

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ

Юрій Цюпак¹, Тетяна Цюпак¹, Іван Васкан², Юрій Цюпак¹, Олександр Швай¹, Леонід Гнітецький¹

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, tsjupak.jurij@gmail.com

² Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-48-54>

Анотації

Актуальність. Важливий і невід'ємний чинник здорового способу життя школярів – належний рівень рухової активності. Результати наукових досліджень засвідчують, що в підлітків, які навчаються в закладах загальної середньої освіти, спостерігаємо зниження рухової активності. Це зумовлює створення здоров'язберігального освітнього середовища й розробки мотиваційних засобів залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами. **Мета дослідження** – визначення рівня сформованості мотиваційно-ціннісних орієнтацій до рухової активності в підлітків. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь підлітки загальноосвітніх навчальних закладів №№ 9, 11, 26 м. Луцька. Для визначення рівня стану сформованості мотиваційно-ціннісних орієнтацій до рухової активності нами проведено анкетування. Анкета включала комплекс запитань, за допомогою яких можна установити рівень інтересу до уроку з фізичної культури, мотиви до занять фізичними вправами та ставлення підлітків до форм фізичної активності. **Результати дослідження.** Результати дослідження засвідчили, що рівень інтересу до фізичного виховання й спорту в підлітків невисокий. Лише 9,8–19,5 % дівчат і 23,2–31,7 % хлопців мають високий рівень інтересу до рухової активності. Із віком у школярів простежуємо тенденцію до зниження інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Водночас аналіз результатів анкетування виявив такі основні мотиви занять фізичною культурою для підлітків: можливість поліпшити стан здоров'я, мати гарну будову тіла, підвищити фізичну підготовленість, оволодіти технікою фізичних вправ й отримати добрі оцінки. І водночас дані анкетування демонструють, що 3–4 рази на тиждень виконують фізичні вправи лише 14,6–22,3 % дівчат і 17,3–31,2 % хлопців. Більшість учнів обмежують свою рухову активність лише обов'язковими уроками фізичної культури та, судячи з відповідей респондентів, вільний час заповнюють діяльністю, яка не має нічого спільного з активним дозвіллям і руховою активністю.

Ключові слова: рухова активність, інтерес, мотивація, форми фізичної активності, підлітки.

Юрий Цюпак, Татьяна Цюпак, Юрий Цюпак, Александр Швай, Иван Васкан, Леонид Гнитецкий. Двигательная активность в структуре мотивационно-ценностных ориентаций подростков. **Актуальность.** Важный и неотъемлемый фактор здорового образа жизни школьников – надлежащий уровень двигательной активности. Результаты научных исследований удостоверяют, что у подростков общеобразовательных учебных заведений наблюдается снижение двигательной активности. Это предопределяет создание здоровьесберегательной образовательной среды и разработки мотивационных средств привлечения учеников к систематическим занятиям физическими упражнениями. **Цель исследования** – определение уровня сформированности мотивационно-ценностных ориентаций к двигательной активности у подростков, изучение состояния сформированности мотивационно-ценностных ориентаций к двигательной активности у подростков. **Материал и методы исследования.** В исследованные участвовали подростки общеобразовательных учебных заведений №№ 9, 11, 26. г. Луцка. С целью определения уровня состояния сформированности мотивационно-ценностных ориентаций к двигательной активности нами проводилось анкетирование. Анкета включала комплекс вопросов, при помощи которых можно определить уровень интереса к уроку физической культуры, изучить мотивы к занятиям физическими упражнениями и отношение подростков к формам физической активности. **Результаты исследования.** Результаты исследования засвидетельствовали, что уровень интереса к физическому воспитанию и спорту у подростков невысокий. Лишь 9,8–19,5 % девушек и 23,2–31,7 % ребят имеют высокий уровень интереса к двигательной активности. С возрастом у школьников прослеживается тенденция к снижению интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. В то же время анализ результатов анкетирования выявил такие основные мотивы занятий физической культурой для подростков: возможность улучшить состояние здоровья, иметь хорошее телосложение, повысить физическую подготовленность, овладеть техникой физических упражнений и получить хорошие оценки. И вместе с тем данные анкетирования демонстрируют, что 3–4 раза на неделю выполняют физические упражнения лишь 14,6–22,3 % девушек и 17,3–31,2 % ребят. Большинство учеников ограничивают свою двигательную активность лишь обязательными уроками физической культуры и, судя по ответам респондентов,

свободное время заполняют деятельностью, которая не имеет ничего общего с активным досугом и двигательной активностью.

Ключевые слова: двигательная активность, интерес, мотивация, формы физической активности, подростки.

Yuriy Tsyupak, Tatyana Tsyupak, Yuriy Tsyupak, Alexander Shwai, Ivan Vaskan, Leonid Gnitetsky. Motor Activity in the Structure of the Motivational-Value Orientations of Adolescents. Topicality. Important and inalienable factor of a healthy way of life of schoolchildren is the proper level of motor activity. The results of scientific research show that in adolescents of general educational institutions there is a decrease in motor activity. This leads to the creation of a health-preserving educational environment and the development of motivational means for involving students in systematic physical exercises. **The Purpose of the Study** is to study the state of formation of motivational-value orientations for motor activity in adolescents. **Material and Methods of Research.** The research was attended by adolescents of general education institutions number 9, 11, 26, Lutsk. In order to determine the level of the state of formation of motivational-value orientations for motor activity, we conducted a questionnaire. The questionnaire included a set of questions that can help you determine the level of interest in a physical education lesson, define the motives for exercises with physical exercises, and differentiate the attitude of adolescents towards forms of physical activity. **Research Results.** The results of the study showed that the level of interest in physical education and sports in adolescents is low. Only 9,8–19,5 % of girls and 23,2–31,7 % of boys have a high level of interest in motor activity. With age, students tend to reduce their interest in systematic physical activity. At the same time, the analysis of the results of the questionnaire revealed the following main reasons for physical education for adolescents: the ability to improve their health, have a good body structure, increase physical fitness, master the technique of physical exercise and get good grades. At the same time, these questionnaires show that only 14,6–22,3 % of girls and 17,3–31,2 % of boys perform physical exercises 3–4 times a week. Most students limit their motor activity to only compulsory physical education lessons and judging by respondents' answers, they fill in free time with activities that have nothing to do with active leisure and motor activity.

Key words: motor activity, interest, motivation, forms of physical activity, adolescents.

Вступ. Важливе значення для оптимального функціонування організму школярів, ефективного засвоєння ними знань, умінь та навичок має належний стан здоров'я. Науковці відзначають, що для забезпечення міцного здоров'я потрібно привести спосіб життя учнів відповідно до вікових закономірностей росту та розвитку організму [3; 5; 8].

Аналіз практики роботи шкіл України показує, що виконання цього завдання залежить переважно від організації й самореалізації учнями здорового способу життя, важливим компонентом якого є систематичні заняття фізичними вправами. Але залучення школярів до таких занять стає можливим за умов сформованості в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою. У процесі його виховання в учнів з'являються позитивні емоції, інтерес до фізичної культури, формується готовність до фізичного вдосконалення, розвиваються рухова активність і звичка до занять фізичними вправами. Однак результати вивчення стану виховної роботи з підлітками в цьому контексті вказують на наявність суперечностей між ускладненими вимогами до школярів та ступенем сформованості в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою, яке є важливою умовою успішного виконання цих вимог. Як свідчать статистичні дані, стан здоров'я, фізична підготовленість, рівень знань, умінь і навичок більшості учнів не відповідають як загальноприйнятим нормативам, так і їхнім здібностям та можливостям [1; 6; 13].

Такий стан пояснюється, насамперед, різким зниженням у підлітків стійкого інтересу до занять фізичними вправами. У цьому віці в учнів значно зменшується спонукальна сила природної потреби в рухах, що призводить до відповідного способу життя, погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості [4; 9; 10]. У зв'язку з цим українським необхідним стає дослідження вивчення стану сформованості мотиваційно-ціннісних орієнтацій до рухової активності в дітей середнього шкільного віку, що є важливою передумовою створення здоров'язберігального освітнього середовища й розробки мотиваційних засобів залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами [5; 8; 12].

Мета дослідження – визначення рівня сформованості мотиваційно-ціннісних орієнтацій до рухової активності в підлітків.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводили на базі загальноосвітніх навчальних закладів №№ 9, 11, 26 м. Луцька. У ньому взяли участь 148 учнів середніх класів, із них – 78 дівчаток і 70 хлопчиків. Від усіх респондентів отримано письмову згоду на участь у нашому дослідженні.

Задля визначення рівня стану сформованості мотиваційно-ціннісних орієнтацій до рухової активності в дітей середнього шкільного віку нами розроблено анкету та проведено анкетування. Анкета включала комплекс запитань, за допомогою яких можна визначити рівень інтересу дітей середнього шкільного віку до уроку з фізичної культури, а також мотиви до занять фізичними вправами й ставлення підлітків до форм фізичної активності. Отримані результати обробляли методами математичної статистики.

Результати дослідження. Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу є виховання в школярів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності [3]. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони й утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності.

Наукові дослідження та практика роботи шкіл свідчать, що головне в процесі залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами – виховання в них інтересу до фізичної культури [2; 7]. Інтерес – це форма емоційного вияву пізнавальної потреби, що забезпечує скерованість особистості на глибше пізнання дійсності й нових явищ. Суб'єктивно інтереси розкриваються в позитивному емоційному бажанні глибше пізнати об'єкт, зрозуміти його. Роль інтересів у тому, що вони є спонукальним механізмом пізнання, змушують особистість шукати шляхи й засоби реалізації освітнього бажання.

Аналіз даних анкетування показав, що в школярів із віком спостерігаємо тенденцію до зниження інтересу до фізичної культури та особливо це виявляється в дівчаток (табл. 1). Так, у 31,7 % хлопчиків і 18,2 % дівчаток 11 років інтерес до занять фізичними вправами високий; у дітей 12 років високий інтерес виявлено у 26,9 % хлопчиків та 19,5 % дівчаток; у 13 років – у 25,4 % хлопчиків і 18,70 % дівчаток; у 14-річних – у 27,7 % хлопчиків та 14,3 % дівчаток; у 15 років – у 23,2 % хлопчиків і 9,8 % дівчаток

Таблиця 1

Рівень інтересу підлітків до фізичної культури, %

Рівень інтересу	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Високий	Д	18,2	19,5	18,7	14,3	9,8
	Х	31,7	26,9	25,4	27,7	23,2
Вищий від середнього	Д	28,3	29,5	26,1	25,8	26,7
	Х	25,5	26,9	24,2	29,7	30,7
Середній	Д	63,7	41,2	41,9	46,4	44,7
	Х	39,9	42,0	41,8	35,1	34,3
Нижчий від середнього	Д	4,7	5,2	5,6	6,1	5,9
	Х	2,9	2,7	4,1	3,8	5,4
Низький	Д	1,9	2,7	4,2	3,5	7,1
	Х	–	1,5	2,3	3,7	3,5
Інтерес відсутній	Д	1,4	1,9	3,5	3,9	5,8
	Х	–	–	2,2	–	2,9

Більшість дітей усіх вікових груп має середній рівень інтересу до занять фізичними вправами. Така позиція, з одного боку, забезпечує виконання стандартних вимог до фізичної культури в школі, а з іншого – бути пасивним у фізкультурно-масовій і спортивній роботі. Водночас нами помічено, що значна кількість дітей має низький рівень інтересу до занять фізичними вправами. Це зафіксовано в 1,9 % дівчаток 11 років; у дітей 12 років – 2,7 % дівчаток і 1,5 % хлопчиків; у 13 – 4,2 % дівчаток і 2,3 % хлопчиків; у 14 – 3,5 % дівчаток та 3,7 % хлопчиків; у дітей 15 років – 7,1 % дівчаток і 3,5 % хлопчиків. Особливо прикро, що в школярів, особливо дівчаток, спостерігаємо в процесі навчання відсутність інтересу до занять фізичними вправами. Так, він відсутній в 1,4 % дівчаток 11 років; у 1,9 % 12-річних учениць; у 3,5 % дівчаток та у 2,2 % хлопчиків 13 років; у 3,9 % дівчаток 14 років; у 5,8 % школярок й у 2,9 % хлопчиків 15 років.

Фізкультурно-оздоровча та спортивна активність учнів значною мірою залежить від сформованості в них мотивів діяльності. Мотив – це спонукання людини до активності, пов'язане з намаганням задовольнити певні потреби. Сукупність мотивів визначає мотивацію до діяльності. Саме від мотивів залежить, що становить у психологічному плані та чи інша дія, який суб'єктивний зміст вона має для людини [9].

Результати дослідження засвідчили, що мотиви до занять фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку досить різні (табл. 2).

Основний мотив виконання фізичних вправ та відвідування уроків фізичної культури серед дівчаток – це прагнення мати гарну будову тіла (45,2–52,4 % залежно від віку). На другому й третьому місцях – бажання покращити стан здоров'я (43,2–51,3 %), підвищити фізичну підготовленість (20,7–32,3 %).

Таблиця 2

Мотиви виконання фізичних вправ підлітками (зокрема відвідування уроків фізичної культури), %*

Мотив	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Покращити стан здоров'я	Д	43,2	41,7	49,8	50,5	51,3
	Х	36,4	32,5	39,3	47,1	44,9
Мати гарну будову тіла	Д	45,2	51,4	47,3	52,4	49,6
	Х	26,9	27,2	39,4	38,5	47,2
Оволодіти технікою фізичних вправ	Д	7,3	7,9	8,2	5,7	6,8
	Х	19,7	23,6	17,9	17,2	14,4
Підвищити фізичну підготовленість	Д	32,3	28,2	25,4	20,7	21,3
	Х	47,4	39,5	44,6	42,7	35,1
Інтерес до особи вчителя, фахівця	Д	34,1	33,8	24,7	18,4	19,5
	Х	21,7	23,5	19,4	22,6	23,4
Отримати високі оцінки (на уроках)	Д	37,9	38,5	34,3	17,1	15,2
	Х	26,4	31,5	25,2	21,8	19,6
Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками уроків	Д	29,6	31,2	14,8	12,1	13,7
	Х	20,7	21,3	20,5	12,4	11,5

Примітка. * – допускалося декілька варіантів відповідей.

Значення такого мотиву, як оволодіння технікою фізичних вправ, що вивчаються на уроках, незначне й становить лише 6,8–8,2 %. Результати анкетування свідчать, що дівчатка не приділяють належної уваги мотивам прагнення отримати добрі оцінки та уникнути неприємностей. Мотив інтерес до особи вчителя в учениць невисокий. Можна припустити, що такий стан зумовлений двома причинами: по-перше, школярки не усвідомлюють значення фізичного виховання для їхнього життя й праці, його ролі в збереженні та зміцненні здоров'я; по-друге, можливо, частина вчителів фізичної культури не має достатньої спеціальної підготовки й несумлінно ставиться до організації фізичного виховання в школі.

Майже аналогічну картину спостерігали, аналізуючи відповіді хлопчиків. Основні мотиви виконання фізичних вправ та відвідування уроків фізичної культури хлопчиками – це бажання підвищити фізичну підготовленість (35,1–47,4 %); покращити стан здоров'я (32,5–44,9 %) та прагнення мати гарну будову тіла (26,9–47,2 %).

Якщо розглянути вікову динаміку мотивів виконання фізичних вправ підлітками, то спостерігаємо досить своєрідну картину. Такі, мотиви, як бажання підвищити фізичну підготовленість; інтерес до особи вчителя, фахівця (у дівчаток); отримання високої оцінки; бажання оволодіти технікою фізичних вправ, мають тенденцію до зниження з віком. Очевидно, школярі з віком менше уваги приділяють своїй фізичній підготовці й мають уже інші, на їхню думку, більш важливі цінності. Прагнення поліпшити стан здоров'я та мати гарну будову тіла з 11 до 15 років у дітей постійно підвищується. Можна констатувати, що у свідомості підлітків ці мотиви займають провідні місця.

Стійкий інтерес до фізичної культури зумовлює прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Якщо проаналізувати анкетні дані, то можна зробити висновок про невисокий відсоток дітей, які систематично виконують фізичні вправи й відвідують спортивні секції (табл. 3).

Таблиця 3

Кількість занять фізичними вправами підлітками протягом тижня, %

Кількість занять	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
3–4 рази	Д	22,3	19,6	19,3	15,7	14,6
	Х	29,7	31,2	27,5	20,6	17,3
1–2 рази	Д	77,7	80,4	80,7	84,3	85,4
	Х	70,3	68,8	72,5	79,4	82,7

Аналіз систематичності занять фізичними вправами підлітками протягом тижня засвідчив, що з віком спостерігаємо тенденцію до зменшення кількості занять. Лише 29,7 % хлопчиків і 22,3 % 11-річних дівчаток – виконують фізичні вправи 3–4 рази на тиждень; діти 12 років – 31,2 % хлопчиків та 19,6 %

дівчаток; 13-річні – 27,5 % хлопчиків і 19,30 % дівчаток; 14 років – 20,6 % хлопчиків та 15,7 % дівчаток; 15-річні – 17,3 % хлопчиків і 14,6 % дівчаток. Як бачимо, близько 80 % дітей середнього шкільного віку виконують фізичні вправи 1–2 рази на тиждень, тобто обмежують свою рухову активність обов'язковими уроками фізичної культури.

З огляду на біологічні закономірності впливу фізичних вправ на фізичний стан і здоров'я підлітків, дводенних занять на тиждень фізичними вправами явно не достатньо.

На стан рухової активності школярів середнього шкільного віку впливає ставлення підлітків до форм фізичної активності. Воно може підвищувати або знижувати ефективність навчального процесу. У зв'язку з цим ми вивчали ставлення учнів до форм фізичної активності в школах.

Аналіз результатів свідчить, що підлітки надають перевагу таким формам рухової активності, як спортивні секції в школі – 56,2–67,1 % дівчаток, 57,1–73,5 % хлопчиків; фізичній активності в таборах відпочинку – 48,5–68,3 % дівчаток, 51,4–73,7 % хлопчиків; спортивні секції в ДЮСШ – 38,6–55,2 % дівчаток, 42,7–63,1 % хлопчиків. Насторожує той факт, що діти не приділяють належної уваги таким формам рухової активності, як уроки фізичної культури – 26,8–39,2 % дівчаток, 30,5–47,5 % хлопчиків. Крім того, у процесі навчання популярність цих форм знижується.

Інтерес, мотивація підлітків до фізичного виховання й спорту значною мірою зумовлені певними соціальними чинниками. Більшість дітей не виконують фізичні вправи у зв'язку з відсутністю вільного часу. Для хлопчиків цей показник становить 54,4–69,7 %, для дівчат – 53,2–62,9 %. Частина підлітків не виконує фізичні вправи, тому що нецікаво (16,0–20,8 %), є цікавіші заняття (17,4–33,9 %), у зв'язку зі станом здоров'я (12,9–39,4 %).

Зважаючи на такі результати анкетування, ми визначили види діяльності учнів у вільний час. Дослідження засвідчує, що 39,4–56,2 % дівчат і 23,7–47,3 % хлопчиків відпочивають удома, у колі сім'ї. У середньому 58,9–72,5 % дівчат та 54,8–72,5 % хлопчиків відпочивають із друзями й знайомими; 78,4–92,7 % учениць і 78,9–89,7 % хлопчиків працюють, спілкуються, грають в ігри за допомогою комп'ютера.

Для активного проведення дозвілля потрібний певний спортивний інвентар. Анкетування засвідчило, що в багатьох сім'ях він наявний. Зокрема, у дітей є лижі, ковзани (40,5–52,7 %), м'ячі (39,1–62,5 %), велосипед (42,8–52,4 %), інвентар для гри в теніс, бадмінтон (48,4–53,6 %). Частина сімей удома зберігає туристичне спорядження, набір для гри в дартс, гантелі. Дуже малий відсоток родин (1,4–6,3 %) не мають ніякого спортивного інвентарю. Його наявність у сім'ях створює добрі передумови для залучення дітей до систематичних самостійних занять фізичними вправами, а отже, – до підвищення рухової активності.

Дискусія. На стан рухової активності школярів середнього шкільного віку впливає ставлення підлітків до форм фізичної активності. Воно може підвищувати або знижувати ефективність навчального процесу. У зв'язку з цим ми вивчали ставлення учнів до форм фізичної активності в школах. Аналіз результатів показує, що підлітки надають перевагу таким формам рухової активності, як спортивні секції в школі – 56,2–67,1 % дівчаток, 57,1–73,5 % хлопчиків; фізична активність у таборах відпочинку – 48,5–68,3 % дівчаток, 51,4–73,7 % хлопчиків; спортивні секції в ДЮСШ – 38,6–55,2 % дівчаток, 42,7–63,1 % хлопчиків. Насторожує той факт, що діти не приділяють належної уваги таким формам рухової активності, як уроки фізичної культури – 26,8–39,2 % дівчаток, 30,5–47,5 % хлопчиків. Крім того, у процесі навчання популярність цих форм знижується. Такі дані подібні до результатів інших науковців [2; 7; 13; 14] і свідчать про загальну тенденцію в різних регіонах України до зниження уваги до такої форми рухової активності, як уроки фізичної культури. У зв'язку з цим, на нашу думку, потрібно впроваджувати в практику фізичного виховання варіативні модулі, які б стимулювали позитивне виконання фізичних вправ.

Висновки. Установлено, що рівень інтересу до фізичного виховання й спорту в підлітків невисокий і з віком у дітей середнього шкільного віку простежуємо тенденцію до зниження інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Аналіз результатів анкетування виявив такі провідні мотиви до занять фізичною культурою для підлітків, як можливість поліпшити стан здоров'я, мати гарну будову тіла, підвищити фізичну підготовленість, оволодіти технікою фізичних вправ та отримати добрі оцінки. І водночас дані анкетування демонструють, що 3–4 рази на тиждень виконують фізичні вправи лише 14,6–22,3 % дівчат і 17,3–31,2 % хлопців. Більшість учнів обмежує свою рухову активність тільки обов'язковими уроками фізичної культури й, судячи з відповідей респондентів, вільний час заповнюють діяльністю, яка не має нічого спільного з активним дозвіллям і руховою активністю.

Перспективи подальших досліджень. Для розробки та впровадження в процес фізичного виховання варіативних модулів потрібно детально вивчити проблему застосування сучасних інформаційних

технологій і розробки методики використання в позаурочній діяльності з підлітками різних типів та видів дозвілля, в основу яких покладено ігри, туризм, подорожі, тобто фізичні навантаження.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье. Киев: Здоровья, 2005. 48 с.
2. Васкан І. Г., Цюпак Ю. Ю. Інтерес до фізичного виховання в учнів середнього шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 4 (12). С. 29–31.
3. Волкова Н. П. Педагогіка: посібник. Київ: Академвидав, 2007. 616 с.
4. Дубогай О. Д., Маковецька Н. В. Плекаймо здоров'я дитини. Запоріжжя: [б. в.], 2007. 264 с.
5. Дубогай О. Д., Євтушок М. В. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 36–40.
6. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. літ., 2010. 248 с.
7. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6–11-х класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 21 с.
8. Магльований А., Кунинець О., Новицький О., Дзівенко О. Конструктивне уявлення валеологічного напрямку інформаційного поля здоров'я людини. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. Вип. 10. Т. 3. С. 82–87.
9. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 2000. 21 с.
10. Москаленко Н. В., Гонтаровська Н. Б. Система заходів по формуванню знань з основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків: [б. в.], 2008. № 1. С. 112–116.
11. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2011. № 4. С. 29–31.
12. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.03 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2012. 42 с.
13. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2007. 20 с.
14. Столітенко Є. В. Виховання в учнів 5–7 класів позитивного ставлення до занять фізичною культурою: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2002. 21 с.

References

1. Apanasenko, G. L. (2005). *Izbrannyye stati o zdorovyе*. Kyiv: Zdorov'ya, 48.
2. Vaskan, I. Gh., Cjupak, Ju. Ju. (2010). Interes do fizychnogho vykhovannja v uchniv serednjogho shkilnogho viku. *Fizychnе vykhovannja, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi*, 4 (12), 29–31.
3. Volkova, N. P. (2007). *Pedaghoghika: posibnyk*. Kyiv: Akademvydav, 616.
4. Duboghaj, O. D., Makovecjkа, N. V. (2007). *Plekajmo zdorov'ja dytyny*. Zaporizhzhja: [b. v.], 264.
5. Duboghaj, O. D., Jevtushok, M. V. (2008). Zmist ta rezuljatyvnistj shkilnojji innovacijnoji dijajlnosti v systemi zdorov'jazberighajuchykh tekhnologhij. *Fizychnе vykhovannja, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi*, 1, 36-40.
6. Krucevych, T. Ju., Bezverkhnja, Gh. V. (2010). *Rekreacija u fizychnij kuljturi riznykh ghrup naseleennja*. Kyiv: Olimp. lit., 248.
7. Lysjak, V. M. (2006). *Formuvannja interesu do zanjatj fizychnoju kuljturoju ta sportom u shkoljariv 6–11-kh klasiv*. (Avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vykh. i sportu). Kharkiv, 21.
8. Maghlyovanyj, A., Kunynecj, O., Novycjkyj, O., Dzyvenko, O. (2006). Konstruktyvne ujavleennja valeologhichnogho naprjamu informacijnogho polja zdorov'ja ljudyny. *Moloda sportyvna nauka Ukrajinjy*: zb. nauk. pr. z ghaluzi fiz. kuljture ta sportu, 10(3), 82–87.
9. Pantik, V. V. (2000). *Formuvannja motyvaciji do zanjatj fizychnymy vpravamy divchat 11–15 rokiv, jaki prozhyvajutj na terytoriji radiacijnogho zabrudnennja*. (Avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vykh. i sportu). Lucjk, 21.
10. Moskalenko, N. V., Ghontarovsjka, N. B. (2008). Systema zakhodiv po formuvannju znanj z osnov zdorovogho sposobu zhyttja u zagaljnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. *Pedaghoghika, psykhologhija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu*: zb. nauk. pr., 1, 112–116.

11. Orzhekhovska V. M. (2011). Zdorov'jazberezhuvajne navchannja i vykhovannja: problemy, poshuk. *Nauk. zap. NDU im. M. Ghogholja. Serija: Psykholoĝo-pedagoghični nauky*. Nizhyn: NDU im. M. Ghogholja, 4, 29–31.
12. Potashnjuk, I. V. (2012). *Teoretyčni i metodyčni zasady zastosuvannja zdorov'jazberezhuvajnykh tekhnologij navchannja uchniv u zagaljnoosvitnikh navchalnykh zakladakh*. (Avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja d-ra ped. nauk). Kyiv, 42.
13. Stepanova, I. V. (2007). *Zasoby step-aerobiky v systemi urochnykh zanjatj z fizyčnoji kuljтуры divchat 13–14 rokiv*. (Avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vykh. i sportu). Ljviv, 20.
14. Stolitenko, Je. V. (2002). *Vykhovannja v uchniv 5–7 klasiv pozytyvnogho stavlennja do zanjatj fizyčnoju kuljuroju*. (Avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. ped. Nauk). Kyiv, 21.

Стаття надійшла до редакції 27.04.2019 р.