# СПІВПРАЦЯ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОПТИМАЛЬНОГО ОБСЯГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

# FAMILY AND SCHOOL COOPERATION IN ENSURING THE OPTIMAL AMOUNT OF MOTOR ACTIVITY OF FIRST GRADERS

УДК 796.011.3-053.5
DOI https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/56.1.3

**Завацька Л.А.,**
канд. пед. наук,
доцент, кафедра теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури
Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука

**Ільків О.С.,**
канд. пед. наук,
доцент кафедри інформатики та кінезіології
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського

**Дяків С.І.,**
вчитель-методист, вчитель вищої категорії,
заступник директора
Навчально-виховного комплексу «Школа І ступеня – гімназія імені Митрополита Андрея Шептицького міста Стрия»

*Автори статті обґрунтовують необхідність співпраці сім'ї і школи в оптимізації фізичного виховання як важливої умови забезпечення достатнього обсягу рухової активності учнів та формування у них інтересу і потреби до занять фізичною культурою і спортом. На основі аналізу літературних джерел та соціальної практики показують, що уроки фізичної культури, результати рухової активності дітей для переважної більшості батьків є менш пріоритетними, ніж успішність навчання дітей з інших предметів. Тому, пошук шляхів щодо співпраці школи і сім'ї дасть можливість активізувати залучення дітей до занять фізичною культурою, сформувати потребу у здоровому способі життя та вдосконалити процес фізичного виховання першокласників.*

*Мета дослідження – висвітлити педагогічні умови ефективного взаємозв'язку школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів перших класів.*

*Удосконалення співпраці школи і сім'ї передбачало підвищення педагогічної культури батьків, зокрема, обговорення з ними результатів рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. Крім того, висвітлені результати проведеного анкетування та психологічного тестування щодо зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей, їх ставлення до занять руховою активністю.*

*З цією метою досліджували показники тестування фізичної підготовленості, що дозволило встановити результати динаміки рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей віком 6 - 7 років.*

*На підставі отриманих під час дослідження даних було виділено 3 рівні фізичного розвитку: гармонійність, дисгармонійність та різку дисгармонійність.*

*Обговорення аналізу показників фізичного розвитку з батьками учнів мотивувало їх до залучення дітей до занять різними формами рухової активності, відвідування спортивних секцій та участі у спортивних змаганнях. В результаті цього поліпшилася динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості.*

*Тому автори стверджують, що застосування різних форм співпраці сім'ї і школи, залучення батьків до цієї роботи значно посилить ефективність фізичного виховання та забезпечить належний обсяг рухової активності першокласників.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовленість, першокласники, батьки учнів, співпраця сім'ї та школи.*

*The article substantiates the need for cooperation between family and school in the optimization of physical education as an important condition for ensuring a sufficient amount of physical activity of students and the formation of their interest and need for physical culture and sports.*

*The authors, based on the analysis of literature sources and social practice, show that physical education lessons, the results of children's physical activity for the vast majority of parents are less priority than the success of children's education in other subjects. Therefore, the search for ways of cooperation between school and family will provide an opportunity to intensify the involvement of children in physical education, to form the need for a healthy lifestyle and to improve the process of physical education of first-graders.*

*The purpose of the study is to highlight the pedagogical conditions for the effective relationship between school and family in the physical education of first graders.*

*Improving the cooperation between school and family meant raising the pedagogical culture of parents, in particular, discussing with them the results of the level of physical development and physical fitness of children. In addition, the results of the survey and psychological testing to ensure the health and physical development of children, their attitude to physical education.*

*For this purpose, the indicators of testing the level of physical fitness were studied, which allowed to establish the results of the dynamics of physical development and physical fitness of children aged 6 - 7 years.*

*Based on the data obtained during the study, 3 levels of physical development were identified: harmony, disharmony and sharp disharmony.*

*Discussing the analysis of physical development indicators with parents of students motivated them to involve children in various forms of physical activity, attend sports sections and participate in sports competitions. As a result, the dynamics of indicators of physical development and physical fitness has improved.*

*Therefore, the authors argue that the use of various forms of cooperation between the family and the school involving parents in this work will significantly increase the effectiveness of physical education and ensure adequate physical activity of first-graders.*

**Key words:** *physical education, physical development, physical fitness, first graders, parents of students, family and school cooperation.*

**Актуальність.** Виховання здорової, гармонійно розвиненої особистості школяра – основне завдання сім'ї і школи. При цьому дуже важливим є активне та оптимальне використання засобів фізичного виховання першокласників у школі і в позашкільний час, раціональне поєднання розумової діяльності із фізичним навантаженням у режимі дня.

Як вказано у Національній стратегії розвитку фізичної культури і спорту «Рухова активність – Здоровий спосіб життя – Здорова нація» – «Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян». Одним із завдань держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є: розробка та

реалізація концепції сімейного активного дозвілля; удосконалення системи фізичного виховання у закладах освіти.

В організації навчально-виховного процесу першокласників особливої ваги набуває проблема співпраці сім'ї та вчителя з питань фізичного виховання дітей та формування у них навичок здорового способу життя. Як свідчить соціальна практика, уроки фізичної культури, результати рухової активності дітей для переважної більшості батьків є менш пріоритетними, ніж успішність навчання дітей з інших предметів. А пошук шляхів щодо співпраці школи і сім'ї дасть можливість активізувати залучення дітей до занять фізичною культурою, сформувати інтерес до фізичних вправ, потребу у здоровому способі життя та вдосконалити процес фізичного виховання учнів перших класів. У зв'язку з тим, нами була вибрана для дослідження проблема оптимізації фізичного виховання учнів перших класів за допомогою тісної співпраці з батьками учнів.

**Мета дослідження.** Висвітлити педагогічні умови ефективного взаємозв'язку школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів перших класів.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити досвід теорії і практики з питань співпраці школи та сім'ї у фізичному вихованні дітей 6–7 років.

2. Обґрунтувати і впровадити зміст і методи підвищення педагогічної культури батьків щодо впливу рухової активності на стан фізичного розвитку та соматичного здоров'я учнів перших класів.

3. Визначити педагогічні умови щодо ефективної співпраці школи та сім'ї в оптимізації фізичного виховання учнів перших класів.

Дослідженнями доведено, що найчастіше причиною відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я школярів є недостатня рухова активність – гіподинамія [2, 3, 5, 6].

Віковий період 6–7 років, пов'язаний з переходом до навчання як систематичної та цілеспрямованої діяльності, де ознаки дошкільного дитинства поєднуються з ознаками школяра. Часом це поєднання є досить суперечливим, що проявляється у невідповідності можливостей дитини вимогам життя, особливо в поєднанні вимог школи і батьків [4; 7].

Фактором розвитку особистості молодшого школяра є не стільки навчальна діяльність, скільки ставлення дорослих до успішності, дисциплінованості, старанності дитини.

У «Положенні про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», рекомендаціях МОН України щодо особливостей діяльності вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи (НУШ) пропонується система обов'язкових форм організації фізичного виховання школярів.

Фізична культура і спорт мають стати повсякденною життєвою потребою учнів. І ця потреба формується, насамперед, способом життя сім'ї, ставленням дорослих до фізичної культури і спорту. Культура сім'ї, зміст порад, зауважень, бесід батьків з дітьми впливають на їх ставлення до фізичної культури. І якщо його виховати в дитячі роки, воно стане міцним фундаментом для подальших дій молодої людини, спрямованих на збереження здоров'я, зміцнення організму, розвиток фізичних якостей, прояв значних фізичних і духовних сил [1; 2; 8; 10].

Для підвищення педагогічної культури батьків ми використовували тематичні батьківські збори, обговорення педагогічних ситуацій, повідомлення батькам результатів рівня фізичної підготовленості дітей і їх відповідність нормативним показникам для хлопчиків і дівчаток цього віку. Крім того проводили анкетування та психологічне тестування батьків дітей та вчителів фізичного виховання, для з'ясування їхньої думки у питаннях здоров'я та фізичного розвитку дитини, їх ставлення до фізичного виховання.

**Тестування рівня фізичної підготовленості** дозволили встановити рівень та динаміку підготовленості дітей віком 6–7 років. Для оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів у дослідженнях використовувалися такі тести: біг 30 м (с); човниковий біг 4х9 м (с); стрибок у довжину з місця (см); нахил тулуба вперед із положення сидячи (см); кистьова динамометрія (кг); вис на зігнутих руках (с).

Дослідження було проведено на базі перших класів НВК «Школа І ступеня – гімназія імені Митрополита Андрея Шептицького міста Стрия» Львівської області. У дослідженнях були залучені 75 першокласників (36 хлопчиків і 39 дівчат).

Нами обстежувалися такі показники: зріст, вага, окружність грудної клітки, життєва ємність легень, динамометрія, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск.

На підставі отриманих під час дослідження даних ми мали можливість виділити 3 рівні фізичного розвитку: гармонійність, дисгармонійність та різку дисгармонійність.

Результати дослідження опрацьовані із застосуванням методів математичної статистики.

Гармонійний розвиток був визначений у 50 дітей, що складає 66,93% загальної кількості обстежених; дисгармонійний – у 11 дітей (14,52%); оцінку різко дисгармонійний розвиток отримало 14 дітей (18,55%). Варто зазначити, що гармонійний розвиток було виявлено у 79,40% дівчаток та 54,20% – у хлопчиків. Дисгармонійний розвиток – у 9,50% дівчаток, а у хлопчиків – 19,60%. Різко дисгармонійний розвиток у –11,10% дівчат та 26,20% – у хлопців, що показано на рис. 1.

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

За результатами дослідження було зафіксовано більш високі показники зросту у віковій групі дітей 6 років, особливо у хлопчиків, що можна вважати у них за перший період «витягування». Такої закономірності не спостерігається у віковій групі дітей 7 років.

Група дітей з показниками дисгармонійного та різко дисгармонійного розвитку становить 33,07% від загальної кількості, при високому показнику довжини тіла, переважають діти з недостатньою масою (68,29%). Разом з тим, виявлено незначний відсоток дітей високого росту з надмірною масою (19,52%).

Для виконання завдань дослідження визначався загальний рівень фізичного розвитку (РФР) дітей перших класів. Отримані результати подано на рис. 2.

У хлопців високий рівень виявлено у 24,59% обстежених, вищий середнього у 32,79%, середній у 27,87%, нижчий середнього у 9,84%, низький у 4,91%. Серед дівчат високий рівень мають 15,87%, вищий середнього 34,92%, середній

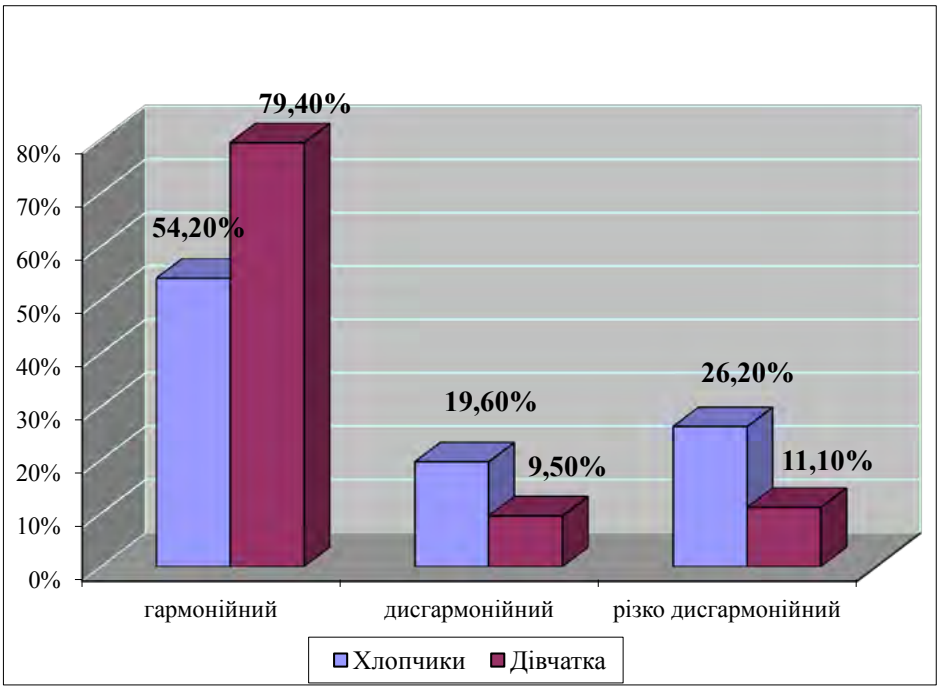


**Рис. 1. Оцінка гармонійності фізичного розвитку дітей перших класів (n=75)**

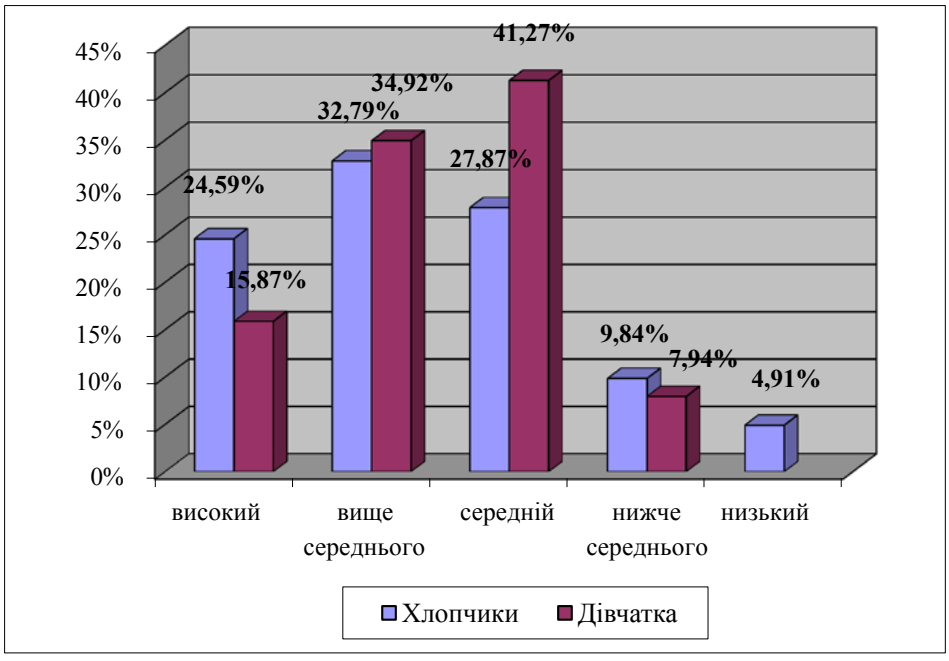


**Рис. 2. Розподіл дітей перших класів на групи за рівнем фізичного розвитку (n=75)**

41,27%, нижчий середнього 7,94%. Дівчат із низьким рівнем фізичного розвитку в ході дослідження не було виявлено.

Аналізуючи отримані дані рівня фізичного розвитку ми констатували, що 76,19% дівчат має більш стабільні показники (середній і вищий середнього рівні розвитку). Аналогічні показники виявлено також у 60,66% хлопців. Відповідно нижчі показники (низький, нижчий середнього і високий рівні розвитку) мають: 23,9% дівчаток і 39,2% хлопчиків.

Таким чином, результати проведених досліджень свідчать, що у дітей даної вікової групи кращі показники гармонійного фізичного розвитку виявлено у дівчаток (79,40%). Аналогічні показники у хлопчиків складають (54,20%). Аналізуючи показники дітей з дисгармонійним та різко дисгармонійним розвитком, було виявлено, що серед учнів з високим зростом переважає показник дефіциту маси тіла.

Визначено, що у дівчат РФР є переважно середній та вищий 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 вказує на нестабільність розвитку, неврівноваженість фізіологічних процесів у хлопчиків цього віку.

Отримані результати порівнювалися із даними рівня фізичного розвитку та показників його гармонійності в учнів перших класів з нормативними показниками на початку та по завершенні навчального року. На основі цього були розроблені індивідуальні завдання з фізичного виховання та обсягу рухової активності дітей. Обговорення аналізу показників фізичного розвитку з батьками учнів мотивувало їх до залучення дітей до різних форм рухової активності, відвідування спортивних секцій та участі у спортивних змаганнях.

Нами фіксувалася та аналізувалася динаміка таких показників фізичного розвитку першокласників: зріст, вага, окружність грудної клітки, життєва ємність легень, динамометрія, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск.

В даних таблицях 1–3 подаємо показники фізичного розвитку дітей 6–7 років (хлопчики та дівчата), які навчаються НВК «Школа І ступеня – гімназія імені Митрополита Андрея Шептицького міста Стрия»

Подібним чином змінювалися також інші показники фізичного розвитку дітей 6–7 років.

Як бачимо з таблиць істотні зрушення відбулися і в показниках окружності грудної клітки, життєвої ємкості легень, динамометрії правої і лівої рук, показниках артеріального тиску.

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку дітей 6–7 років НВК м. Стрия (листопад 2019 року)**

| Показники | | Дівчата (n=39) (M ± n) | Хлопці (n=36) (M ± n) | P |
|---|---|---|---|---|
| Зріст (см) | | 118,0±1,0 | 120,7±0,9 | **< 0,05** |
| Вага (кг) | | 21,5±0,6 | 23,1±0,8 | **>** 0,05 |
| ОГК (см) | | 59,6±0,7 | 62,6±0,9 | **< 0,01** |
| ЖЄЛ (мл) | | 1238,1±33,0 | 1351,3±45,4 | **< 0,05** |
| Динамометрія (кг) | права | 9,4±0,4 | 11,5±0,4 | |
| | ліва | 8,0±0,4 | 10,1±0,5 | |
| ЧСС (уд/хв.) | | 90,5±1,7 | * | **>** 0,05 |
| АТ сист. (мм. рт. ст.) | | 98,5±1,3 | 104,5±2,2 | **< 0,05** |
| АТ діаст. (мм. рт. ст.) | | 59,0±1,7 | 60,6±1,4 | **>** 0,05 |
| Проба Руф'є | | 11,7±0,4 | 11,0±0,7 | - |

*Примітка: достовірність різниці визначали за допомогою t-критерію Стьюдента.*

** – вимірювання не проводилися.*

Таблиця 2

**Показники фізичного розвитку дітей 6–7 років НВК м. Стрия (березень 2020 року)**

| Показники | | Дівчата (n=39) (M ± n) | Хлопці (n=36) (M ± n) | P |
|---|---|---|---|---|
| Зріст (см) | | 122,1±1,0 | 124,6±1,0 | **< 0,05** |
| Вага (кг) | | 23,8±0,7 | 26,3±1,1 | **>** 0,05 |
| ОГК (см) | | 61,1±0,8 | 64,0±1,1 | **< 0,01** |
| ЖЄЛ (мл) | | 1292,9±39,7 | 1452,5±42,7 | **< 0,05** |
| Динамометрія (кг) | права | 10,5±0,5 | 13,2±0,5 | |
| | ліва | 9,5±0,4 | 12,0±0,5 | |
| АТ сист. (мм. рт. ст.) | | 93,7±2,3 | 104,6±1,7 | **< 0,05** |
| АТ діаст. (мм. рт. ст.) | | 56,2±2,0 | 60,9±1,1 | **>** 0,05 |
| Проба Руф'є | | 10,3±0,5 | 9,9,0±0,5 | - |

Таблиця 3

**Показники фізичного розвитку дітей 6-7 років НВК м. Стрия (листопад 2020 року)**

| Показники | | Дівчата (n=39) (M ± n) | Хлопці (n=36) (M ± n) | P |
|---|---|---|---|---|
| Зріст (см) | | 124,5±1,1 | 127,7±1,1 | **≤ 0,05** |
| Вага (кг) | | 24,7±0,8 | 27,2±1,2 | **>** 0,05 |
| ОГК (см) | | 62,9±0,7 | 65,1±1,2 | **≤ 0,01** |
| ЖЄЛ (мл) | | 1340,5±37,4 | 1542,5±40,9 | **≤ 0,05** |
| Динамометрія (кг) | права | 11,7±0,5 | 13,4±0,4 | |
| | ліва | 10,7±0,5 | 12,3±0,4 | |

Таблиця 4

**Показники фізичної підготовленості дітей 6-7 років Стрийської НВК**

| Показники | Дівчата (n=39) (M ± n) | Хлопці (n=36) (M ± n) | P |
|---|---|---|---|
| Стрибок у довжину з місця, см | 93,1±2,7 | 114,8±3,0 | **≤ 0,001** |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 8,5±1,2 | 1,4±1,3 | **≤ 0,001** |
| Кидок м'яча з-за голови двома руками з положення сидячи на лаві, м | 2,3±0,1 | 2,7±0,1 | **≤ 0,001** |
| Човниковий біг, сек. | 15,3±0,2 | 14,6±0,2 | **≤ 0,01** |
| Вис на зігнутих руках, сек. | 3,8±0,7 | 7,8 ± 0,9 | **≤ 0,001** |

Значний інтерес батьків проявлявся до результатів фізичної підготовленості їхніх дітей. В таблицях нижче, подані узагальнені показники фізичної підготовленості першокласників, які мають важливе значення не лише в системі фізичного виховання, але й у розвитку фізичної та розумової працездатності.

Зокрема, визначалися показники фізичної підготовленості в таких рухових тестах: стрибок у довжину з місця; нахил тулуба вперед з положення сидячи; кидок м'яча з-за голови двома руками з положення сидячи на лаві; човниковий біг, вис на зігнутих руках. Результати вимірювання представлені в таблиці 4.

Зауважимо, що всі зміни у показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості, безумовно, потребують серйозної уваги як з боку вчителів фізичної культури, так і батьків. Як показують наші спостереження, на розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом впливають проведення спільних фізкультурно оздоровчих заходів дітей з батьками. Наприклад, такі спортивні заходи у школі як «Тато, мама, я – спортивна сім'я».

В анкетуванні взяли участь 62 особи батьків учнів перших класів. На думку 72,50% батьків на зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей найбільше впливають сім'я, школа та органи охорони здоров'я.

Аналіз проведеної роботи з батьками свідчить, що більшість з них позитивно ставиться до фізичного виховання і вважає його одним із важливих чинників, який впливає на стан організму дитини і є корисним для її здоров'я, фізичної та розумової працездатності. Але деякі з них із-за відсутності часу перекладають свої обов'язки на інших, сподіваючись, що природна потреба рухатись і шкільні заняття є достатніми для дітей і зроблять їх здоровими.

Цілеспрямована робота з сім'ями першокласників в цьому напрямку повпливала на їх ставлення до організованої рухової активності дітей. Переважна більшість батьків стали позитивно ставитися до співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей, хоча не завжди мають необхідний рівень знань з організації фізичного виховання і його значення для покращення здоров'я й рівня фізичної підготовленості. Тому, на наше переконання, застосування різних форм співпраці сім'ї і школи залучення батьків до цієї роботи значно посилить ефективність фізичного виховання та забезпечить належний обсяг рухової активності першокласників.

Зазначимо, що з опитуванням батьків першокласників паралельно проводилося анкетування вчителів фізичної культури з метою вивчення та порівняння ставлення вчителів до співпраці сім'ї і школи з фізичного виховання дітей.

75% опитаних вчителів вважають особистий приклад батьків найбільш дієвим засобом залучення дитини до занять фізичною культурою і спортом і 25% – що це можливо.

На питання чи необхідна співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей 91,7% дали позитивну відповідь. А 83,3% вчителів вважають, що така співпраця може сприяти поліпшенню стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей.

Більшість учителів фізичної культури в оптимізації співпраці сім'ї та школи виділяють такі ефективні 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, здійснення олімпійської освіти.

Отже, можна стверджувати, що усвідомлене ставлення сім'ї до проблем оздоровлення дітей засобами фізичного виховання залежить від взаємодії сім'ї і школи з цього питання.

На основі проведеного дослідження можна сформулювати такі **висновки:**

Молодший шкільний вік найбільш відповідальний у порівнянні з наступними етапами фізичного розвитку школяра, саме цей вік вважається фундаментом, на якому ґрунтується подальший фізичний розвиток, активно розвиваються інтереси, звички, формується характер.

Успішне виховання всебічно розвиненої, здорової, сильної, спритної та витривалої дитини багато в чому залежить від правильної організації фізичного виховання в школі та сім'ї.

Загалом, ні школа без сім'ї, ні сім'я без школи не зможуть успішно вирішити завдання фізичного виховання дітей.

Більшість батьків та вчителів фізичної культури вважають вкрай ефективною співпрацю школи та сім'ї у процесі фізичного виховання молодших школярів.

Взаємодія сім'ї та школи – найважливіша умова підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою, підвищення ефективності організації роботи з фізичного виховання. Успішна реалізація поставленних завдань зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення розумової й фізичної працездатності учнів НУШ можливе лише через ініціативність та творчу співпрацю сім'ї та школи.

**Перспективи подальших наукових пошуків цієї проблеми** будуть стосуватися вивчення мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом та шляхів забезпечення належного обсягу рухової активності учнів НУШ (гімназійних класів).

**БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:**

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми. ВТД Університетська книга», 2004. 428 с.

2. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичним вихованням дітей молодшого щкільного віку : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Д., 2006. 305 с.

3. Дубогай А. Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К. : Здоровья, 1989. 144 с.

4. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Луцьк : ППФ «Волинські обереги» 2002. 247 с.

5. Зубалій М., Леонов О., Василишина Н. Здоров'я дітей – у небезпеці. К. : *Фізичне виховання в школі*. 2006. № 4. С. 6–8.

6. Круцевич Т.Ю.. Теорія и методика фізичного виховання: підручник: в 2 т. К. : Олімп. літ., 2008. Т. 1. 391 с.

7. Николаєнко С. Поліпшення здоров'я дітей – запорука здоров'я нації. К. : Фізичне виховання в школі, 2006. № 5. С. 2–7.

8. Черпак Ю. В. Методичні рекомендації щодо організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Порадник «Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи». З досвіду роботи освітян міста Києва: навч. метод. посіб. / Упорядн. : Воротникова І. П., Чайковська Н. В. Київ ун-т Б. Грінченка, 2020. С. 298–304.

9. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Київ, 2016.

10. Фізкультурно-оздоровчий патріотичний комплекс школярів України «Козацький гарт», Київ. 2005.