

Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту

УДК 796.011.1:061.237

Володимир Волков
v2043828@ukr.net

Оздоровчо-виховна програма «Козацький шлях»: обґрунтування, перспективи, упровадження

*Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький
педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (м. Переяслав-Хмельницький)*

Анотація:

Розглянуто основні аспекти проблеми оздоровлення й виховання представників підростаючого покоління різних вікових груп. Проведено історико-системний аналіз реалізації деяких фізкультурно-оздоровчих і виховних програм у різних країнах із високим рівнем економічного розвитку. Виявлено основні напрями діяльності державних структур для підвищення рівня фізичної й функціональної підготовленості населення, зміцнення соціальних і культурних цінностей відповідно до регіону проживання. Визначено зміст загальних мети й завдань програми «козацький шлях» на сучасному етапі розвитку суспільства. Розроблений зміст завдань, залежно від періоду розвитку особистості, передбачає чотири основні сходинки (етапи) формування знань, умінь і навичок щодо фізичного, морального та волевого вдосконалення й самовдосконалення індивіда. Запропоновані етапи відбивають відповідні зміни в молодшому, середньому та старшому шкільному віці, а також у студентський період, якому характерна адаптація до самостійної

Владимир Волков. Оздоровительно-воспитательная программа «Козацкий путь»: обоснование, перспективы, внедрение. Рассмотрены основные аспекты проблемы оздоровления и воспитания представителей подрастающего поколения различных возрастных групп. Проведен историко-системный анализ реализации некоторых физкультурно-оздоровительных и воспитательных программ в разных странах с высоким уровнем экономического развития. Выявлены основные направления деятельности государственных структур для повышения уровня физической и функциональной подготовленности населения, укрепления социальных и культурных ценностей в соответствии с регионом проживания. Определено содержание общих цели и задач программы «козацкий путь» на современном этапе развития общества. Разработанное содержание задач в зависимости от периода развития личности предполагает четыре основных ступени (этапа) формирования знаний, умений и навыков относительно физического, нравственного и волевого совершенствования индивида. Предложенные этапы отражают соответствующие изменения в младшем, среднем и старшем школьном возрасте, а также в

Vladimir Volkov. Recreational and Educational Program «the Cossacks Way»: Methodological Grounding, Perspectives, Implementation. The main aspects of the problem of rehabilitation and education of younger generations of different age groups are described. Historical and systematic analysis of some health and educational programs implementation in different countries with high level of economic development are conducted. The basic directions of the state structures' activity to increase the level of physical and functional preparedness of the population, strengthening of social and cultural values in terms of the region of residence are found out. The content of the general purpose and objectives of the program «the Cossacks way» at the present stage of society development is determined. The content of the tasks depending on the period of personality development involves four main stages of knowledge, abilities and skills development relating to the physical, moral and volitional enhancement and improvement of the individual. The above-mentioned phases reflect the corresponding changes in the

життєдіяльності майбутнього фахівця. Такий комплексний підхід забезпечує формування фундаменту загальної фізичної й функціональної підготовленості, знань і навичок самовдосконалення з наступною індивідуалізацією навчально-виховного процесу відповідно до інтересів, потреб та можливостей представників підростаючого покоління від 6–7 до 21–23 років. Для реалізації поставлених завдань передбачено впровадження різних видів спорту й рухової діяльності, а саме, передусім, легкої атлетики, гімнастики, ігор-естафет, елементів рухливих і спортивних ігор, засобів активного й пізнавального туризму, єдиноборств і прикладної військової підготовки. Запропоновано поетапне формування бюджету й програмно-нормативного забезпечення, а також упровадження в практику цього проекту. Передбачено його початкову апробацію на базі міст із високим рівнем доходів населення, що, зі свого боку, дає підставу здійснювати асигнування на фізкультурно-оздоровчі й виховні заходи різних груп населення.

Ключові слова:

підростаюче покоління, оздоровлення, виховання, програма, фізична культура, завдання, забезпечення, упровадження.

студенческий период, для которого характерна адаптация к самостоятельной жизнедеятельности будущего специалиста. Такой комплексный подход обеспечивает формирование фундамента общей физической и функциональной подготовленности, знаний и навыков самосовершенствования с последующей индивидуализацией учебно-воспитательного процесса в соответствии с интересами, потребностями и возможностями представителей подрастающего поколения от 6–7 до 21–23 лет. Для реализации поставленных задач предусматривается внедрение различных видов спорта и двигательной деятельности, а именно, в первую очередь, легкой атлетики, гимнастики, игр-эстафет, элементов подвижных и спортивных игр; средств активного и познавательного туризма, единоборств и прикладной военной подготовки. Предлагается поэтапное формирование бюджета и програмно-нормативного обеспечения, а также внедрение в практику данного проекта. Предполагается его начальная апробация на базе городов с высоким уровнем доходов населения, что, в свою очередь, позволяет осуществлять ассигнования на физкультурно-оздоровительные и воспитательные мероприятия различных групп населения.

подрастающее поколение, оздоровление, воспитание, программа, физическая культура, задачи, обеспечение, внедрение.

junior, middle and senior school age, as well as in the student period, in which the adaptation to independent life of the future specialist is relevant. This integrated approach provides a strong foundation for the overall physical and functional training, knowledge and skills improvement, followed by individualization of the educational process in accordance with the interests, needs and abilities of younger generations from 6–7 up to 21–23 years. For the realization of the above-mentioned objectives the implementation of various sports and physical activities is stipulated, namely in the first place: athletics; gymnastics; games-relay races, movable and sport games items; active and cognitive tourism; arts and crafts of military training. Phased formation of budget and software-regulatory support, as well as the implementation of this project is proposed. The initial testing of this project is assumed, it is based on cities with high income levels, which in turn, allows the fund allocation of recreational and educational activities of various population groups.

younger generation, health, education, program, physical education, objectives, coverage, implementation.

Вступ. На сучасному етапі розвитку вітчизняного суспільства єдиним інструментом, який забезпечує організоване та систематичне формування здоров'я дітей, підлітків і юнацтва, а також фундаменту їх працездатності на довгі роки в умовах середньої школи є предмет «фізична культура». Однак експериментально підтверджено [1; 4], що навіть за умов 100-відсоткової відвідуваності занять відповідні уроки згідно зі змістом державної програми покривають лише 10–13 % від необхідного обсягу рухової активності.

За даними вищевказаних учених, збільшення обсягів навчального навантаження й зростаюча популярність проведення вільного часу з використанням різних видів комп'ютерної та електронної техніки забезпечують передумови розвитку гіпокінезії ще в молодшому шкільному віці, а в середній школі – формування й загострення хвороб дихальної, серцево-судинної систем та опорно-рухового апарату.

Результати досліджень Н. В. Москаленко [3] свідчать: якщо в молодшому шкільному віці відхилення в стані здоров'я мають лише 5–6 % дітей, то в старших класах їх кількість становить понад 30 %. Потрібно додати, що за період отримання середньої освіти функціональні можливості імунної системи дітей, за даними автора, не збільшуються, а навпаки – утрачають понад 50 % своїх природних резервів, що забезпечує негативну динаміку кількості простудних й інфекційних захворювань серед школярів із року в рік.

Подібна ситуація відбувається на фоні втрати соціокультурних цінностей та зниження рівня вольової підготовленості в підростаючого покоління, що, за результатами дослідників В. Колбанова [2] і

Н. Чернухи [5], у старшому шкільному віці призводить до систематичного вживання тютюну, алкоголю та наркотиків серед 30–50 % підлітків залежно від статі й місця проживання.

Здійснений аналіз свідчить, що на сьогодні неефективність державного управління та безпорадність органів самоврядування в галузях охорони здоров'я, соціальної політики, фізичної культури й спорту характеризується:

- відсутністю механізмів підвищення мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя серед представників підостаючого покоління;
- недостатнім матеріально-технічним забезпеченням середніх шкіл і ВНЗ;
- відсутністю науково обґрунтованих навчально-тренувальних технологій.

Це призводить до ігнорування найбільш ефективного й дешевого засобу оздоровлення та виховання – фізичної вправи. А отже, збільшуються витрати щодо фінансування лікарняних батькам у зв'язку з доглядом за хворими дітьми, а в самих дітей і підлітків – у період активного біологічного й психічного розвитку, руйнується природний фундамент фізичного, психічного та соціального благополуччя, що в подальшому впливає на обсяги контингенту, придатного до строкової служби; на якість й інтенсивність виконання професійних обов'язків; і знов-таки – обсяги виплат державою на лікування й покриття лікарняних уже дорослих людей, що в цілому відображає своєрідне замкнене коло та визначає потребу створення такого інструменту, який би забезпечив наявність:

- механізмів формування мотивації для систематичних занять фізичними вправами, які б забезпечували не лише довгостроковий тренувальний ефект відповідно до інтересів дітей і підлітків, а й сприяли реалізації принципу всебічного та гармонійного розвитку індивіда на всьому «шляху» його перетворення в особистість із високим рівнем фізичної й морально-вольової підготовленості;
- реальної мети, послідовних завдань і концептуальних основ виходу з кризової ситуації, яка властива системі фізичної культури підостаючого покоління;
- сучасного та водночас доступного методичного забезпечення реалізації комплексу оздоровчих, освітніх і виховних завдань засобами, методами й формами фізичного виховання та спорту;
- науково обґрунтованого управління навчально-тренувальними діями, уключаючи довгострокове планування, моделювання впливів відповідно до регіональних, вікових та статевих особливостей прогнозування, і корекцію згідно з динамікою виконання завдань, контроль та оцінку ефективності запланованих навчально-тренувальних і виховних дій.

Історичний досвід формування та розвитку особистості в умовах і середньої школи, і ВНЗ свідчить про відсутність вищезгаданих проблем під час функціонування програми «готов до праці та оборони» й пропаганди масового спорту, що забезпечувало виконання не лише оздоровчих, а й виховних та освітніх завдань, сприяло всебічному й гармонійному розвитку дітей, підлітків, юнацтва. Яскравими прикладами ефективності подібних інструментів є програми та організації [7–10]: «Трім» – Скандинавські країни разом із Федеративною Республікою Німеччина й Голландією; «Дококай» – Японія; «Ямка» та «Академічний спортивний союз» – Польща; «Сулаке» – Фінляндія; «Скаути» – США.

Крім того, наприклад, у США з 1986 р. організовано Президентську раду з фізичної підготовки й спорту, яка займається розробкою, упровадженням і контролем за ефективністю оздоровчих програм. Активізація вказаних інструментів, за даними V. Morgan [6], за 10 років із моменту створення вказаної ради дала змогу збільшити тривалість життя в середньому з 66,7 до 74,1 р.

Мета дослідження – обґрунтування комплексної оздоровчо-виховної програми «Козацький шлях».

У процесі дослідження застосовано **методи** аналізу та узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної й навчально-методичної літератури, моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Отже, у процесі аналізу визначено, що метою програми «Козацький шлях» є формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури.

Потрібно зазначити, що в науковій і методичній літературі поняття «всебічно розвинена особистість» трапляється у взаємозв'язку з кожним предметом середньої, середньої спеціальної та вищої освіти, однак єдиною педагогічною системою, яка справді забезпечує інтелектуальний, духовний, психічний і фізичний розвиток є фізична культура, яка за ієрархією об'єднує поняття «спорт» та «фізичне виховання». Крім того, на відміну від спортивної підготовки, програма передбачає досягнення індивідуальних максимальних результатів у багатьох видах рухової

діяльності, зміст яких повинен відповідати віковим, статевим особливостям контингенту, а також їхнім інтересам. Згідно з цим принципом пропонується зміст завдань і засобів, які змінюються залежно від «сходинок козацького шляху».

Комплексними завданнями програми є:

- формування знань щодо історичного фундаменту систематичних занять фізичними вправами серед дітей, підлітків і юнацтва залежно від регіону України та Київської Русі;
- оволодіння знаннями щодо користі фізичних навантажень на окремі органи й системи організму, а також комплексного впливу на стан здоров'я, включаючи фізичний, психічний стан і соціальне благополуччя;
- формування вмінь складання комплексів фізичних вправ як із метою підвищення загальної й спеціальної фізичної працездатності, так і відповідно до власних інтересів та потреб;
- забезпечення навичок систематичних самостійних занять фізичними вправами й здорового способу життя;
- удосконалення загальних фізичних здібностей і підвищення рівня загальної фізичної працездатності;
- розвиток тих спеціальних фізичних здібностей та форм їх прояву, високий рівень яких передбачає змагальна діяльність у видах спорту, представлених у програмі (гімнастика, легка атлетика, плавання, активний туризм, різні види єдиноборств);
- удосконалення специфічних рухових умінь засобами різноманітних видів спорту й організованої рухової діяльності;
- розвиток морально-вольових якостей;
- формування та вдосконалення специфічних рухових навичок, а також розвиток спеціальних фізичних здібностей, притаманних тому виду спорту, заняття яким забезпечує реалізацію власних потреб й інтересів підростаючого покоління.

Виходячи з представлених загальнодидактичних і специфічних положень, визначено зміст завдань залежно від вікового етапу розвитку особистості, що представлені у формі «сходинок козацького шляху».

Молодий шкільний вік (1-ша сходинка козацького шляху) – закладання фундаменту всебічного та гармонійного фізичного розвитку засобами комплексів загальнорозвивальних вправ, гімнастики, легкої атлетики, плавання, рухливих ігор й ігор-естафет. Причому останні мають найвищий пріоритет завдяки емоційності, можливості контролювання обсягів фізичних навантажень за рахунок варіювання дистанції, а також у зв'язку з розвитком чесності, порядності, сміливості, рішучості та інших компонентів морально-вольової підготовленості. Крім того, між вправами або руховими циклами надається інформація про історичний досвід функціонування системи фізичного виховання на різних етапах розвитку вітчизняного суспільства.

Середній шкільний вік (2-га сходинка козацького шляху) – зміцнення фундаменту загальної фізичної підготовленості засобами комплексів загальнорозвивальних вправ, легкої атлетики, гімнастики, плавання, рухливих і спортивних ігор. Однак, ураховуючи неможливість контролювання обсягів та інтенсивності виконання фізичних навантажень під час гри (наприклад, у футболі, баскетболі чи волейболі, є більш активні учасники, а є ті, які ледве рухаються) кожним гравцем, пропонується впровадження окремих елементів, які, з одного боку, забезпечують формування специфічних навичок та вдосконалення різних форм прояву швидкості, спритності, витривалості, сили й гнучкості, а з іншого – дають змогу розвивати комплекс морально-вольових якостей. Підвищення мотивації до занять здійснюється наведенням прикладів із життєдіяльності відомих спортсменів (С. Бубки, Володимира та Віталія Кличків), а також політиків і громадських діячів (П. Порошенка – майстра спорту з боротьби дзюдо, президента України, А. Палатного – майстра спорту міжнародного класу, голови комітету з фізичної культури та спорту у Верховній Раді, народного депутата) та ін. Крім того, між вправами й руховими циклами бажано надавати інформацію про функції окремих органів і систем, а також про потребу їх пропорційного розвитку та злагодженості.

Серед специфічних завдань – формування основ самостійної життєдіяльності засобами активного туризму й забезпечення навичок як власного страхування, так і страхування партнера в процесі застосування елементів боротьби. Для реалізації цих завдань застосовують туристичні походи, де активний контроль як орієнтування в просторі та подолання перешкод, так і встановлення наметів й іншого обладнання, здійснюють тренери-викладачі. Крім того, відпрацювання страховок,

елементарних захватів, кидків, підсічок може здійснюватися за умов відсутності спеціальних килимів, за рахунок наявності гімнастичних матів. Але водночас для виконання специфічних завдань потрібне впровадження елементів теоретичної підготовки та активне застосування спеціально-підготовчих засобів, у тому числі й рухливих ігор й ігор-естафет, де переважає розвиток різних форм швидкості, сили та спритності.

Старший шкільний вік (3-тя сходинка козацького шляху) – підвищення рівня загальної фізичної підготовленості за рахунок упровадження комплексів загальнорозвивальних вправ, легкої атлетики, гімнастики, плавання, елементів спортивних ігор й ігор-естафет.

Серед специфічних завдань потрібно відзначити:

– формування вмінь і навичок самостійної життєдіяльності в природних умовах за рахунок зменшення контролю викладачів-тренерів під час походів. Наприклад, під час походу викладацький склад іде позаду на неоглядній відстані 300–500 м та більше. Розміщується викладацький склад поза межами табору школярів, але здійснює періодичний контроль й оцінку виконання завдань. Крім того, за умов належного фінансування та навичок плавання в учнів застосовується механізм переміщення по воді, що додатково збільшує оздоровчо-виховний ефект і сприяє набуттю специфічних навичок у дівчат та юнаків;

– закріплення вмінь і навичок самостраховки та страховки з партнером у процесі боротьби в стійці; формування навичок захисту із предметами за умов протистояння одному чи групі противників; ознайомлення з елементами боротьби в партері, больовими прийомами утримання супротивника, формування відповідних умінь і навичок;

– ознайомлення з історичними витоками й практичними елементами бойового танцю «Гопак», застосування комплексів відповідних спеціально-підготовчих вправ.

Студентський вік (4-та сходинка козацького шляху) – підвищення рівня загальної фізичної підготовленості за рахунок упровадження комплексів загальнорозвивальних вправ, легкої атлетики, гімнастики, плавання, елементів спортивних ігор та ігор-естафет.

Серед специфічних завдань потрібно відзначити:

– формування вмінь і навичок складання комплексів загальнорозвивальних, спеціально-підготовчих та спеціальних вправ відповідно до власних інтересів і потреб;

– розвиток професійно-прикладних фізичних здібностей та психофізіологічних якостей, які забезпечують високий рівень спеціальної працездатності й ефективність виконання функціональних обов'язків залежно від майбутньої професійної діяльності;

– самостійна орієнтація в просторі в природних умовах із перетинанням перешкод різної складності;

– закріплення вмінь боротьби в стійці та партері, формування навичок рукопашного бою й активного самозахисту із застосуванням ударних елементів;

– відпрацювання елементів бойового танцю «Гопак» у групах; формування навичок групового самозахисту двійками, трійками, четвірками;

– формування вмінь стрільби з пневматичної зброї, ознайомлення з конструкційними особливостями різної вогнепальної зброї (у кращому випадку – формування вмінь і навичок її застосування).

Безумовно, у період економічної й політичної кризи однією з актуальних проблем галузі фізичної культури є фінансування та слабкі механізми впровадження оздоровчих програм. Ураховуючи ситуацію, що склалася в Україні, основними завданнями на цьому етапі є:

– створення робочої групи (відділу) в Міністерстві у справах молоді та спорту, до якої б увійшли практикуючі педагоги-тренери з науковими ступенями та званнями, а також фахівці з економічних питань. За умов відсутності державного замовлення на початковому етапі обов'язки «організатора» може взяти на себе, наприклад, КМДА або Київське обласне управління з фізичної культури та спорту;

– розробка окремих підрозділів програми (модулів) із загальної й професійно-прикладної фізичної підготовки, гімнастики, плавання, легкої атлетики, туризму, стрільби, різних видів єдиноборств. Модулі повинні враховувати наявність систематичної змагальної діяльності та отримання винагород переможцями з окремих видів рухової діяльності (модулі). Наприклад, Універсиади серед студентів, де присутні як олімпійські, так і неолімпійські види спорту (або елементи рухової діяльності, зокрема перетягування каната). Крім того, повинна передбачатися наявність елементів зворотного зв'язку від учня до тренера-викладача, тобто оперативного й

поетапного контролю та оцінки стану фізичної, функціональної й технічної підготовленості дітей, підлітків і юнацтва;

– формування кошторису проекту з урахуванням таких чинників:

1) ураховуючи, що більшість спортивних секцій (офіційно чи неофіційно) є платними, держава (окремі установи) повинні взяти фінансування на себе;

2) ураховуючи, що більшість спортивних залів у школах й інститутах є вільними в другій половині дня, зобов'язати або укласти договір із відповідними адміністраціями про оренду приміщень. Заняття повинні відбуватися, як мінімум, тричі на тиждень;

3) ураховуючи, що більшість учителів фізичної культури та викладачів фізичного виховання мають спортивну кваліфікацію, вищу фізкультурну освіту й добре знають учнівський або студентський контингент, із якими проводять обов'язкові заняття, пропонується, для практичної реалізації програми нарахування їм додатково 0,5 ставки за рахунок держбюджету. Часткове фінансування туристичних походів, змагальної діяльності й обладнання забезпечують батьки дітей.

Фінансування в кращому випадку здійснює Міністерство у справах молоді та спорту, але на початкових етапах реалізації програми пропонується впровадження в найбільш економічно потужних областях. Наприклад, у Києві можна здійснювати фінансування з міського бюджету або через управління освітою чи управління з фізичної культури і спорту. Координацію діяльності, контроль за фінансуванням та ефективністю діяльності програми може виконувати той відділ, який розробляв зміст програми й відповідав за її впровадження;

• організація курсів підвищення кваліфікації для вчителів фізичної культури й викладачів із фізичного виховання – тривалість 2–5 днів, що реалізується в позаурочних час із метою ознайомлення викладачів-тренерів з особливостями програми.

Висновки. Проект програми передбачає залучення широких мас дітей, підлітків і юнацтва до систематичних занять фізичною культурою. Спрямований на зміцнення здоров'я, підвищення рівня моральної й вольової підготовленості підростаючого покоління. Проект розрахований на долання чотирьох сходинок «козацького шляху», які, крім освітньої, виховної та оздоровчої функцій, передбачають реалізацію власних інтересів і потреб школярів та студентів відповідно до сучасних реалій функціонування механізмів державоутворення й розвитку демократичного суспільства.

Чотири сходинки відповідають як принципу всебічного та гармонійного розвитку особистості, так і відображають основні механізми побудови багаторічної спортивної підготовки – початковий етап, попередньої й спеціалізованої підготовки – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Однак, на відміну від занять спортом, у цьому випадку передбачено збільшення функціональних резервів не до максимуму, а до оптимуму із залучанням різних видів рухової діяльності, що гарантує уникнення однобічної фізичної й технічної підготовленості контингенту та практично виключає перенапруження функцій організму.

З іншого боку, для найбільш активних учасників, є можливість систематичної змагальної діяльності з обраного виду та отримання відзнак за умов перемоги.

У перспективі планується розробити зміст навчально-методичного забезпечення залежно від віку з урахуванням упровадження елементів комплексу різних видів спорту й рухової діяльності.

Джерела та література

1. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2007. – № 2. – С. 10–13.
2. Колбанов В. Социальные детерминанты здоровья и образа жизни / В. Колбанов // *Zdrowie: istota, diagnostyka I strategia zdrowotne : materialy Miedzynarod. nauk. konf.* – Radom, 2001. – S. 25–30.
3. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.

References

1. Andryeyeva, O. (2007). *Osoblyvosti fizychnoyi rekreaciyi riznyx hrup naseleण्या* [Peculiarities of physical recreation of different group of population]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vuxovannya ta sportu*, 2, 10–13.
2. Kolbanov, V. (2001). *Social'nye determinanty zdorov'ja i obraza zhizni* [Health and lifestyle social determinants]. *Zdrowie: istota, diagnostyka I strategia zdrowotne : materialy Miedzynarod. nauk. konf.* Radom, 25–30.
3. Moskalenko N. V. *Teoretyko-metodychni zasady innovacijnyx texnologij v systemi fizychnoho vuxovannya molodshyx shkolyariv : avtoref. dys. ... d-ra nauk z fiz. vux. i sportu : spec. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizyчне vuxovannya riznyx hrup naseleण्या* / N. V. Moskalenko. – K., 2009. – 42 s.

4. Трачук С. В. Моделирование режимов двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 – «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / С. Трачук. – Киев, 2011. – 20 с.
5. Чернуха Н. М. Формування громадянської учнівської молоді: інтеграція виховних соціальних впливів суспільства : монографія / Н. М. Чернуха. – Луганськ : Альма Метер, 2006. – 360 с.
6. Morgan V. P. Physical activity, fitness and depression / V. P. Morgan // *Physical activity, fitness and health* / C. Bouchard, R. J. Shephard, N. Stephens. – Champaign : Human Kinetics, 1994. – P. 851–867.
7. Pate R. R. Physical activity and public health : [a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American college of sports medicine] / R. R. Pate, M. Pratt, S. N. Blair, W. L. Haskell, C. A. Macera // *Journal of the American medical association*. – 1995 (273). – P. 402–407.
8. Prentice W. E. Fitness fo college life / W. E. Prentice. – 5th ed. – Boston, 1997. – 393 p.
9. Toshio Seaki. The characteristics of sociological research on sport organization in Japan / Seaki Toshio // *International review for the sociology of sport*. – 1999. – Vol. 25, № 25. – P. 109–123.
10. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland / P. T. Zebrowski // *The international journal of the history of sport*. – 1997. – Vol. 8, № 1. – P. 96–110.
4. Trachuk S. V. Modelirovanie rezhimov dvigatel'noj aktivnosti mladshih shkol'nikov v processe fizicheskogo vospitaniya : avtoref. dis. ... kand. nauk po fiz. vosp. i sportu : spec. 24.00.02 – «Fizicheskaja kul'tura, fizicheskoe vospitanie razlichnyh grupp naselenija» / S. Tkachuk. – Kiev, 2011 – 20 s.
5. Chernuxa, N. M. (2006). Formuvannya hromadyans'koyi uchnivs'koyi molodi: intehraciya vuhovnyh social'nyh vplyviv suspil'stva [Formation of civil pupil youth: interaction of social educational influences of society]. Luhans'k : Al'ma Mater.
6. Morgan, V. P. (1994). Physical activity, fitness and depression. *Physical activity, fitness and health*. Champaign: Human Kinetics, 851–867.
7. Pate, R. R. (2005). Physical activity and public health: [a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American college of sports medicine]. *Journal of the American medical association*, 402–407.
8. Prentice, W. E. (1997). Fitness of college life. Boston.
9. Toshio Seaki. (1999). The characteristics of sociological research on sport organization in Japan. *International review for the sociology of sport*. 25, 109–123.
10. Zebrowski, P. T. (1997). Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland. *The international journal of the history of sport*. 1, 96–110.

Інформація про авторів:

Волков Володимир; <http://orcid.org/0000-0002-4787-3509>; v2043828@ukr.net; Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди»; вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав-Хмельницький, 08401, Україна.

Information about the Authors:

Volkov Vladimir; <http://orcid.org/0000-0002-4787-3509>; v2043828@ukr.net; State higher educational institution «Pereyaslav-Khmelnitsky pedagogical University named after Hryhoriy Skovoroda», 30 Suhomlynskogo Street, Pereyaslav-Khmelnitsky, 08401, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 15.04.2016 р.