

ЗАСТОСУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Дмитренко Світлана Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

В статті представлено результати впровадження педагогічної технології з ритмічної гімнастики для удосконалення фізичних здібностей учнів середніх класів. Встановлено позитивні зрушення в усіх тестових вправах, у той час, як результати хлопчиків та дівчаток контрольної групи статистично достовірно не змінились. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив застосування у навчальний процес учнів середніх класів комплексів ритмічної гімнастики, з цілеспрямованим впливом на розвиток фізичних здібностей.

THE PEDAGOGICAL APPLICATION OF LEARNING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS *Dmytrenko Svitlana* The article represents the results of introduction of educational technologies of rhythmic gymnastics for improvement the physical abilities of secondary school children. It is found out positive dynamic in all tests' results. At the same time, the results of the research show, that the data of boys and girls of CG (Comparative Group) statistically have not changed authentically. The results of research show positive influence of usage the complexes of rhythmic gymnastics, with purposeful influence on development of physical abilities in training process of secondary school children.

ПРИМЕНЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Дмитренко Светлана В статье представлены результаты внедрения образовательных технологий ритмической гимнастики для улучшения физических способностей учащихся средних классов. Установлено улучшение результатов во всех тестах. В то же время, как показывают результаты проведенного исследования, результаты мальчиков и девочек контрольной группы статистически достоверно не изменились. Результаты исследования показывают положительное влияние использования комплексов

ритмической гимнастики с целенаправленным воздействием на развитие физических способностей в обучающем процессе учащихся средних классов.

Ключові слова:

Педагогічна технологія, учні середніх класів, ритмічна гімнастика.

Educational technologies, secondary school children, rhythmic gymnastics.

Образовательные технологии, ученики средних классов, ритмическая гимнастика.

Постановка проблеми. У наш час поняття "педагогічна технологія" стійко увійшло в педагогічний лексикон. Проте, в його розумінні та вживанні існують різні тлумачення. Так, за визначенням І. В. Прокопенка, В. І. Євдокімова, педагогічна технологія – це суворо наукове і точне відтворення гарантуючих успіхів педагогічних дій [6]. На думку науковців, педагогічна технологія нерозривно взаємопов'язана з педагогічною діяльністю, де головними діючими особами є учитель (тренер) і дитина. Саме вони на кожному етапі педагогічної діяльності, взаємодіючи один з одним і колективом у цілому, спільно вирішують завдання виховання, навчання та розвитку.

В.П. Безпалько [1] поняття педагогічна технологія трактує як продуману в усіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів і учителів (тренерів). У своїх дослідженнях автор зауважує, що конструювання навчального процесу в педагогічній технології має здійснюватися за певною схемою, яка відображає ознаки, притаманні їй традиційній організації навчального процесу: впорядкованість процесу навчання, мету і оцінювання результатів.

Педагогічна технологія виявляє систему професійно значущих умінь педагогів з організації впливу на виховання, пропонує спосіб осмислення технологічності педагогічної діяльності.

Педагогічна технологія – система взаємозв'язаних прийомів, форм і методів організації навчально-виховного процесу, які об'єднані єдиною концептуальною основою, цілями і завданнями, що створює задану сукупність умов для навчання, виховання і розвитку вихованців [6]. Отже, організація різних видів педагогічної діяльності припускає використання варіативних технологій на рівні творчості і майстерності.

Технології навчання на відміну від методики викладання передбачають розробку змісту і способів організації діяльності самих школярів. Вони вимагають діагностичного створення мети і об'єктивного контролю якості процесу навчання, спрямованого на розвиток особистості учнів в цілому.

Із наведених вище визначень "педагогічна технологія", очевидно, що у сучасній науково-методичній літературі це поняття багатьма науковцями трактується по-різному. Кожен із них у своїх дослідженнях визначає певні особливості побудови педагогічних технологій та процесу їх реалізації. Разом із тим, не зважаючи на різні тлумачення цього поняття, спільним в усіх визначеннях є спрямування педагогічної технології на підвищення ефективності навчального процесу за рахунок використання різноманітних методів, способів, форм організації та прийомів навчання, висвітлення алгоритму дій цього процесу, що гарантує досягнення запланованих результатів навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науково-методичній літературі існує широкий спектр педагогічних технологій, які широко застосовуються у педагогічній практиці навчальних закладів. Найбільш поширені серед них: технологія традиційного

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

навчання, технологія проблемного навчання, технологія розвиваючого навчання, технологія колективного способу навчання та інші.

Кожна із вище означених технологій має свої особливості, характерні ознаки, власну структуру і спрямованість на вирішення конкретних завдань, реалізація яких здійснюється з використанням специфічних засобів, методів та форм навчання у відповідності до характеру і особливостей завдань, які вирішують в процесі використання тієї чи іншої педагогічної технології.

Сьогодні, в період інтенсивного реформування освіти, яке характеризується змінами змісту, оновленням форм і методів організації навчання, виникає необхідність і в переосмисленні традиційних теоретико-методичних підходів фізичного виховання, які, як показує практика, не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань, в тому числі – забезпечення необхідного рівня здоров'я дітей і підлітків [1]. У цьому контексті одним із пріоритетних напрямків вважається впровадження в навчально-виховний процес навчальних закладів інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на удосконалення системи фізичного виховання [6].

Технологія викладання предмету «Фізична культура» може бути розглянута як сукупність знань, що відображає синтез загальної методики і методики фізичного виховання в загальноосвітніх закладах. Технологія викладання фізичної культури розглядається як організація та реалізація процесу взаємодії викладання і навчання. Вона орієнтована на досягнення мети та завдань дисциплін і включає конкретизацію цілей і завдань предметів річних, четвертних, тижневих і урочних циклів з урахуванням реальних умов функціонування навчально-виховного процесу.

Відповідно до мети і змісту освіти у сфері фізичної культури викладання предмету визначає особово-орієнтована технологія, спрямована на формування фізичної культури учня з вдосконаленню власної фізичної природи на основі індивідуальних інтересів, що формуються з віком, і потреб в заняттях фізичними вправами [8].

Технологія викладання предмету «Фізична культура» на тому чи іншому рівні навчання не визначає локальну технологію окремих частин навчально-виховного процесу: формування знань, умінь і навичок самостійного використання засобів фізичної культури, спрямованих на профілактику здоров'я, корекцію статури, культури рухів; облік успішності з предмету. В цих умовах вчителю фізичної культури необхідно орієнтуватися в широкому спектрі сучасних інноваційних технологій, ідей, шкіл, напрямів, не витрачати час на відкриття вже відомого. Сьогодні бути педагогічно грамотним фахівцем з фізичної культури не можна без вивчення всього різноманітного арсеналу освітніх технологій, покликаних забезпечити досягнення певних завдань, підвищити ефективність навчально-виховного процесу, гарантувати його високий рівень [1, 6, 8].

На сучасному етапі розвитку шкільної освіти спостерігається значне зростання педагогічних інновацій у сфері фізичного виховання школярів, активно розробляються і впроваджуються в практику раніше рідко використані засоби рухової активності, за допомогою яких можливо досягти оптимального рівня фізичного стану. Актуально стоїть питання про логічне та раціональне впровадження нетрадиційних засобів у проведенні уроків фізичної культури, кожний з яких повинен нести різноманітний характер на основі визначеної тематики занять [4].

Одним із шляхів вирішення окресленого питання є раціональне застосування нетрадиційних засобів фізичної активності, зокрема ритмічної гімнастики, яка вносить новизну і різноманітність у рухову діяльність дітей на основі поєднання фізичних вправ з музичним супроводом [5].

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Метою дослідження є розробка педагогічної технології застосування різних комплексів ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури з учнями середніх класів.

Завдання дослідження:

1. Розробити зміст варіативної частини програми у вигляді комплексів ритмічної гімнастики та варіанти їх застосування на уроках фізичної культури в 6 класах.

2. Виявити ефективність впливу комплексів ритмічної гімнастики на показники фізичної підготовленості школярів 6-х класів на уроках фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент був спрямований на визначення ефективності розроблених комплексів ритмічної гімнастики для розвитку фізичних здібностей учнів середніх класів на уроках фізичної культури.

На етапі констатуючого експерименту вивчались показники фізичної підготовленості школярів середніх класів.

За результатами констатуючого педагогічного експерименту були сформовані дві групи учнів 6 класів – контрольна (32 учні) та експериментальна (31 учень). Всі учні за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Для визначення фізичної підготовленості школярів проводилося тестування рухових здібностей: стрибок у довжину з місця (см); човниковий біг 3х10 м (с); підтягування: хлопчики у висі на високій перекладині, дівчатка у висі лежачи на низькій перекладині хватом зверху (к-ть разів); нахил вперед з положення сидячи на підлозі (см); три перекиди вперед (с).

В експериментальних групах, де ритмічна гімнастика була запланована у підготовчій частині, залежно від теми уроку і варіативного модуля був визначений спосіб проведення вправ (прохідний, поточний, серійний, комплексний, ігровий).

При проведенні комплексів ритмічної гімнастики в підготовчій частині переважно використовувався поточний спосіб проведення занять, проте це не виключило застосування й інших, залежно від конкретних завдань і спрямованості занять. Так, на початковому етапі навчання, при вивченні складнокоординаційних комплексів, для уточнення окремих деталей руху, а також вихідних і кінцевих положень, використовувався роздільний спосіб.

При проведенні уроків з елементами легкої атлетики та гімнастики застосовувалися поточний, серійний і комплексний способи проведення, що дозволяло забезпечувати безперервне фізичне навантаження, по ходу руху виправлення помилок, підтримання оптимальної моторної щільності уроку.

На уроках з елементами спортивних ігор у підготовчій частині уроків фізичної культури переважно застосовувався прохідний спосіб проведення занять.

Цей спосіб дозволив включити в комплекс найрізноманітніші допоміжні вправи, які відповідали поставленим завданням в уроці і їх поєднання з ходьбою, бігом, стрибками танцювальними елементами, а також збільшити координаційну складність виконуваних вправ. Застосовувалися два варіанти прохідного способу: виконання вправ з пересуванням по периметру або по колу в колоні по одному і з просуванням почергово шеренгами.

Після пояснення і показу нового руху, ми включали в урок комплекс ритмічної гімнастики тривалістю десять хвилин, де застосовували допоміжні вправи з різних видів спорту, передбачених навчальною програмою з фізичного виховання (підвідні, імітаційні, підготовчі, частини рухової дії в поєднанні з комбінаціями танцювальних рухів) для підвищення рівня фізичної та музично-рухової підготовленості школярів.

Для більш успішного вивчення нових рухів при виконанні комплексу ритмічної гімнастики використовувалися методичні прийоми навчання, такі як, фіксація певних поз з

частини рухових дій, уповільнене виконання рухів в окремих фазах руху, обмеження простору, застосування зорових орієнтирів.

Для збереження працездатності учнів протягом уроку фізичної культури і підтримки хвилеподібного навантаження в комплексах ритмічної гімнастики інтенсивні вправи змінювалися більш простими за структурою виконання.

Як відомо, деякі вправи ритмічної гімнастики характеризуються високою координаційною складністю і доведено, що їх виконання представляє певну психологічну складність. Тому в комплексах ритмічної гімнастики чергувалися складні рухи, що вимагають зосередженості уваги з простішими в координаційному відношенні, а також динамічні вправи чергувалися зі статичними і змішаними.

Кількість вправ складала в середньому 10 - 15, які виконувались по 8 - 16 разів залежно від ступеня складності та інтенсивності вправ, особливостей часових і просторових характеристик рухів з різних видів рухової діяльності. Після виконання комплексу ритмічної гімнастики, наступні вісім хвилин відводилися на виконання раніше вивченого матеріалу.

При проведенні основної частини уроків фізичної культури з вивченням нового матеріалу переважно використовувався комбінований спосіб, коли в одному уроці поєднується кілька варіантів, а саме: вивчення нового матеріалу роздільним способом, комплекс ритмічної гімнастики –поточним, виконання вивченої рухової дії – серійним.

При проведенні уроків фізичної культури для повторення і закріплення вивченого матеріалу, відсоткове співвідношення часу, відведеного на основну частину видозмінювалося у бік збільшення кількості хвилин для виконання комплексу ритмічної гімнастики. Для повторення вивченого матеріалу відводилося три хвилини, для виконання комплексу ритмічної гімнастики – п'ятнадцять хвилин і на закріплення вивченої рухової дії – сім хвилин. Кількість вправ складала 10-15 по 8-16 разів в 2-3 серіях.

Для контрольних уроків характерною ознакою є акцентування на основну задачу заняття, а саме підготовка до виконання контрольного завдання, максимальна зосередженість, тому, ритмічна гімнастика в цьому випадку застосовувалася в кінці основної частини уроку фізичної культури.

Комплекси ритмічної гімнастики були спрямовані на зняття психологічної втоми, так як такого роду заняття викликають у школярів значні зміни в функціональному стані нервової, м'язової, дихальної та інших систем. Кількість вправ в комплексі становила 8 -12, які виконувались по 4 - 8 разів, час проведення - п'ять хвилин.

На думку Кудінова С.І [5], значна частина уроків комбінованого типу зазвичай присвячується не надто цікавій для школярів роботі – багаторазовому повторенню запланованих вправ, необхідних для оволодіння, закріплення і вдосконалення рухових навичок.

Для вирішення цих завдань в нашому випадку ми включали комплекси ритмічної гімнастики із заздалегідь вивченими руховими елементами для виду спорту, який міститься в плані-графіку проходження навчального матеріалу. При проведенні уроків фізичної культури комбінованого типу комплекс вправ ритмічної гімнастики тривав 15 хвилин, кількість вправ 10-15, що виконувались по 8-12 разів.

Заняття в експериментальних групах проводилися під музичний супровід, який застосовувався при виконанні вправ у підготовчій частині, в основній – під час удосконалювання раніше вивчених вправ і спеціальних рухових навичок, а також під час виконання вправ для відновлення дихання, розслаблення і розтягування в заключній частині уроку фізичної культури [2, 7].

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Музичні твори підбиралися з урахуванням віку учнів, а саме, сучасна естрадна музика різної спрямованості з чітко вираженим ритмом і безперервним виконанням. При підборі музичного супроводу враховувалася специфіка гімнастичних вправ. Так, наприклад, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, повільні нахили, в яких всі фази рухів рівноцінні, використовувався музичний матеріал будь-якого розміру.

При виконанні вправ на гнучкість: махи ногами, ривкові рухи, де виділяється фаза основних дій, для виконання якої повинно бути докладено значних зусиль, найбільш підходила музика двох- і чотирьохдольного розміру, причому фаза основних дій повинна збігатися з сильною долею такту.

Музичний підбір до заключної частини здійснювався таким чином, щоб музика носила заспокійливий характер, сприяла максимальному зниженню емоційного та фізичного напруження.

На етапі констатуючого експерименту наші дослідження полягали у визначенні і характеристиці показників фізичних здібностей хлопчиків та дівчат КГ та ЕГ. Нами було обстежено 63 учні, 11-12 років, які навчаються у 6-х класах та відносяться до основної медичної групи. Ми розробили і впровадили авторську педагогічну технологію з ритмічної гімнастики для удосконалення фізичних здібностей учнів середнього шкільного віку, яка застосовувалась в експериментальній групі. Учні контрольної групи займалися за звичайною програмою для цієї вікової групи. Зміни показників фізичної підготовленості хлопчиків в результаті впровадження педагогічної технології представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості хлопчиків середніх класів КГ і ЕГ на різних етапах дослідження

	Тестові вправи	КГ (n=16)					ЕГ (n=16)				
		I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	t	p	%	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	t	p	%
1.	Стрибок у довжину з місця, см	150,56 $\pm 3,91$	150,75 $\pm 4,00$	0,13	>0,05	0,12	150,00 $\pm 3,83$	152,00 $\pm 3,79$	0,37	>1,49	1,3
2.	Човниковий біг 3x10,с	8,96 $\pm 0,50$	9,28 $\pm 0,48$	1,72	>0,05	-3,5	8,67 $\pm 0,39$	8,4 $\pm 0,3$	2,45	<0,05	3,2
3.	Підтягування у висі на високій перекладині, раз.	4,12 $\pm 1,29$	4,35 $\pm 1,12$	1,23	>0,05	5,6	4,12 $\pm 0,83$	5,00 $\pm 0,82$	2,32	<0,05	21
4.	Нахил вперед з положення сидячи, см	4,24 $\pm 0,19$	4,5 $\pm 0,22$	0,23	<0,05	6,1	4,24 $\pm 0,25$	5,67 $\pm 0,56$	2,4	<0,05	33
5.	Три перекиди вперед, с	4,69 $\pm 0,49$	4,65 $\pm 0,48$	0,58	>0,05	0,8	4,84 $\pm 0,55$	4,0 $\pm 0,52$	2,41	<0,05	21

Аналізуючи отримані показники результатів дослідження фізичних здібностей учнів КГ та ЕГ на двох етапах дослідження, ми можемо зробити висновок, що після впровадження авторської програми з ритмічної гімнастики у хлопчиків ЕГ відбулись достовірні зміни ($p < 0,05$) за всіма тестовими вправами.

Аналіз отриманих показників результатів дослідження фізичних здібностей хлопчиків ЕГ на другому етапі в тестовій вправі «стрибок у довжину з місця» показав, що їх результати

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

кращі, ніж у хлопчиків, які займалися за шкільною програмою. Так, результат хлопчиків ЕГ становить 152 см, а це відповідно 1,3% приросту, результат КГ – 150,75 см, що становить 0,13%.

Нами встановлено, що по закінченню педагогічного експерименту, учні ЕГ покращили свої показники і в тестовій вправі «човниковий біг», у них цей результат становив 8,4 с, що відповідає зрушенням 3,2%, у хлопчиків КГ такої тенденції не спостерігалось, а саме приріст виконання контрольної вправи становив 9,28 с, що відповідає 1,72 %.

Аналізуючи отримані результати тесту підтягування на перекладині виявлено, що показники цього тесту на II етапі збільшились: в контрольній групі з 4,12 разів до 4,35 разів, приріст становить 5,6%; у ЕГ, що працювала за спеціальною програмою результат покращився з 4,12 разів до 5 разів, на 2,32, що становить 21%

Показники тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» свідчать про те, що показник гнучкості на другому етапі в контрольній групі збільшився всього на 6,1 %, що є недостовірним, однак результат хлопчиків експериментальної групи показав, що цілеспрямований вплив на розвиток цієї якості дає свої позитивні результати: показник хлопчиків ЕГ покращився на 33% з 4,24 см до 5,67 см.

Аналізуючи результати двох етапів дослідження тесту «три перекиди вперед» спостерігаються такі зміни: у контрольній групі результат хлопчиків покращився всього на 0,8%, тобто з 4,69 с до 4,65 с. На відміну від результату КГ учні ЕГ показали набагато кращі результати, що виражається в наступних показниках: з 4,84 с на першому етапі до 4,00 с на другому, що становить 21% (див. табл.. 1).

Зміни показників фізичної підготовленості дівчат в результаті впровадження педагогічної технології представлено в табл. 2.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дівчаток середніх класів КГ і ЕГ на різних етапах дослідження

	Тестові вправи	КГ (n =16)					ЕГ (n =15)				
		I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	t	p	%	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	t	p	%
1.	Стрибок у довжину з місця, см	130,31 $\pm 3,02$	131,31 $\pm 2,99$	0,24	>0,05	0,76	129,6 $\pm 3,07$	132,07 $\pm 0,28$	0,37	>0,05	1,9
2.	Човниковий біг 3x10,с	9,49 $\pm 0,46$	9,39 $\pm 0,48$	0,49	>0,05	1,06	9,37 $\pm 0,57$	9,25 $\pm 0,62$	0,65	>0,05	1,2
3.	Підтягування у висі лежачи, раз.	6,63 $\pm 0,52$	6,81 $\pm 0,48$	0,41	>0,05	2,7	6,6 $\pm 0,63$	8,07 $\pm 0,56$	3,1	<0,05	23,1
4.	Нахил вперед з положення сидячи, см	5,63 $\pm 0,33$	6,49 ± 1	0,24	>0,05	15	5,3 $\pm 0,49$	7,35 $\pm 0,52$	2,8	<0,05	38,6
5.	Три перекиди вперед, с	4,84 $\pm 0,53$	4,75 $\pm 0,54$	0,45	>0,05	1,8	4,82 $\pm 0,55$	3,81 $\pm 0,52$	3,3	<0,05	20,9

Аналізуючи результати тесту «стрибок у довжину з місця» на першому і другому етапах дослідження ми можемо зробити висновок, що у дівчат ЕГ результати вищі, ніж у дівчат КГ і становлять 132,07 см, приріст – 1,9 % та 130,31 см в КГ, що складає 0,76 %.

Аналіз результатів тесту «човниковий біг» дівчат КГ та ЕГ на першому та другому етапах дослідження також показав певні відмінності. Так, результат дівчат КГ покращився з 9,49 с до 9,39 с на другому етапі, що становить 1,06% від результатів першого етапу. Дівчата

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

ЕГ показали наступні результати: 9,37 с на першому етапі і 9,25 с на другому, що становить 1,2% приросту.

Нами встановлено, що по закінченню педагогічного експерименту, учениці ЕГ покращили свої показники і в тестовій вправі «підтягування у висі лежачи». Так, результатом другого етапу дослідження було 8,07 рази, що становить 23,1% від показників першого етапу – 6,6 разів. Дівчата КГ покращили свої результати незначно: з 6,63 рази до 6,81 разів, що склало 2,7%.

Результати дослідження фізичних здібностей дівчат КГ та ЕГ у тестовій вправі «нахил тулуба вперед», на другому етапі дослідження показали, що у дівчат експериментальної групи результат покращився до 7,35 см, що становить 38,6 % приросту, а у дівчат контрольної групи – до 6,49 см, що становить 15%. Отже, результат дівчат, які займалися за розробленою програмою значно кращий за результат дівчат КГ.

Як ми і передбачали, аналіз результатів тестової вправи «три перекиди вперед» також показав різницю між кінцевими показниками дівчат КГ та ЕГ. Встановлено, що по закінченню впровадження педагогічної технології, учениці ЕГ покращили свої показники на 20,9%. Учениці КГ покращили свої показники лише на 2,06%, що не становить суттєвої різниці між показниками двох етапів дослідження: 4,84 с – результат першого етапу і 4,75 с результат другого етапу.

Висновки. Впровадження педагогічної технології з використанням ритмічної гімнастики для удосконалення фізичних здібностей учнів середніх класів дозволило зробити висновок про позитивні зрушення в усіх тестових вправах, у той час, як результати хлопчиків та дівчаток КГ статистично достовірно не змінились. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив застосування у навчальний процес учнів середніх класів комплексів ритмічної гімнастики з цілеспрямованим впливом на розвиток фізичних здібностей.

Література.

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. /В.П. Беспалько – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Брыкин А.Т. Гимнастика. Оздоровительные виды гимнастики и программное обучение упражнениям / А.Т.Брыкин: метод. разработка для студентов ИФК. – М., 1980. – 49 с.
3. Виру А.А., Аэробные упражнения. / А.А.Виру, Т.А. Юрисмяз, Т.А. Смирнова. -М.: Физкультура и спорт, 1988. - 42 с
4. Дмитренко С.М. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів / С.М. Дмитренко, К.П. Козлова, І.О. Асаулюк // Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: ВДПУ, 2009. - Випуск 7. – Том 1. – С. 167-170
5. Кудинов С.И. Вводная часть урока: неиспользованные резервы // Физическая культура в школе. –1994. – № 3. – С. 21-24.
6. Прокопенко І.В. Сучасні педагогічні технології у підготовці учителів / І.В. Прокопенко, В.І. Євдокімов.: Навч. Посібник.: – Харків: Колегіум, 2008. – 344 с.
7. Ротерс Т. Т. Ритмическое развитие школьника / Т.Т. Ротерс – Луганск: ООО «Знания», 1998. – 169 с.
8. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко: – М.: Нар. Образование, 1998.- 256 с.