8.Menshykh O. E., Kostohryz-Kulykova N. V., Petrenko Yu. O. (2014) Novitni fitnes-tekhnolohii u roboti sportyvnykh sektsii vyshchykh navchalnykh zakladiv: navch.-metod. posib. Cherkasy: ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho, 84 s.

9.Nesen O. O., Shyriaieva I.V., Yevtushenko I.M. (2018) Udoskonalennia tekhnichnoi pidhotovlenosti basketbolistiv 10-11 rokiv na bazi rozvytku koordynatsiinykh ta shvydkisno-sylovykh zdibnostei SPORTYVNЫE YHRЫ SPORTYVNI IHRY SPORTIVNYE IGRY. naukovyi zhurnal. Kharkiv. №1(7).

10. Kudriashov, V.A., R.V Myroshnykova (2005). Fyzycheskaia podhotovka yunыkh basketbolystov. Mynsk, 136 s.

11. Korneev, R.A. (2003) Orhanyzatsyia atletycheskoi podhotovky kvalyfytsyrovannыkh basketbolystov na эtapakh makrotsykla: Avtoref. dys. ... kand. ped. Nauk. MHAFK Malakhovka, 27 s.

12. Krasnova, H.O., Yu.V. Parmuzyna (2001). Metodyka prepodavanyia ozdorovytelnoi aэrobyky: metod, posobye. Volhohrad, 14 s.

13. Kuper, K. (2021). Aэrobyka dlia khorosheho samochuvstvyia. M.: Fyzkultura y sport, 1989. 224 s.

14. Nesterovskyi D. Y. (2006). Basketbol. Teoryia y metodyka obuchenyia. M.: Academa, 336 s.

15. Otchet prezydenta federatsyy basketbola (2011) Ukrayne o rabote FBU za 2007-2011 h.h. https://basket.com.ua/news/3831.htm.

Poplavskyi L.Iu. (2004). Basketbol. K.: Olimpiiska literatura. S. 22

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).08

Балашов Д. І.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми
Бермудес Д. В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми
Возний А. П.
кандидат філософських наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету, м. Суми

ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

У статті з'ясовано, що сьогодні у освітян пріоритетними є не тільки питання навчання і виховання, а і проблеми фізичного здоров'я учнівської молоді. Визначено, що рухова активність це – цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на удосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння рухових цінностей фізичної та спортивної культури. Досліджено, рухову активність учнів основної школи. За результатами педагогічного експерименту визначено, що індекс рухової активності дівчат контрольної і експериментальної груп та у хлопців контрольної і експериментальної груп не відповідає нормам об'єму рухової активності підлітків 12−13 років. Рухова активність у досліджуваних хлопців і дівчат основної школи є недостатньою.

Перспективним для подальших досліджень вважаємо розробку та впровадження у процес позакласних занять фізичною культурою комплексів вправ з використанням популярних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи.

Ключові слова. *Рухова активність, фізична культура, фізичне виховання, фізкультурно-рекреаційна діяльність, учні, основна школа.*

Балашов Д. И., Бермудес Д. В., Возный А. П. Исследование двигательной активности учащихся основной школы. *В статье выяснено, что сегодня у педагогов приоритетными являются не только вопросы обучения и воспитания, а и проблемы физического здоровья учащейся молодежи. В рекомендациях парламентских слушаний о состоянии молодежи в Украине «Молодежь за здоровый образ жизни» указано, что вопросы формирования и укрепления здоровья школьников остаются сложным и даже угрожающим для национальной безопасности Украины. Анализом научной литературы по проблеме исследования определено, что двигательная активность это - целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и усвоения двигательных ценностей физической культуры и спорта. Целью статьи было исследование двигательной активности учащихся основной школы. Для решения поставленной цели был использован метод Фремингемского исследования. Согласно методу Фремингемского исследования суточной двигательной активности, двигательная активность человека делится на пять уровней: базовый, сидячий, малый, средний и высокий. В педагогическом эксперименте приняли участие учащиеся основной школы (девушки и юноши в возрасте 12–13 лет).*

Указанный метод позволил определить суточную двигательную активность учащихся основной школы. Подсчетами индекса двигательной активности определено, что интегральная характеристика суммарной суточной двигательной активности девушек контрольной группы – 28,9±2,43 балла, экспериментальной группы – 29,8±2,78 балла юношей контрольной группы – 31,4±4,33 балла, экспериментальной группы – 32,4±2,51 балла. По результатам педагогического эксперимента установлено, что индекс двигательной активности девушек

контрольной и экспериментальной групп и юношей контрольной и экспериментальной групп не соответствует нормам объема двигательной активности подростков 12–13 лет. Двигательная активность у исследуемых учеников основной школы недостаточна. Отмечено, что для подросткового возраста рекомендуется ежедневно тратить на занятия физической культурой не менее 2 часов.

Перспективным для дальнейших исследований считаем разработку и внедрение в процесс внеклассных занятий физической культурой комплексов упражнений с использованием популярных средств физкультурно-рекреационной деятельности для повышения двигательной активности учащихся основной школы.

Ключевые слова. *Двигательная активность, физическая культура, физическое воспитание, физкультурно-рекреационная деятельность, учащиеся, основная школа.*

Balashov Dmytro, Bermudes Diana, Voznyi Andrei. The research of the movement activity of the basic school pupils. *The research has made it possible to find out that contemporary teachers prioritize not only different aspects of education but also issues of physical health of the schoolchildren. The Recommendations of the Parliamentary debates about the condition of the youth in Ukraine "The youth is for healthy lifestyle" point out that the problems of health formation and strengthening remain difficult and even threatening for the national security of Ukraine. The scientific literature analysis on the problem researched defines movement activity as a purposeful movement process performed by a person and aimed at the improvement of different indicators of one's physical potential and mastering movement values of the physical culture and sport. The article is aimed at the research of the movement activity of the basic school pupils. To achieve the tasks set we use Fremingham research method. In accordance with this method of investigation of diurnal movement activity of a person, it can be divided into five levels: basic, sedentary, low, medium and high. The experiment covered schoolchildren of the basic school (boys and girls aged 12-13).*

The mentioned above method has made it possible to find out diurnal movement activity of basic school children. Calculations of the movement activity index have determined that integral characteristic of the cumulative diurnal movement activity of the girls from test group is 28,9±2,43 points, from experimental group is 29,8±2,78; cumulative diurnal movement activity of the boys from the test group is 31,4±4,33 points, from experimental group is 32,4±2,51 points. The results of the conducted experiment prove that movement activity index of girls from both test and experimental group as well as the movement activity index of boys from the same groups do not meet the requirements of the amount of movement activity of the teenagers aged 12-13. Movement activity of the schoolchildren covered by the research is inadequate. It is stated that teenagers are recommended to devote at least two hours daily to their physical culture.

Prospects of further research can be working out and integrating sets of exercises with popular techniques of physical and recreational activity into extracurricular classes of physical education in order to increase movement activity of the basic school pupils.

Keywords: *movement activity, physical culture, physical education, physical and recreational activity, pupils (schoolchildren, students), basic school.*

Постановка проблеми. Виховання здорового покоління, гармонійно розвинутого фізично і духовно – одне з основних завдань сучасного суспільства. В суспільстві, що побудоване на гуманістичних і демократичних принципах здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави.

Сьогодні у освітян пріоритетними є не тільки питання навчання і виховання, а і проблеми фізичного здоров'я учнівської молоді. У рекомендаціях парламентських слухань щодо становища молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя» зазначено, що питання формування і зміцнення здоров'я школярів залишається складним і навіть загрозливим для національної безпеки України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними І. Калиниченко встановлено: 24% школярів утворюють групу здорових дітей, 32% – мають функціональні порушення і 44% – хронічні захворювання. Структуру поширеності захворювань серед дитячої популяції формують здебільшого хвороби дихання (48,6%), органів травлення (7,9%), ока та його придаткового апарату (5,4%), хвороби ендокринної системи, розлади харчування та порушення обміну речовин (5,3%), хвороби шкіри та підкіркової клітковини (4,6%), кістково-м'язової системи та сполучної тканини (4,5%), інфекційні та паразитарні хвороби (3,5%), хвороби нервової системи (3,3%) [6].

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2017) представлено аналіз сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності. Подано данні про те, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років (це не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин), середній рівень – 6% (2–3 заняття на тиждень), низький рівень – 33% населення (1–2 заняття на тиждень). Визначено, що для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля [9].

Отже, стан здоров'я учнівської молоді, низький рівень рухової активності стали поштовхом для розширення можливостей використання засобів фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Мета дослідження полягає у дослідженні рухової активності учнів основної школи.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, педагогічне тестування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура на території України у другій половині XVIII – першій половини XIX століть базувалася на елементах народних ігор та розваг. Серед молоді були популярні народні

ігри на спритність, силу і швидкість. Дослідженнями встановлено, що за формою й змістом ці ігри містили значну частину елементів видів рухової активності, які саме зараз є модними серед молоді XXI століття. Як приклад можна згадати, такі види народних розваг, як катання на гойдалках, ковзання з гір на лижах, ковзанах і санчатах. Інакше кажучи, сучасні види фізкультурно-рекреаційних діяльності мають витоки ігор та розваг, які були традиційними майже три століття потому [4].

Зауважимо, що важливою формою фізкультурних занять на Західній Україні було фізичне виховання в навчальних закладах, основою якої були гімнастичні рухи та вправи, які мали назву «Руханка». Означену форму фізичної культури запровадив відомий учитель, філософ і педагог П. Франко.

Сьогодні питання формування і зміцнення здоров'я школярів залишається не менш актуальним, про що зазначено у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Зміни у розвитку цивілізації визначили домінуючу функцію рухової активності (спочатку вона була спрямована на захист від різних зовнішніх впливів та отримання їжі для виживання, з часом стала основою трудової та військової діяльності) [2]. Деякі дослідники, вказують на те, що ще два століття тому, фізичні навантаження людини були у рази вищими, порівняно із обсягом рухової активності у сучасному суспільстві.

За визначенням зарубіжних авторів загальноприйнятим сучасним визначенням рухової активності (physical activity) є будь-який рух тіла людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії [12].

Вид рухової активності, що приносить користь для здоров'я, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди та ризику для організму визначають як оздоровча рухова активність (health-enhancing physical activity) [12].

З опорою на дослідження різних авторів Д. Балашов, визначає рухову активність «як цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на удосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння рухових цінностей фізичної та спортивної культури». Дослідник доводить, що «спеціально організована рухова активність людини є природно й соціально необхідною потребою організму та особистості в підтримці гомеостазу, забезпечення морфологічних, функціональних, біомеханічних і психологічних умов реалізації програм їх розвитку в онтогенезі та подолання чинників, що цьому перешкоджають» [2].

У теорії фізичного виховання за редакцією Т. Круцевич термін «рухова активність» тлумачиться як рухова активність, що складається із обсягів рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності [7].

Педагоги та психологи рухову активність людини розглядають «як специфічну, базову у певному розумінні стихію, де народжується, розгортає себе людська сутність, де ця сутність рефлексивно себе реалізує» [3].

Отже, узагальнення теоретичних підходів до тлумачення поняття «рухова активність» дає можливість констатувати, що існує рухова активність освітнього характеру, професійного характеру, побутового характеру, реабілітаційного характеру, а також рухова активність задля переміщення до місця призначення.

Таким чином, необхідно наголосити, що означені види рухової активності, безумовно, мають позитивний вплив для організму для запобігання негативного впливу гіподинамії, яка посилюється останнім часом.

Дослідженнями визначено що рухова активність школярів України не відповідає нормативним фізіологічним показникам. Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має лише кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент [11]. Ці данні одні з гірших у Європі (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2010).

Зазначимо, що стрімкий розвиток цифрових технологій в українському суспільстві суттєво впливає на добір і пріоритетність засобів фізичного виховання молоді. Іншими словами, серед молодого покоління є модні тенденції рухової активності.

Д. Балашовим з'ясовано, що «у 1990-х роках минулого століття вчені Америки В. Штраус та Н. Хоув розробили та представили теорію поколінь. Згідно означеної теорії, кожне покоління має притаманний тип поведінки і цінності, які залежать від умов соціуму, в яких росла і виховувалась дитина. Вченими визначено, що модель поведінки покоління повторюється циклічно: кожне п'яте покоління за своїми цінностями та психологічними особливостями в деякій мірі схоже на перше. Усього виділяють чотири такі моделі – «Пророк», «Мандрівник», «Герой», «Художник». Представники покоління Z – «художники», хоч і нагадують «художників» 1925–1942 рр. (так зване «мовчазне покоління»), однак відрізняються від них принципово новим типом мислення та способом сприйняття інформації» [1; 2].

Отже, діти сучасності з малих років живуть в Інтернет-простір. І, якщо у дітей іншого покоління розвиток когнітивних процесів, емоційної, вольової сфери та інших психічних та психологічних особливостей відбувався через живе спілкування, то тепер, все частіше, це спілкування замінюється саме он-лайн середовищем. Тому можна припустити, що традиційне навчання у закладах освіти може не давати високі результати через ігнорування психологічних особливостей цифрових студентів.

Українські науковці В. Андрєєва, О. Кібальник, Т. Круцевич, Є. Приступа, О. Томенко та ін. засвідчують, що уроки фізичної культури в закладах освіти не забезпечують необхідного об'єму рухової активності, а також тренувального ефекту для організму, що розвивається [8; 10]. Все також залишається актуальною проблема збільшення рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти. Тому, дослідники наголошують на необхідності впровадження у процес фізичного виховання школярів сучасних фізкультурно-рекреаційних технологій, які популярні серед молоді і дають можливість активно спілкуватися з однолітками, отримувати дозу рухової активності, розвиватися фізично, а також відпочивати.

Отже, мета нашого дослідження полягала у аналізі рухової активності учнів основної школи. Для вирішення поставленої мети ми використовували метод Фремінгемського дослідження. Означений метод дав змогу визначити

добову рухову активність.

У педагогічному експерименті взяли участь учні основної школи (дівчата і хлопці віком 12–13 років, які навчаються у закладі загальної середньої освіти № 3 міста Суми).

Згідно методу Фремінгемського дослідження добової рухової активності, рухова активність людини поділяється на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній та високий.

Результати дослідження показали, що на малому рівні, до якого відноситься особиста гігієна, хода, витрачений час дівчат контрольної групи основної школи становив у середньому 1,25 години. На сидячий рівень, а саме пересування у транспорті, заняття в школі (окрім уроків фізичної культури), читання, перегляд телевізору, комп'ютерні ігри та перебування у соціальних мережах, прийом їжі дівчата контрольної групи в середньому витрачали 9,05 години. За результатами дослідження було визначено, що на середній рівень (домашня робота по господарству, прогулянки) дівчата контрольної групи витрачали мінімальну кількість часу. Цей показник становив 0,50 години. Дослідження середнього показника базового рівня (сон та відпочинок лежачи) у дівчат контрольної групи показало, що цей показник становив 7,45 години. До високого рівня належать спеціально-організовані заняття фізичними вправами, активний відпочинок (інтенсивні ігри, біг, заняття фітнесом тощо). Середні показники цього рівня у дівчат контрольної групи становили 0,45 години.

Підрахунками індексу рухової активності визначено, що інтегральна характеристика сумарної добової рухової активності дівчат контрольної групи основної школи коливалася від 28,9±2,43бали.

За результатами дослідження середньої добової рухової активності дівчат експериментальної групи визначено, що витрачений час на особисту гігієну, хода, який передбачено малим рівнем становило 1,15 години. Дівчата експериментальної групи на пересування у транспорті, заняття в школі без уроків фізичної культури, читання, перегляд телевізору, комп'ютерні ігри та перебування у соціальних мережах, прийом їжі (сидячий рівень) в середньому витрачали 9,50 години. Дослідженнями також визначено, що на середній рівень (домашня робота по господарству, прогулянки) дівчата експериментальної групи витрачали в середньому 0,55 години. Середні показники часу, який витрачено на сон та відпочинок лежачи у дівчат експериментальної (базовий рівень) групи становили 8,00 години. Дослідження високого рівня, до якого належать спеціально-організовані заняття фізичними вправами, активний відпочинок (інтенсивні ігри, біг, заняття фітнесом тощо) показало, що середні показники цього рівня у дівчат експериментальної групи становили 0,55 години.

За підрахунками індексу рухової активності з'ясовано, що інтегральна характеристика сумарної добової рухової активності учениць основної школи експериментальної групи варіюється в межах від 29,8±2,78 бали.

Результати дослідження хлопців контрольної групи показали, що середні показники добової рухової активності учнів основної школи становили: на малому рівні (особиста гігієна, хода) – 1,45 години, на сидячому (пересування у транспорті, заняття в школі, без уроків фізичної культури, читання, перегляд телевізору, комп'ютерні ігри та перебування у соціальних мережах, прийом їжі) – 9,25 годин, на середньому рівні (домашня робота по господарству, прогулянки) – 0,40 години, на базовому (сон, відпочинок лежачи) – 7,30 години. Зазначимо, що порівняно з дівчатами контрольної групи, хлопці контрольної групи віком 12−13 років більше часу витрачали на заняття різними видами фізичних вправ. Середній показник становить – 1,25 години. Але, слід зазначити, такий показник добової рухової активності для хлопців основної школи є теж недостатнім для необхідного об'єму рухової активності. У дослідженнях Т. Круцевич, Н. Долбишової [5; 8] доведено, що для підліткового віку рекомендовано щоденно витрачати на заняття фізичною культурою не менше 2 годин.

Підрахунками індексу рухової активності хлопців контрольної групи визначено, що індекс рухової активності варіюється в межах від 31,4±4,33 бали.

Дослідження середніх показників добової рухової активності хлопців експериментальної групи показало, що середні показники становили: на малому рівні – 1,30 години, на сидячому – 9,0 годин, на середньому рівні 0,30 години, на базовому – 7,50 години, на високому – 1,30 години. За підрахунками індексу рухової активності визначено, що індекс рухової активності хлопців експериментальної групи коливається в межах від 32,4±2,51 бали.

Висновки. За результатами педагогічного експерименту визначено, що індекс рухової активності дівчат контрольної і експериментальної груп та у хлопців контрольної і експериментальної груп не відповідає нормам об'єму рухової активності підлітків 12−13 років. Рухова активність у досліджуваних хлопців і дівчат основної школи є недостатньою.

Перспективи подальших досліджень. Розробити та впровадити комплекс вправ з використанням популярних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи.

Література

1.Балашов Д. І. Використання технологій мультимедіа як дидактичних засобів у навчальному процесі сучасної вищої школи. Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту : матеріали V міжнародної наукової конференція пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна. Чернігів, 25-26 жовтня 2012 р. Т.2. С. 9 – 12.

2.Балашов Д. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності : дис. … канд. пед. наук. Суми, 2018. 293 с.

3.Бєлікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. 112, Т. 2. С. 52 – 56.

4.Войнар Ю., Наварецький Д., Глазирін І. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2005. 184 с.

5.Долбишева Н. Рівень рухової активності як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Н. Долбишева // Молода спортивно наука України : [зб. наук. статей з галузі Ф Ф К і С.] – Львів : НВФ Укр. технології, 2003.– Вип. 7. – Т. 2. – С. 117–120.

6.Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.

7.Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання. 2005. № 4. С. 41 – 45.

8.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навч, закладив фіз. Виховання і спорту: Т 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К., 2017. – 392с.

9.Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/548-2017-%D1%80#Text

10. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.

11. Шиян О. І., Кравченко Н. С. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХОВНКУ – ХДАДМ, 2012. № 9. С. 104–107.

12. Physical Education and Sport at School in Europe : Eurydice Report European Commission / EACEA / Eurydice, 2013. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2013. URL : http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice

References

1. Balashov, D. I. (2012). Vykorystannia tekhnolohii multymedia yak dydaktychnykh zasobiv u navchalnomu protsesi suchasnoi vyshchoi shkoly [The use of technologies is multimedia as didactics facilities in the educational process of modern higher school]. Aktualni problemy suchasnoi biomekhaniky fizychnoho vykhovannia ta sportu : materialy V mizhnarodnoi naukovoi konferentsiia pamiati Anatoliia Mykolaiovycha Laputina. Chernihiv, 9–12 [in Ukrainian].

2. Balashov, D. I. (2018). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do innovatsiinoi profesiinoi diialnosti [Preparation of future teachers of physical culture is to innovative professional activity]. Candidate's thesis. Sumy: SSPU named after A. S. Makarenko [in Ukrainian].

3. Bielikova, N. O. (2013). Suchasni tendentsii profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [Modern tendencies of professional preparation of future specialists are on P.E and sport]. Visnyk Chernihivskoho nats. ped. un-tu im. T. H. Shevchenka. Seriia : Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport. Chernihiv, 52–56 [in Ukrainian].

4. Voinar, Yu., Navaretskyi, D., Hlazyrin I. (2005). Rozvytok ta suchasni tendentsii systemy pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoi kultury v umovakh Yevrointehratsii [Development and modern tendencies of the system of preparation of specialists are on a physical culture in the conditions of Eurointegration]. Cherkasy : Vidlunnia-Plius [in Ukrainian].

5. Dolbysheva, N. (2003). Riven rukhovoi aktyvnosti yak faktor fizychnoho zdorovia ditei starshoho shkilnoho viku [Level of motive activity as factor of physical health of children of senior school age]. Moloda sportyvno nauka Ukrainy, Lviv, 117–120 [in Ukrainian].

6. Kalynychenko, I. O. (2013). Medyko-pedahohichnyi kontrol za fizychnym vykhovanniam ditei u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].

7. Krutsevych, T., Zaitseva, M. (2005). Innovatsiini protsesy u sferi pidhotovky kadriv z fizychnoi kultury [Innovative processes are in the field of training of personnels from a physical culture]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. № 4, 41–45 [in Ukrainian].

8. Krutsevych, T. Yu. (2017). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of P.E]. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. – Kyiv [in Ukrainian].

9. Natsionalnoi stratehii z ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia». Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/548-2017-%D1%80#Text [in Ukrainian].

10. Tomenko, O. A. (2010). Riven somatychnoho zdorovia i rukhovoi aktyvnosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Somatic health and motive activity of students of higher educational establishments level] Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, № 2, 17–20 [in Ukrainian].

11. Shyian, O. I., Kravchenko, N. S. (2012). Problemy vprovadzhennia variatyvnoi skladovoi navchalnoi prohramy [Problems of introduction of variant constituent of on-line tutorial]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. № 9, 104–107 [in Ukrainian].

12. Physical Education and Sport at School in Europe : Eurydice Report European Commission / EACEA / Eurydice, 2013. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2013. URL : http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice