

СВІТОВИЙ ТА НАЦІОНАЛЬНИЙ ДОСВІД ТІЛОВИХОВАННЯ В ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЯК ЧИННИК ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО ЖИТТЯ

У статті розглянуто самотутні форми фізичного виховання минулого. На їхньому прикладі запропоновано формування системи фізичного виховання в природному середовищі як один із перспективних шляхів виходу з несприятливої ситуації, що склалася в галузі фізичної культури.

Ключові слова: матеріально-технічне забезпечення, самотутні форми фізичного вдосконалення, тіловиховання, природне середовище.

The original forms of physical improvement of the past have been analysed in the article and having taken them as an example we propose the formation of system of physical training in the natural environment as one of the perspective ways out of the situation which is formed in the sphere of physical training.

Key words: material-technical providing, original forms of physical improvement, body training, natural environment.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Для досягнення успіхів у житті молодому поколінню потрібне міцне здоров'я, висока працездатність, уміння самостійно формувати й удосконалювати свої знання та навички. Тому в розбудові українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, яка є невід'ємною складовою загальнолюдської культури, одним із визначальних факторів національного прогресу та здоров'я нації.

Фізична культура є важливим компонентом гуманітарного виховання. Вона спрямована на формування ціннісних орієнтацій учнів щодо культури здоров'я й здорового способу життя, виховання потреби та звички регулярно займатися фізичними вправами, досягнення оптимального рівня фізичного розвитку, рухових якостей, моральних і вольових рис характеру, психологічної підготовки до ведення активного життя та професійної діяльності [22].

Головна мета шкільного предмета "Фізична культура" – формувати культуру здоров'я та здорового способу життя, забезпечити гармонійний фізичний і духовний розвиток особистості підростаючого школяра.

На жаль, в Україні до заняття фізичною культурою, за даними різних авторів, залучено лише 6% дорослого населення, що свідчить про відсутність сформованої потреби в цій діяльності під час навчання в школі. За цим показником Україна значно поступається таким державам, як Фінляндія, Швеція, Великобританія, Чехія і Німеччина [27].

На даний час в Україні кількість дітей, охоплених спортивно-оздоровчою роботою в загальноосвітніх навчальних закладах, складає трохи більше 38%. При цьому популярність уроку фізичної культури слабшає прямо пропорційно до віку учнів, у той час як біологічна потреба дитини в руховій активності як засіб рекреації, емоційної розрядки, самовираження й самоствердження зберігається [23].

Як підкреслювалось на підсумковій колегії МОН України (2006 р.), ситуацію можна покращити застосуванням комплексу заходів, серед яких зміна вимог до системи загальної середньої освіти і, зокрема, до форм та змісту організації фізичного

виховання школярів і студентської молоді. Указується на необхідність модернізації системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. На думку міністра, удосконалення системи освіти, зокрема у сфері фізичної культури, в умовах модернізації суспільства передбачає створення різноманітних освітянських моделей на регіональному, муніципальному та локальному рівнях.

Однією з причин незадовільного стану спортивно-оздоровчої роботи серед учнівської молоді є недостатня матеріально-технічна база навчальних закладів. Рівень забезпечення населення в Україні спортивними спорудами (з розрахунку на 10 тис. осіб) у 2–3 рази нижчий, ніж у провідних державах світу, а плавальними басейнами – у 30 разів. Понад 80% спортивних майданчиків не відповідають сучасним вимогам [15].

За даними Тернопільського обласного управління фізичного виховання і спорту (статистичний звіт 2006 р., форма 2 – ФК), із 898 середніх закладів освіти проводити уроки фізичної культури на пришкольніх спортивних майданчиках можуть лише вчителі 706 (78,6%) шкіл, а на проведення занять у спортивному залі можуть розраховувати діти тільки 353 (39,3%) навчальних закладів області. У сільській місцевості серед 765 навчальних закладів спортивні зали мають лише 263 (34,3%) школи. Але навіть у тих навчальних закладах, в яких є спортивні зали, проблема забезпечення повноцінного рухового режиму учнів (особливо в міських школах) не розв'язується через їх надмірну наповненість. Нерідко на одному уроці в спортивному залі одночасно займаються два, а то й три класи, при цьому не завжди однієї вікової групи, що може спричинити травматизм.

Незважаючи на те, що для покращання ситуації, що склалася в галузі фізичної культури, розробляються й ухвалюються закони, постанови, програми, вносяться зміни до них, предмет фізичної культури в теперішньому вигляді не відповідає вимогам часу, оскільки не сприяє оздоровленню дітей і не формує їх власну фізичну культуру – культуру руху, культуру здоров'я формуючого способу життя.

Таким чином, постає питання про створення принципово нових напрямів удосконалення спортивно-оздоровчої роботи [9]. Одним із таких напрямів, на нашу думку, є формування системи фізичного виховання в природному середовищі. Ця система придатна для організації спортивно-оздоровчої та спортивної роботи як в умовах відсутності матеріальної бази, так і за належного її стану, оскільки фізичне виховання повинне вчити людей жити в тісній єдності з навколишнім середовищем. Крім того, такі заняття мають готувати учнів до життєдіяльності в змінних суспільних ситуаціях, для чого необхідно:

- формувати життєвоважливі спеціальні рухові навички та вміння;
- виховувати морально-вольові і психологічні якості особистості;
- формувати основи здорового способу життя та правила безпеки життєдіяльності;
- виховувати усвідомлений інтерес і бажання до занять фізичними вправами;
- виховувати бережливе ставлення до життя і здоров'я, як найвищих цінностей особистості;
- формувати усвідомлену індивідуальну установку на необхідність розвивати свої фізичні якості та фонд рухових навиків.

Таким чином, актуальність нашого дослідження викликана, з одного боку, важливістю організації процесу фізичного виховання в природному середовищі як головної умови підготовки молоді до життя, а з другого, – відсутністю відповідного методичного забезпечення з проведення таких занять.

Мета дослідження – виявити теоретичні судження і практичні дії фахівців щодо організації фізичного виховання в природному середовищі.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел та спеціальних документів.

Результати дослідження. Дослідження з історії фізичної культури і педагогіки [3; 8; 10; 18; 25,] свідчать, що з найдавніших часів існували самотутні форми й засоби фізичного вдосконалення.

Виховання, навчання, світогляд і господарські заняття давніх людей були тісно пов'язані з явищами й процесами, що відбувались у природі. Людина залежала від зміни довкілля. І тому вона з давніх-давен намагалася пристосуватись і гармонійно співіснувати з природним середовищем як його складова [23].

На думку Б.Р.Голощапова [6], більшість сучасних видів оздоровчо-спортивної діяльності сягає своїм корінням у трудову діяльність (ігри з м'ячем, полювання, стрільба з лука тощо), у військову справу (стрільба, метання, біг на різні дистанції, єдиноборства, сучасне п'ятиборство), у необхідність долати значні відстані, перешкоди, сили природи (кінний і лижний спорт, крос і бар'єрний біг, плавання, веслування). Накопичений досвід жреців та знахарів дав поштовх до розвитку лікувальної фізичної культури, масажу, спортивної медицини, гігієни [6].

Давньогрецька культура, особливо в V–IV ст. до н. е., убачала ідеал людини в поєднанні тілесної і фізичної краси з духовним та інтелектуальним потенціалом. Так, ще в Стародавній Греції у Спарті в процесі виховання юнаків формували звичку носити легкий одяг у будь-яку пору року, ходити босоніж по скелях й каменях, спати на підлозі [11]. Цікаво, що до 20 років дівчат навчали однаково з хлопцями. Давньогрецький письменник й історик Плутарх писав: "...Дівчата теж займались бігом, боротьбою, метанням диска, щоб їх тіла були міцними і щоб такими ж були народжувані ними діти" [6, с.12].

Якщо ідеалом у спартанському вихованні був витривалий і мужній воїн, то в Афінах – гармонійно розвинута людина, як фізично, так і розумово. В Афінах говорили: "Хто не вмів читати і плавати, той не може бути громадянином" [10].

За свідченням давньогрецького письменника Лукіана, бігуни змагалися на піску, "...де важко просто стояти і нелегко впертися ногами, оскільки вони в'язли в м'якому ґрунті". Стрибки здійснювали через рови та різні перешкоди з альтерами в руках, що символізували зброю, спис метали в ціль, а диск – на дальність. Видатний афінський філософ Платон говорив про необхідність фізичного розвитку й загартовування дітей різних статей з раннього віку й однакового розвитку в них обох рук (останнє залишається невирішеним і в наш час) [6].

Цікавою в контексті нашого дослідження є думка видатного представника античного матеріалізму Демокріта, який вважав, що людина у своєму житті повинна виходити з того, що є в навколишній природі. Демокріт уперше поставив питання про природовідповідність виховання: "Природа і виховання подібні", – писав він [10].

Фізичне виховання в Давньому Римі переслідувало винятково практичні цілі. Воно мало переважно військово-прикладний характер і цим нагадувало спартанське. Окрім вправлення у військовому мистецтві, воїни часто рубали ліс, носили різноманітні вантажі, плавали, виконували марші в повному похідному спорядженні [12].

В епоху Відродження з'являються теоретичні трактати, в яких пропагується організована система фізичного виховання людини. Представниками прогресивної ідеї були гуманісти, соціалісти-утопісти, лікарі, педагоги. Їх принципи й педагогічні погляди багато в чому збігалися. У контексті нашого дослідження їх можна звести до таких положень:

1. Відродження й розповсюдження досвіду фізичного виховання античності.
2. Сприяння фізичному вихованню з боку сил природи.
3. Існування нерозривного зв'язку між фізичним та духовним вихованням.

У праці “Велика дидактика” Я.А.Коменський пише, що правильно вибрані й дозовані рухи зберігають здоров’я, дозволяють переносити втому, пов’язану з розумовою діяльністю. Але найважливішим, на нашу думку, є те, що вчений невпинно шукав шляхи більш раціональної системи фізичних вправ для повсякденного життя і військової підготовки.

Видатний представник Просвітництва філософ Жан-Жак Руссо у своїй роботі “Еміль або про виховання” особливе місце відводить фізичному вихованню як одному із засобів гармонізації відносин людини з природою і соціальним оточенням [3]. На практиці ці ідеї були реалізовані філантропами. Перевага під час занять надавалась фізичним вправам, які привчали дітей до тих обставин, з якими вони можуть зіштовхнутися в повсякденному житті. Наприклад, практикувалися стрибки вгору, зістрибування з різної висоти, вгору – в довжину, вниз – у довжину, стрибки з місця й розбігу, стрибки з різними предметами й знаряддям [6].

Серед зарубіжних систем фізичного виховання в контексті нашого дослідження варто виділити метод “природної гімнастики”, розроблений австрійським педагогом К.Гаульгофером і його співробітниками. За цим методом заняття необхідно проводити в природних умовах. Метод був покликаний замінити німецьку гімнастику в школах. В основі класифікації фізичних вправ знаходився принцип їх впливу на розвиток таких фізичних якостей, як рівновага, гнучкість, координація, сила, витривалість [5].

В Англії (кінець XIX – початок XX ст.) була створена система, що дозволила охопити велику кількість молоді – бойскаутський рух. Англійський скаут, що в перекладі означає “розвідник”, навчався мистецтву розвідника, розумінню природних явищ, життю в таборі й поході, розвитку витривалості, суспільній поведінці, діям під час нещасних випадків.

Усього за декілька років ця вдала комплексна система виховання дітей шкільного віку поширилась у всьому світі, вона популярна й нині. Популярність цієї системи пояснюється тим, що, по-перше, скаутська підготовка проходить у формі привабливої для дітей довготривалої гри з використанням умовних символів, знаків, привітань, одягу; по-друге, під час ігрової діяльності діти оволодівають корисними для повсякденного життя навичками; по-третє, у скаутській підготовці присутня властива дітям любов до природи й тваринного світу, схильність до пригод, інтерес до всього героїчного [2].

Основу військово-фізичної підготовки молодих німців у міжвоєнний період складав введений 1934 року “гелдендешпорт” (спорт на місцевості) – довготривалі марші в лісі, орієнтування, стрільба, метання гранати, плавання в одязі, біг із подоланням перешкод, лазіння по деревах і скелях, багато вправ із системи скаутингу, але з акцентом на військову підготовку. Вправи виконувалися до повного виснаження [5].

Якщо звести воедино передові погляди на розвиток фізичного виховання в Росії у XVIII ст., то побачимо, що за допомогою системи виховання можна підготувати людину до виконання своїх державних обов’язків.

Батько російської фізичної культури П.Лесгафт великого значення надавав ремеслам. Водночас він стверджував, що обмежувати фізичний розвиток дітей ремеслами не можна, дитині потрібні живі заняття й розваги, передусім ігри, біг і прогулянки на свіжому повітрі. Виховуючи вільну особистість, П.Лесгафт радив дотримуватись режиму харчування та обов’язкової рухової активності в будь-яку пору року [13].

Дослідженнями істориків фізичної культури [11, 24] встановлено, що, починаючи з найдавніших часів, в Україні існували різноманітні форми й засоби фізичного вдосконалення людей.

Національний ідеал тілесної досконалості формувався через систему обрядів, повір'їв, знань, приказок. Характерною особливістю світогляду українців є асоціювання людини з рослинами, тваринами, природними стихіями.

Як стверджують М.Д.Зубалій [8] та А.В.Цьось [24], традиційні форми й засоби фізичного удосконалення українців отримали свій подальший розвиток за часів існування України-Руси. Український народ сформував самобутні види ігор, окремі фізичні вправи й способи їх використання, що склали своєрідну систему національного фізичного виховання. На ранніх етапах свого розвитку вона віддзеркалювала особливості життя нашого народу. Один із її найважливіших компонентів передбачав загартування повітрям, водою і землею, дотримання посту, участь у багатоденних походах, купання в холодній воді, чергування фізичного навантаження з відпочинком, психофізичну підготовку із застосуванням вправ на виховання сміливості, витривалості, уміння переносити холод, голод, спрагу й спеку. Фізичне вдосконалення підрастаючого покоління було цілорічним, оскільки величезна кількість народних рухливих ігор дівчоріччя поділялась на весняні, літні й зимові. Діти охоче вчилися стріляти з лука, стрибати через різні природні перепони – струмки, рівчаки, а також через скакалку, спритно лазити по деревах, піднімати тягар, боротися, бігти за обручем чи паперовим вітряком, котити дерев'яні коліщата, запускати до хмар паперового змія, монтувати водяний млин [16].

Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку, що вдалий фізичний розвиток дитини сприяє виробленню таких важливих рис, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, впевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до переборення труднощів. Кожен знає, що фізично загартована людина рідко хворіє, може стійко переносити холод і спеку, погодні й життєві негоди, тривале фізичне навантаження [11].

Фізичне загартування молоді займало особливе місце в Запорізькій Січі. Ведучи свій родовід від пращурів-богатирів – антів, козаки прагнули розвивати в собі богатырську силу і дух, у чому досягали вражаючих успіхів.

Гетьман Об'єднаного Козацтва України А.В.Попович [17] розповідає, що ці люди жили посеред природи, користувалися всіма природними методами оздоровлення, традиціями, звичками, відомими на той час. Наприклад, найтаємничіший прошарок козацтва – характерники – уміли проникати в таємниці природи, знали сили природи, уміли оздоровитись від тих дерев, з якими спілкувалися, від трави, землі. Кожний метод, який вони застосовували, забезпечував накопичення енергії, що сприяло оздоровленню людини. Так, система вправ на розтягування тіла виконувалася козаками виключно на природі, незалежно від пори року. Розтягуючись, використовували такі природні чинники, як скелі, луки, дерева. Козаки вилазили на дерево й за схемою гілок розміщували своє тіло, на кожному дереві по-різному, що давало їм можливість розтягнути тіло в різних напрямках. Окрім самого фізичного розтягування, залучали й психологічний чинник. Спеціально дихаючи, зверталися до дерева з проханням, щоб воно дало їм здоров'я. Так само вони використовували будь-яку місцевість: низини, ліси, лани, гори чи горби [17].

Не залишились осторонь проблем фізичного виховання дітей і вітчизняні педагоги та просвітителі. Так, видатний український учений К.Д.Ушинський завдяки власним спостереженням зробив висновок про велику користь тілесного руху, а особливо руху на свіжому повітрі за сонячної погоди для організму дитини [26].

Ще один палкий патріот національного виховання – талановита дочка України, педагог і письменниця Софія Русова у своїх працях значну увагу приділяла ру-

хові взагалі, а зокрема – руховій діяльності на свіжому повітрі, на подвір'ї або в садочку [3].

Освітня преса кінця XIX століття на своїх сторінках відстоювала необхідність побудови школи на народному ґрунті, національної за формою і змістом, за традиціями й звичаями народу. У контексті фізичного виховання багато уваги приділялось дитячим забавам, руханкам, народним іграм, які рекомендувались для проведення в природних умовах. Обґрунтування доцільності фізичного виховання з використанням народних рухливих ігор знаходимо на сторінках “Газети шкільної”, “Шкільної часописі”, “Учителя” та ін. Автори (Г.Врецьона, Е.Загарський, К.Федьків) сходяться на думці, що народні ігри й руханки, мандрівки, прогулянки, забави виконують не тільки завдання фізичного виховання, а стають важливими засобами морально-патріотичного й естетичного виховання молоді. В одному з номерів “Сокольських вістей” у статті “Шкільна руханка” стверджується, що “...чоловік є тоді здоровий, коли свої молоді літа пережив на здоровім повітрі, вибігався і вирухався на сонці, вітрі і стужі” [14].

Говорячи про цінність природних сил, Е.Жарський на сторінках журналу “Життя і знання” пише: “Жде вас справдішній рай! Вже само сонце, чисте повітря у вільному полі або на вершці гір, сам рух – це все благодать, яких не знайдете в місті чи в містечку” [7].

На наш погляд, корисними й актуальними для сучасних умов є думки, висвітлені на сторінках часопису “Свобода” (1908–1909 рр.) у статті “Руханка на приладах”. У ній ідеться про те, що наявність спортивного залу розширює можливості для змістовної організації процесу фізичного виховання. Проте відсутність такої споруди не робить процес тіловиховання безнадійним, спонукає виховника до творчості й пошуку адекватних засобів фізичного загартування на свіжому повітрі [1]. Про те, що сміло можна обходитись без залу, говорить, наприклад, у редакційній статті “Рухові вправи без салі”. Її автори переконують читача, що такі чудові ігри на повітрі, як “Лотерея”, “Перегони м'ячів”, “Король”, “Визивач”, улітку ходьба на ходулях, плавання й веслування, взимку їзда на санчатах і лижах, закладають основи для розвитку фізичних якостей, формують правильну поставу й будову тіла, сприяють ритмічності й злагодженій діяльності серцево-судинної, дихальної систем, органів травлення та інших систем людського організму [14].

Суттєвий внесок у розвиток фізичного виховання в народних школах Галичини зробив учитель фізичної культури Петро Франко. Його уроки мали цілісну систему, яка, поряд із запобіганням негативного впливу сидячого способу життя на організм, ставила мету:

- виростити здоровий, всебічно розвинений організм, навчити долати лінощі душі і тіла;
- навчити життєво важливих рухових навичок і вмінь;
- виховати сміливість, силу волі, витривалість, дисциплінованість та солідарність;
- розвивати замилювання до природи та любов до рідного краю, при цьому широко використовувати традиції, звичаї народу як загальні, так і місцеві.

Для проведення занять школи Галичини використовували пристосовані приміщення (зали з лавами), подвір'я, узбережжя річок, луки, лісосмуги тощо.

На практичних заняттях учні повинні були самі виготовляти для себе деякі найпростіші прилади: луки, стріли, булави, палиці, рукавиці для боксу, ходулі, “коркові” пояси для плавання, скакалки, приладдя для стрибків у висоту, жердини, палиці для відбивання м'ячів. Заняття проводились босоніж [4].

Вагомим є внесок у розробку методики фізичного виховання в школі, зроблений видатним українським педагогом, заслуженим учителем України, директором Павлівської середньої школи В.О.Сухомлинським. Одним із найефективніших засобів фізичного виховання він вважав природний фактор – сонце, повітря, воду. Найважливіше джерело здоров'я, як стверджував педагог, – це навколишня природа, літня спека й зимова холоднеча, тіністі гаї й квітучі поля конюшини. Цією ідеєю “життя серед природи” пронизана вся педагогічна спадщина В.О.Сухомлинського, яка тісно пов'язана з народною педагогікою. “Живи і трудися через природу. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця. Іди в поле, дихай свіжим повітрям, умий руки й обличчя росою – це справжня казкова жива вода” [19].

Потрібно так виховувати дітей, щоб вони не боялися ні спеки, ні холоду. Тому, ведучи своїх учнів до школи “під блакитним небом, на зеленій травичці, під гіллястою грушею, на винограднику, на зеленому лузі”, Василь Олександрович запропонував: “Скиньмо ось тут черевички й підемо босоніж, як ви звикли ходити раніше”. Діти радісно защебетали; їм незвично, навіть незручно ходити в жарку погоду в черевичках. “А завтра приходьте босоніж, у нашій школі це буде найкраще”, – закликав Сухомлинський [20].

Висновки

1. Незважаючи на те, що для покращання ситуації у сфері фізичної культури розробляються й ухвалюються закони, постанови, програми, вносяться зміни до них, предмет фізичної культури в теперішньому вигляді не відповідає вимогам часу, оскільки не сприяє оздоровленню дітей і не прищеплює їм власну фізичну культуру – культуру руху, культуру здоров'я формуючого способу життя.

2. Сучасне підростаюче покоління послаблене фізично, дезорієнтоване духовно, і, як наслідок, – дезадаптоване до труднощів реальної дійсності.

3. Одним із перспективних шляхів розв'язання проблеми, що склалася, на нашу думку, є формування системи фізичного виховання в природному середовищі. Ця система придатна для організації спортивно-оздоровчої роботи як в умовах відсутності матеріальної бази, так і за її доброго стану, оскільки фізичне виховання повинне вчити людей жити в органічній єдності з довкіллям. Крім того, такі заняття мають готувати учнів до різноманітних несприятливих життєвих ситуацій.

4. Дослідження історії фізичної культури і педагогіки свідчать про функціонування в минулому самобутніх форм і засобів фізичного вдосконалення з найдавніших часів виникнення людства. По-перше, людина залежить від зміни довкілля й тому має пристосуватись і гармонійно співіснувати з природним середовищем. По-друге, більшість сучасних видів спортивно-оздоровчої діяльності сягає своїм корінням у трудову діяльність, військову справу та необхідність долати значні відстані, різноманітні перешкоди і примхи природи.

5. Український народ виробляв самобутні види рухливих ігор і засобів, окремі фізичні вправи й способи їх використання, що склали своєрідну систему національного фізичного виховання, яка на ранніх етапах свого становлення віддзеркалювала особливості життя нашого народу. Один із найважливіших її компонентів передбачав загартування повітрям, водою і землею, тривале перебування на спеці й холоді, участь у багатоденних походах, купання в холодній воді, чергування фізичного навантаження з відпочинком, психофізичну підготовку із застосуванням вправ на виховання сміливості, витривалості, уміння переносити холод, голод, спрагу й спеку.

1. Боднар Я. Періодична преса Галичини про фізичне виховання учнівської молоді // Фізичне виховання в школі. – 2000. – №3. – С.45–47.
2. Бойскауты: Руководство самовоспитанием молодежи по системе “скаутинг” сэра Роберта Баден-Пауэла применительно к условиям русской жизни и природы. – М., 1917. – 116 с.
3. Бор А., Мисник С., Шейко Г. Погляди видатних дидактиків минулого на фізичне виховання дітей // Збірник наукових праць “Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві”. – Луцьк: ВДУ, 1999. – С.6–8.
4. Воробей Г. В. Теоретичне обґрунтування досвіду організації фізичного виховання дітей і молоді у Східній Галичині дорадянського періоду в умовах національної школи. – Івано-Франківськ: ОІУВ, 1990. – С.36–37.
5. Голощапов Б. Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М., 1995. – 342 с.
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр “Академия”, 2002. – 312 с.
7. Жарський Є. Здобуті плаї // Життя і знання. – Л., 1933. – №2. – С.118.
8. Зубалій М.Д. Національна система фізичного виховання в Київській Русі // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції “Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти”. – К., Тернопіль: ТДПУ, 1997. – С.4–6.
9. Зубалій М., Леонов О., Василюшина Н. Здоров’я дітей – у небезпеці // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №4. – С.6–8.
10. Кравець В.П. Історія класичної зарубіжної педагогіки та шкільництва. – Тернопіль: Тернопіль, 1996. – 436 с.
11. Кравець В.П. Історія української школи і педагогіки. – Тернопіль, 1999. – 357 с.
12. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венг. / Под общ. ред. В.В.Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
13. Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И.Н.Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.
14. Мельник І. Питання фізичного виховання в західно-українській педагогічній пресі другої половини XIX століття // Збірник наукових праць “Фізичне виховання і культура у сучасному суспільстві”. – Луцьк: ВДУ “Медіа”. – 1999. – С.62–64.
15. Ніколаєнко С.М. Поліпшення здоров’я дітей – запорука здоров’я нації // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №5. – С.2–7.
16. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Збруч. – 2000. – 248 с.
17. Попович А. Системи оздоровлення за козацької доби // Будьмо здорові. – 2003. – №7. – С.28–29.
18. Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка. – К.: ІЗМН, 1997. – С.151–155.
19. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: В 5-ти т. – К.: Радянська школа, 1980. – 677 с.
20. Сухомлинський В.А. Сердце отдаю детям. – К.: Радянська школа, – 1977. – 380 с.
21. Физическая культура: Учебн. пособие / Под ред. В.Ю.Волкова, В.И.Загоруйко. – С.-Пб.: Питер, 2004. – 224 с.
22. Философия и будущее цивилизации: Тезисы докладов и выступлений IV Российского философского конгресса (Москва, 24 – 28 мая 2005 г.): В 5-ти т. – М.: Современные тетради, 2005. – Т.4. – 776 с.
23. Цьось А.В. Зародження та особливості розвитку фізичного виховання в Україні // Збірник матеріалів Всеукраїнської наукової конференції “Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти”. – К., Тернопіль, 1997. – С.6–10.
24. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. – Луцьк: ВДУ, 2000. – С.237.
25. Чирва Т. Проблеми фізичного виховання і здоров’я у педагогічній спадщині К.Д.Ушинського // Збірник наукових праць “Фізичне виховання, спорт і культура, здоров’я у сучасному суспільстві”. – Луцьк: ВДУ “Медіа”, 1999. – С.90.
26. www. qov. ua.