховання.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на експериментальну перевірку ефективності змісту фізичного виховання учнів початкової школи, розробленого з урахуванням запропонованого алгоритму, в аспекті вирішення поставлених завдань.

#### Література:

1. Андреева О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – К., 2002. – 20 с.
2. Арсф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібник [для студ. вищих навч. закладів]. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
3. Бар-Ор О., Роулант Т. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения. Пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укладач і гол. редактор В. Т. Бусел. – Київ-Ірпін' : ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
5. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Львів, 2003. – 254 с.
6. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура. 1–4 класи. – Ірпін' : ВТФ «Перун», 2001. – 112 с.
7. Слюсарчук В. В. Стан сформованості та складові інтересу третьокласників до занять фізичними вправами. Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2010. – № 12. – С. 140-142.
8. Слюсарчук В. В. Характеристика функціональних показників дітей різних соматотипів між 8 і 10 роками. Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. – № 10. – С. 77-83.
9. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – 2-е изд., стереотип. – СПб. : Питер, 2003. – 860 с.
10. Weiss, M. R. Motivating kids in physical activity / M. R. Weiss // Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports. – 2000. – № 11. – P. 1-6.

#### Інформація об авторах:

**Слюсарчук Віктор Васильович**  
prozar\_nikolas@mail.ru  
Кременецкий областной гуманитарно педагогический институт имени Тараса Шевченко  
ул. Лицейная 1, г. Кременець, Тернопольской обл., 47003, Украина

**Єдинак Геннадій Анатольович**  
д.н. ФВиС, проф.  
prozar\_nikolas@mail.ru  
Каменец-Подольский национальный университет имени Ивана Огиенка  
ул. Ивана Огиенка 61, г. Каменец-Подольский, Хмельницкая область, 32300, Украина  
Поступила в редакцию 04.11.2011г.

#### References:

1. Andrieieva O. V. *Programuvannia fizkul'turno-ozdorovchikh zaniat' divchat 12-13 rokiv* [Programming athletic-health-improvement employments of girls 12-13 years], Cand. Diss., Kiev, 2002, 20 p.
2. Arief'iev V. G., Iedinak G. A. *Fizichna kul'tura v shkoli* [Physical culture in school], Kamenets-Podol'sk, Buynits'kiy Publ., 2007, 248 p.
3. Bar-Or O., Rouland T. *Zdorov'e detej i dvigatel'naia aktivnost'* [Health of children and motive activity], Kiev, Olympic Literature, 2009, 528 p.
4. Busel V. T. *Velikij tлумachnij slovník suchasnoyi ukrayins'koyi movi* [Large explanatory dictionary of modern Ukrainian ], Kiev-Irpin', Perun, 2004, 1440 p.
5. Gasiuk I. L. *Programuvannia ozdorovchoyi spriamovanosti urokov fizichnoyi kul'turi dlia divchat 11-14 rokiv ríznikh somatotipiv* [Programming of health orientation of lessons of physical culture for girls 11-14 years different somatotype], Cand. Diss., Lvov, 2003, 254 p.
6. *Fizichna kul'tura. 1-4 klasi* [Physical culture. 1-4 classes.], Irpin', Perun, 2001, 112 p.
7. Sliusarchuk V. V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2010, vol.12, pp. 140-142.
8. Sliusarchuk V. V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.10, pp. 77-83.
9. Khekkhauzen Kh. *Motivaciia i deiatel'nost'* [Motivation and activity], Saint Petersburg, Peter, 2003, 860 p.
10. Weiss, M. R. Motivating kids in physical activity. *Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports*, 2000, vol.11, pp. 1-6.

#### Information about the authors:

**Sliusarchuk Viktor Vasil'evich**  
prozar\_nikolas@mail.ru  
Kremenetsk Area Humanitarian Pedagogical College  
Lyceum str. 1, Kremenets', Ternopol area, 47003, Ukraine.

**Iedynak Gennadij Anatol'evich**  
prozar\_nikolas@mail.ru  
Kamenets-Podol'sk National University  
Ivana Ogiienka str. 61, Kamenets-Podol'sk, Khmel'nitsk area, 32300, Ukraine.  
Came to edition 04.11.2011.