

6. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана – Луцьк: РВВ – Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
7. Степанюк Юрій. Філософія здоров'я людини як основа здорового способу життя [Електронний ресурс] / Степанюк Юрій. – Режим доступу:// http://www.nbu.gov.ua/Portal/Soc_Gum/Fvs/2008_1/1/Stepaniuk.pdf.
8. Юдин Б. Г. Здоров'я: факт, норма і цінність // Мир психології.– 2000.– № 1 (21).– С. 54–68.
9. Яременко О. О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакулєнко // Державний інститут проблем сім'ї та молоді: УІСД, 2004. – 160 с.

Reference

1. Berezhna T. I. Zdoroviazberezhennia – chyykh ruk sprava? Natsionalna merezha shkil spriyannia zdoroviu yak innovatsiyni osvittni protses / T. I. Berezhna // Upravlinnia osvitoiu. – Kvitin, 2011. – chyslo 7 (259). – S. 14-17.
2. Vakulenko O.V. Zdorovi sposib zhyttia yak sotsialno-pedahohichna umova stanovlennia osobystosti u pidlitkovomu vitsi: Avtoref. dys. kand. ped. nauk. – K, 2004.
3. Haletska I., Sosnovskiy T. Psykholohiia zdorovia: teoriia i praktyka.– L.: Vyd. tsentr LNU im. I. Franka, 2006.– 338 s.
4. Honcharenko M. S. Ekolohichna valeolohiia: [slovnnyk-dovidnyk] / M. S. Honcharenko, Yu. D. Boichuk. – Kh., 2007. – S. 126.
5. Ivani I. V Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu / Za red. S.S. Yermakova. – Kh.: KhDADM, 2007– № 2. – S. 35-41.
6. Kotsan I. Ya., Lozhkin H. V., Mushkevych M. I. K 75 Psykholohiia zdorovia liudyny / Za red. I. Ya. Kotsana – Lutsk: RVV – Vezha Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2011.– 430 s.
7. Stepaniuk Yurii. Filosofiia zdorovia liudyny yak osnova zdorovoho sposobu zhyttia [Elektronnyi resurs] / Stepaniuk Yurii. – Rezhym dostupu:// http://www.nbu.gov.ua/Portal/Soc_Gum/Fvs/2008_1/1/Stepaniuk.pdf.
8. Iudyn B. H. Zdorove: fakt, norma y tsennost // Myr psykholohyy.– 2000.– № 1 (21).– S. 54–68.
9. Iaremenko O. O. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: stratehiia rozvytku ukrainskoho suspilstva / O. O. Yaremenko, O. V. Vakulenko // Derzhavnyi instytut problem simi ta molodi: UISD, 2004. – 160 s.

УДК 373.3.091.3.796

Кондрацька Г. Д.
доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич
Федорищак Р. Л.
кандидат педагогічних наук, доцент
Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич
Жукова І. М.
старший викладач
Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич

ІНТЕГРОВАНІЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

В початковій школі формування учнів на уроці фізичної культури реалізується за такими двома змістовими лініями «Рухова діяльність» і «Ігрова та змагальна діяльність». Інтегрований підхід на уроці фізичної культури дає можливість сформувати в учнів початкової школи необхідну фізичну підготовку та рухову активність використовуючи вміння рахувати, складати слова і читати, знати кольори, математичні фігурки. Запропонована авторська методика сприяє зростанню рівня сформованості в учнів 1-2 класів фізичного розвитку та рухової активності з використання вміння рахувати, складати слова і читати, знати кольори, математичні фігурки. Розкрито шляхи формування рухових навичок школярів початкової школи. Виділено інтегрований та функціональний підхід на уроці фізичної культури в учнів початкової школи як найефективніший у формуванні фізичного розвитку та рухової активності з використання вміння рахувати, складати слова і читати, знати кольори, математичні фігурки. Інтегрований підхід впливає на добір і структуру навчального матеріалу, підсилюючи системність знань учнів, активізує методи навчання, орієнтує на застосування засобів навчання, забезпечуючи єдність освітнього процесу. Використано функціональний підхід для розвитку фізичних якостей та рухової активності учнів, їх культури рухів, мислення, кмітливості, поваги до інших. Доведено високу ефективність застосування інтегрованого та функціонального підходів на уроці фізичної культури у початковій школі.

Ключові слова: учні, фізична культура, інтегрований, функціональний, підхід, урок.

Кондрацкая Г. Д., Федорищак Р. Л., Жукова И. Н. Интегрированный подход к физической культуре в начальной школе. В начальной школе формирование учащихся на уроке физической культуре реализуется по следующим двум содержательным линиям «Двигательная деятельность» и «Игровая и соревновательная деятельность». Интегрированный подход на уроке физической культуры дает возможность сформировать у учащихся начальной школы необходимую физическую подготовку и двигательную активность используя умение считать, складывать слова и читать, знать цвета, математические фигурки. Предложенная авторская методика

способствует росту уровня сформированности у учеников 1-2 классов физического развития и двигательной активности с использованием умение считать, складывать слова и читать, знать цвета, математические фигурки. Раскрыты пути формирования двигательных навыков школьников начальной школы. Выделено интегрированный и функциональный подход на уроке физической культуры у учащихся начальной школы как эффективный в формировании физического развития и двигательной активности с использованием умение считать, складывать слова и читать, знать цвета, математические фигурки. Интегрированный подход влияет на отбор и структуру учебного материала, усиливая системность знаний учащихся, активизирует методы обучения, ориентирует на применение средств обучения, обеспечивая единство образовательного процесса. Используются функциональный подход для развития физических качеств и двигательной активности учащихся, их культуры движений, мышления, смекалки, уважения к другим. Доказана высокая эффективность применения интегрированного и функционального подходов на уроке физической культуры в начальной школе.

Ключевые слова: ученики, физическая культура, интегрированный, функциональный, подход, урок.

Kondraska G., Fedoryshchak R., Zhukova I. Integrated approach to physical culture in the initial school. *In the elementary school the task is to use two content lines "Motor activity" and "Game and Competitive Activities" before forming in the lessons of physical culture students. Content lines provide for the formation of skills and abilities of younger students in mastering different ways of motor and gaming activities aimed at physical development and health promotion.*

The integrated approach in the lesson of physical culture makes it possible to form students in the initial damage the necessary physical training and motor activity using the ability to count, make words and read, know the colors, mathematical figures. The proposed author's technique helps to increase the level of formation in students of 1-2 classes of physical development and motor activity using the ability to count, make words and read, know colors, mathematical figures. The ways of formation of motor skills of elementary school pupils are revealed. An integrated and functional approach in the lesson of physical culture in elementary school students is singled out as the most effective in shaping physical development and motor activity using the ability to count, make words and read, know the colors, mathematical figures. An integrated approach affects the selection and structure of educational material, enhancing the systemic knowledge of students, activates teaching methods, orientates on the use of teaching aids, ensuring the unity of the educational process.

The functional approach for the development of physical qualities and motor activity of students, their culture of movements, thinking, savvy, and respect for others is used. The high efficiency of application of integrated and functional approaches at the elementary school physical culture lesson is proved.

Key words: pupils, physical culture, integrated, functional, approach, lesson.

Постановка проблеми. Українська школа має поставлені пріоритети, а саме підготувати дітей до життя і праці у швидкозмінному суспільстві. Концепція розвитку системи освіти в початковій школі ставить перед учителями завдання використовувати до формування в учнів на уроці фізичної культури дві змістові лінії «Рухова діяльність» і «Ігрова та змагальна діяльність». Змістові лінії передбачають формування в молодших школярів умінь і навичок оволодіння різними способами рухової та ігрової діяльності спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я. Також варто зазначити, що завданнями початкової школи є розвиток дитини, надання їй можливостей пізнати світ, ознайомити з навколишнім середовищем, навчити елементів математики, письма і читання, сформувати елементарні вміння використовувати їх в життєдіяльності.

Аналіз літературних джерел. Інтегрований підхід до уроків фізичної культури в початковій школі – проблема не нова, вона не тільки не вичерпала свого значення, але й набула особливої актуальності в світлі модернізації початкової освіти. Визначення змістових ліній дає змогу значно підвищити ефективність системи фізичного виховання у початковій школі, сформувати в учнів навички здорового способу життя, задовольнити їх потреби в пізнанні своїх рухових та навчальних можливостей [5,10].

На нашу думку, опис ключових змін до оновленої програми з «Фізичної культури» для учнів початкової школи в соціальному плані дасть змогу задовольнити потреби дитини в досягненні оптимального рівня фізкультурної освіти, стану здоров'я та фізичного розвитку учнів. Враховуючи інтегрований характер компетентностей якими має володіти учень початкової школи, у процесі реалізації Типової освітньої програми або Освітніх програм рекомендується використовувати внутрішньопредметні і міжпредметні зв'язки, які сприяють, цілісності результатів початкової освіти та переносу умінь у нові ситуації.

Варто відзначити, що Т. Бойченко [3], О. Ващенко [4] пропонують використовувати здоров'язберезувальні технології для формування в учнів потреби здорового способу життя, ставлення до негативних звичок, підвищення рівня фізичного розвитку учнів.

Досліджуючи окреслену проблему вчені О. Міщенко [10], Н. Москаленко [11], Б. Шиян [14] стверджують, що засоби фізичного виховання молодших школярів впливають не тільки на розвиток фізичної активності учні, але й формують оволодіння ними навичок при узагальненні й одночасному застосуванні знань із декількох навчальних предметів.

Також зауважимо, що дослідники Н. Андрощук [1], Ж. Білокопитова [2], А. Веселовський [6], Н. Кізло [7], Г. Кондрацька [8,9], Є. Приступа [12], А. Чепелюк [13] пропонують гімнастичні та легкоатлетичні вправи, рухливі ігри, плавання, що допомагає реалізувати змістові лінії «Рухова діяльність» і «Ігрова та змагальна діяльність» і вдосконалити зміст навчання учнів початкової школи.

Таким чином, оскільки проблема початкової школи не тільки навчити школярів оволодіти навичками фізичних вправ та складовими здорового способу життя, але за допомогою інтегрованого та функціонального підходу підвищити рівень рухової активності учнів 1-4 класів, за таких умов дана проблема потребує постійного дослідження і об'єктивного обґрунтування.

Мета статті – розкрити особливості інтегрованого та функціонального підходів на уроці фізичної культури в початковій школі.

Завдання дослідження:

1. Розкрити зміст уроку фізичної культури в початковій школі.

2. Довести необхідність використання інтегрованого та функціонального підходів на уроці фізичної культури в початковій школі.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Допомогти школярам у цілісному сприйнятті фізичних вправ, їх значення у формуванні дитини покликаний інтегрований та функціональний підходи. Вивчення змістових ліній шкільного предмету «Фізична культура» передовсім має бути спрямоване на розкриття закономірностей фізичного розвитку учнів у віковому аспекті, оволодіння школярами знаннями і вміннями.

На думку авторів О. Міщенко [10] важливою характеристикою фізичної культури є також спроможність дитини ефективно виконувати певні дії: рухатися і навчатися. Крім того, береться до уваги й ступінь фізичного розвитку індивіда: відповідність його зросту й маси тіла віковим нормам, пропорційність частин тіла — тобто гармонійність чи дисгармонійність “розгортання генетичної програми”.

Варто зазначити, що інтегрований підхід до фізичної культури в початковій школі виконує такі функції: методологічну – формування цілісності й розвитку дитини; освітню – формування системності знань; розвивальну, яка відбиває роль міжпредметних зв'язків у розвитку системного й творчого мислення учнів; виховну, виражену в необхідності розвитку громадянських та соціальних компетентностей.

Важливою ознакою фізичної культури є також здатність дитини пристосовуватися до змін довкілля в житті класу і школи, повагу до прав інших осіб, уміння діяти в конфліктних ситуаціях, пов'язаних з різними проявами дискримінації, цінувати культурне розмаїття різних народів та ідентифікацію себе як громадянина України, дбайливе ставлення до власного здоров'я і збереження здоров'я інших людей, дотримання здорового способу життя.

Навчальною програмою «Фізична культура» передбачено вивчення закономірностей росту й розвитку дітей для формування фізичного розвитку і рухової активності, раціональної організації щоденного розпорядку дня, умов ефективного навчання, активного відпочинку та його видів, здорового сону, попередження втоми й перевтоми.

Система шкільної фізкультурної освіти у початковій школі надає можливість дітям освоїти знання та вміння необхідні для повноцінного розвитку дитини. Фізичне виховання як навчальний процес надає можливість учням не тільки фізично розвиватися але й навчитися мислити.

Дослідження проводилося в м. Дрогобичі Львівська область. В дослідженні брали участь учні 1-2 класів ЗОШ №3,4. (усього було задіяно 226 дітей). В експериментальних класах впродовж півроку проводилися інтегровані уроки фізичної культури.

Оскільки сутність функціонального підходу полягає у виділенні елементів взаємодій різноманітних суб'єктів або елементів, і визначенні їх місця і значення (функції). У тому або іншому вигляді функціональний метод був присутній у всіх концепціях, де навчання розглядалася як системна. Основою функціонального підходу, є три головних постулати: узгодження функціонування вчителя і учнів, основних та додаткових засобів на уроці фізичної культури; функціональність розвиває фізичні якості, формує рухову активність, культуру рухів, розвиває мислення, кмітливість, формує у дітей повагу до інших; усі сформовані якості сприяють розвитку навчальних ситуацій.

На думку авторів за допомогою функціонального підходу розроблений та апробований орієнтований план-конспект уроку фізичної культури (Табл 1.) надасть можливість учням початкової школи оволодіти фізичними вправами, покращить їх рухову активність, вміння рахувати і читати, вивчити кольори, математичні фігурки.

За допомогою методів спостереження учнів 1-2 класів було перевірено рівень сформованості фізичного розвитку та рухової активності в учнів з використання вміння рахувати, складати слова і читати, знати кольори, математичні фігурки. На початковому етапі дослідження тільки 23% дітей мали високий рівень сформованості фізичного розвитку та рухової активності, 35% середній і 42% низький.

На завершальному етапі дослідження у 48% дітей покращився рівень сформованості фізичного розвитку та рухової активності з використання вміння рахувати, складати слова і читати, знати кольори, математичні фігурки, у 36% рівень покращився і став середнім і тільки 16% дітей залишилися на низькому рівні.

Таблиця 1.

Орієнтовний план-конспект уроку фізичної культури в дітей початкової школи

№	Вид роботи	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина уроку	Учні заходять зал беруть елементи килимка і складають його, потім по чотири учні сідають на килимки.	3-5 хв.	по 4 учні сідають на один килимок, килимки розміщені на відстані 5-10 метрів
2.		Повідомлення теми уроку відповідно до навчальної програми:	1-2 хв.	по 8 учнів рухаються навколо 2-3 килимків

		«Вивчити навичку оволодіння м'ячем». Різновиди ходьби Різновиди бігу Загально розвиваючі вправи біля своїх килимків. Змінюємо розміщення учнів в залі усі перетягують килимки на одну сторону залу.	30 с. 30 с. 4 хв. 1 хв.	
3.	Основна частина уроку	Викидаємо в зал м'ячики і різні фігурки: 4 – дітей збирають різні за кольорами м'ячики і фігурки; 4 – дітей рахують зібрані м'ячики і фігурки. Ставимо кошачки і закидаємо у них різні за кольором м'ячі і кубики: 4 – дітей закидають різні за кольорами м'ячі і кубики; 4 – дітей рахують закидані м'ячі і кубики. Підкидаємо і ловимо м'ячі по 8 дітей Складаємо з килимків слова по 3 – дітей з кожної команди складають слова.	2-3 рази 2-3 рази 2-3 рази 3-5 слова	м'ячі, фігурки різні пластмасові, можуть бути кольорові. беремо м'ячі які світяться На приклад: Спорт, старт, здоров'я, потреба, вправи, туризм.
4.	Заклучна частина уроку	Гра «Фортеця» Гравці стоять за лінією кола і, передаючи м'яч один одному, повинні збити предмети в центрі круга. Ведучий захищає їх будь-якою частиною тіла.	5-7 хв.	Учні розділяються на 4 команди по 8 чоловік
		Вправи для відновлення 1-2 вдих; 3-4 видох. Підведення підсумків уроку.	3-5 рази 2хв.	м'ячі в руках у кожної дитини

За результатами дослідження використання інтегрованого та функціонального підходів на уроках фізичної культури в початковій школі зміцнює зв'язки навчальних предметів, за таких умов поліпшуються навички учнів, відбувається перенос знань, їх застосування й різностороннє осмислення.

Результати дослідження дають можливість зробити такий висновок:

- усвідомити сутність інтегрованого і функціонального підходів, розуміння необхідності застосування знань із інших предметів на уроці фізичної культури;
- добір і актуалізація (приведення в «робочий стан») потрібних знань із інших предметів;
- їхній перенос у нову ситуацію, зіставлення знань із суміжних предметів;
- синтез знань, установлення сумісності понять, одиниць виміру, розрахункових дій, їх виконання;
- одержання результату, узагальнення у висновках, закріплення понять на уроці фізичної культури.

Інтегрований підхід на уроці фізичної культури в учнів початкової школи дозволяє вичленувати головні елементи змісту фізкультурної освіти, можливості комплексного застосування знань із різних предметів у діяльності учнів, сформувати в учнів здатність володіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ, уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами, здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних та негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку, передбачити розвиток фізичних якостей здібностей для формування громадських компетентностей учнів.

Добираючи додаткові матеріали до уроків, учитель має звернути особливу увагу на відповідність їх змісту віковим особливостям і навчальним можливостям та реальним потребам учнів. Лише за цих умов реалізація освітньої траєкторії за схемою «знання» — «уміння» — «ставлення» - «життєві навички» сприятиме формуванню мотивації учнів щодо фізичної підготовленості та рухової активності.

Висновок. Таким чином, інтегрований і функціональний підходи впливають на добір і структуру навчального матеріалу на уроці фізичної культури в початковій школі, підсилюючи системність знань учнів, активізують методи навчання, орієнтують на застосування комплексних засобів навчання, забезпечуючи єдність освітнього процесу.

Перспективи подальших досліджень. Необхідним залишається підбирати актуальні методики до фізичного

виховання учнів початкової школи.

Література

1. Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Тернопіль: ТДІУ, 2000. – 168 с.
2. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербаківа Н. Гімнастика: краса і здоров'я / - К.: Здоров'я, 1991. - 104с.
3. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1-4.
4. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи // Початкова освіта. – № 46 (334). – 2005. – С. 2 – 4.
5. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
6. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/ – Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 216 с.
7. Кізло Н., Павлів І., Кізло Т. Методика початкового навчання плаванню: навчальний посібник – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету, 2013. – 98с.
8. Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О., Федорищак Р.Л. Теорія і методика викладання легкої атлетики. / Г.Д.Кондрацька, //РВВ відділ ДДПУ ім. Франка. 2008. – 135 с.
9. Кондрацька Г.Д., Федорищак Р.О. Оздоровча ходьба і біг. РВВ відділ ДДПУ ім. Франка. 2008. – 62 с.
10. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 6. – Львів: Видавничий дім "Панорама", 2002. – Т. 1. – С. 320-323.
11. Москаленко Н. В., Власюк О. О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Частина II. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2003. – С. 64-68.
12. Приступа Є., Левків В., Слімаковський О. Українські народні ігри: монографія. - Дрогобич: Коло, Л.: ЛДУФК, 2012. – 432 с.
13. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій). – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. – 96 с.
14. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

Reference

- 1.Androshchuk NV, Les'kov AD, Mehnoshin S.O. (2000) Mobile games and relay race in physical education of junior pupils / Ternopil: TDIIU. - 168 p.
2. Belokopitova Zh., Movchan L., Shcherbakova N. (991) Gymnastics: beauty and health / - K.: Zdorovya. - 104с.
3. Boychenko T. (2005) Valeology - the art of being healthy // Health and physical culture. - №2. - p. 1-4.
4. Vaschenko O., Sviridenko S. (2005)The organization of preserving the health of elementary school // Primary education. - No. 46 (334). - pp. 2 - 4.
5. Vaschenko O., Sviridenko S. (2006) Readiness of the teacher to use health-saving technologies in the educational process // Health and physical culture. - No. 8. - P. 1-6
- 6.Veselovsky A.P. (2008) Sports games with teaching methods / - Drohobych: publishing department of Ivan Franko DDPU. - 216 p.
7. Kizlo N., Pavliy I., Kizlo T. (2013) Method of initial swimming training: a manual - Drohobych: Publishing department of Drohobych State Pedagogical University. - 98s.
8. Kondratska G. D., Redchits V. O., Fedoryshchak R. L. (2008)The theory and methodology of teaching athletics. / G.D.Kondratska, // RVB Department of the DDPU them. Frank. - 135 p.
9. Kondratska G. D., Fedoryshcha R. L. (2008) Healthy walking and jogging. / G. Kondratska, k //RVB department DDPU them. Frank. - 62 p.
10. Mischenko O. (2002) Nontraditional methods of increasing motor activity of elementary school students / O. Mischenko // Young sports science of Ukraine: Zb. sciences works on physical culture and sports. - Vip 6. - Lviv: Publishing House "Panorama". - T. 1. - P. 320-323.
11. Moskalenko N.V., Vlasik O.O. (2003)Rukhova activity of children of the junior school age // Concept of development o f the field of physical education and sport in Ukraine: Zb. sciences works - Part II - Rivne: Rivne State Humanitarian University. - P. 64-68.
12. Pristupe Ye., Levkov V., Slimakovsky O. (2012) Attack There are Ukrainian folk games: monograph / - Drohobych: Kolo, L.: LDUFK.- 432 p.
13. Chepelyuk A.V., Furrier R.G. (2016) Types of recreational and recreational motor activity: manual (course of lectures) / AV Chepelyuk, - Drohobych: Publishing Department of the Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University. - 96 p.
14. Shiyan B.M. (2001)Theory and Methods of Physical Education of Schoolchildren, Part 1 - Ternopil: Educational Book - Bogdan,. - 272 p.