

УДК:796.011.1-053.67+796.012.2

ФАКТОРИ, ЩО ЛІМІТУЮТЬ ТА СТИМУЛЮЮТЬ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Михайло Перегінєць¹, Лариса Кузнецова¹, Людмила Долженко¹, Анна Бойко¹

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-46-53>

Анотації

Актуальність. У статті наведено дані наукового дослідження організації процесу фізичного виховання старшокласників у закладах освіти різного типу. У дослідженні брали участь понад 300 учнів 10–11 класів. У процесі константувального експерименту встановлено низку факторів, які обмежують бажання учнів займатися фізичною культурою й спортом. На основі врахування побажань та мотивів школярів підібрано стимулювальні фактори, спрямовані на покращення мотивації до занять фізичною культурою й збільшення обсягу рухової активності старшокласників. **Матеріали та методи.** Для досягнення поставлених завдань нами застосовано загальноновизнані методи, як-от: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні, антропометричні, фізіологічні методи; фремінгемська методика дослідження рухової активності; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики. **Результати.** По закінченню експерименту відбулося покращення показників фізичної підготовленості, проте не всіх рухових якостей. Статистично значущі зміни ($p < 0,05$) відбулись у юнаків 10-х класів у тесті «біг 100 м» із $15,6 \pm 0,3$ до $14,4 \pm 0,2$ с. В 11-му класі покращилися результати в тестах «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» з $27,1 \pm 2,04$ разів до $30,9 \pm 1,2$ та в тесті «стрибок у довжину з місця» з $211,9 \pm 9,8$ до $229,9 \pm 7,3$ см. У дівчат 10-го класу достовірні зміни ($p < 0,05$) простежено в тестах «біг 100 м» із $17,7 \pm 0,2$ до $17,0 \pm 0,3$ с і «біг 1500 м» із $8 \text{ хв } 16 \text{ с } \pm 0,5$ до $8 \text{ хв } \pm 0,4$. Зміни, які відбулись у дівчат 11-го класу до й після експерименту, не були достовірними. Потрібно зазначити, що збільшилася кількість школярів, які володіють достатнім рівнем фізичної підготовленості. **Висновки.** У результаті проведеного експерименту виокремлено фактори, які демотивують бажання старшокласників займатися фізичною активністю й отримувати задоволення від уроків фізичної культури, на основі чого розроблено та апробовано організаційно-методичні умови фізичного виховання старшокласників закладів освіти різного типу.

Ключові слова: старшокласники, фізичне виховання, фізичне здоров'я, заклади середньої освіти.

Mykhailo Perehinets, Larysa Kuznetsova, Liudmyla Dolzhenko, Anna Boiko. Factors Restraining and Stimulating Schoolchildren of the 10–11 Forms to Physical Education Classes. Topicality. The data of the PE organizing process for high schoolchildren of various education institutions have included to the research paper. The indicators of physical condition, physical activity and motivation for high schoolchildren of secondary educational institutions of various types to PE and sports were investigated. More than 300 pupils of the 10-11th forms participated in the research. During the constant experiment, a number of factors have been identified that restrain students' desire to physical activity and sports. Based on the students' wishes and motives there selected the stimulating factors aimed at improving the motivation to exercise and increase the students' activity. **Research Stuff and Methods.** To achieve the given tasks generally accepted methods were used, in particular, analysis and summary of the scientific literature data, sociological, anthropometric, physiological and framing method as well as methods of mathematic statistics. **The Research Results.** The completed experiment has testified the physical readiness indicators improvement, however not all moving skills. Statistically considerable changes ($p < 0,05$) occurred among the boys of the 10th form have performed 100 m running test with $15,6 \pm 0,3$ to $14,4 \pm 0,2$ second. In 11th form the results of the push-up test improved from $27,1 \pm 2,04$ times to $30,9 \pm 1,2$ times and standing long jump test with results from $211,9 \pm 9,8$ to $229,9 \pm 7,3$ sm. Girls of the 10th form have demonstrated some changes ($p < 0,05$), in particular at 100 m running test with result from $17,7 \pm 0,2$ to $17,0 \pm 0,3$ seconds and 1,500 m running from 8 minutes 16 seconds $\pm 0,5$ to 8 minutes $\pm 0,4$. The changes related to the girls of the 11th form before and after the experiment were unreliable. It is worth to mention the fact of the increasing the number of pupils with a sufficient level of physical readiness. **Findings.** As a result of the conducted experiment several factors, which demotivate the high schoolchildren's desire to do sports and get pleasure from PE classes have been distinguished. Due to the research, PE organizational and methodological conditions for pupils of different educational institutions have been created and tested.

Key words: high schoolchildren, physical education, physical health, secondary educational institutions.

Вступ. Прагнення України стати високорозвиненою, авторитетною державою у світовій спільноті спонукає до розв'язання не лише економічних, безпекових проблем, але й турботи про здоров'я населення (Зарицька, 2016). За даними директора Інституту серця, доктора медичних наук Бориса

Тодурова, за останні три роки у світовому рейтингу ВООЗ Україна змістилася на 50 пунктів нижче, урахувавши такі показники, як доступність і якість медицини, тривалість життя, рівень смертності. Так, за перший квартал 2019 р. на 100 померлих припадає всього 57 новонароджених. У сусідній Польщі, наприклад, цей показник дорівнює 100 і 93 відповідно (Цимбалюк, 2019). Наукові дослідження (S. Haible, C. Volk, Y. Demetriou, O. Höner, A. Thiel, U. Trautwein & G. Sudeck 2018) свідчать, що в старшому шкільному віці спостерігаємо зниження рухової активності на фоні зменшення зацікавлення до уроків фізичної культури в школі.

Обсяг навчального матеріалу, який пропонується школярам, а особливо старшокласникам, для вивчення, є значним і вимагає тривалого перебування в сидячому положенні, що призводить до накопичення втоми, котра негативно впливає на загальний стан здоров'я (В. Г. Кремень, 2015). Уроки фізичної культури, які повинні нівелювати вплив гіподинамії школярів, лише на 20–30 % спроможні задовольнити гігієнічні норми в руховій активності.

У науковій літературі представлено широке розмаїття досліджень, спрямованих на вивчення та аналіз мотивації до занять фізичною культурою та спортом школярів (С. І. Бобровник 2014; Н. Є. Пангелова, Т. Ю. Круцевич, О. А. Біліченко 2015; Á. Abós, J. Sevil, J. Antonio Julián 2016; O. S. J. Kokkonen, S. Y. Piipari, M. Kokkonen, J. Quay 2018; T. Zhang, L. (Alan) Chu 2018). Розробки та впровадження технологій, покликаних зберігати здоров'я школярів, стосуються дослідження таких учених, як О. А. Томенко (2014); О. В. Андрєєва, Н. В. Ковальова, І. В. Хрипко (2018); Н. М. Гончарова (2018).

Питання розробки інноваційних технологій у системі фізичного виховання розглянуто в працях Н. В. Москаленко (2009–2016); В. І. Шаповаленко й С. В. Гаркуші (2014); Д. С. Єлісеєвої 2016. Така зацікавленість науковців засвідчує високий рівень стурбованості суспільства цією проблематикою та підкреслює актуальність досліджень.

Мета дослідження – розглянути особливості впливу програми фізичного виховання старшокласників залежно від умов організації освітнього процесу в закладах освіти різного типу для розробки організаційно-методичних умов, спрямованих на підвищення якості та ефективності процесу фізичного виховання старшокласників.

Матеріали й методи дослідження. Дослідження проводили з учнями 10–11 класів у різних освітніх закладах середньої освіти. У дослідженні мотивації взяли участь 146 хлопців та 147 дівчат, у дослідженнях фізичної підготовленості та рухової активності – 142 хлопців та 175 дівчат.

Для проведення досліджень застосовували такі методи, як *аналіз та узагальнення науково-методичної літератури*, за допомогою якого встановлено актуальність проблеми, узагальнено наявні дані, погляди, підходи до організації процесу фізичного виховання школярів; *соціологічні методи досліджень (анкетування)*, що здійснювались задля вивчення ставлення до організації занять фізичною культурою й побажань учнів та вчителів. Анкети були індивідуальними, респонденти заповнювали їх у присутності дослідника, що дало змогу контролювати правильність заповнення анкет. Рівень фізичного здоров'я школярів старших класів визначали за допомогою експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я хлопців і дівчат за методикою Г. Л. Апанасенка (1992) [3]. Визначали такі показники в стані спокою, як ЖЕЛ, ЧСС, АТ, маса тіла, довжина тіла, проба Руф'є та динамометрія кисті; розраховували індекси. Для визначення особливостей рухової активності школярів використовували Фремінгемську методику дослідження, що ґрунтується на хронометражі рухової активності учнів протягом доби. Хронометрування виконували самі учні та реєстрували у відповідній індивідуальній карті. *Статистична обробка.* У роботі для визначення залежності між досліджуваними показниками розраховано середнє арифметичне (\bar{x}) – для отримання середньогрупових даних і використання в подальших формулах та розрахунках. Середнє квадратичне (S) характеризується середнім відхиленням (реальних варіантів від їх середніх арифметичних). Метод оцінювання достовірності відмінностей середніх арифметичних між вибірками оброблений за допомогою критерію Стьюдента (для незв'язаних вибірок), який призначений для з'ясування того, наскільки достовірно відрізняються показники однієї вибірки досліджуваних від інших. У разі невідповідності вибірки закону нормального розподілу використано критерій Уїлкоксона, критерій Знаків та медіанний тест [8]. Статистичну обробку отриманих даних проводили за допомогою програми «Statistica 6.0 та 10» (StatSoft, США) та електронних таблиць «MS Excel 2010» (Microsoft, США), які дали змогу провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин [8].

Результати. Аналіз мотивів та інтересів старшокласників до занять фізичною культурою встановив, що для (50–92,0 %) хлопців і (50,0–75 %) дівчат 10-х класів першочерговою метою

відвідування уроків фізичної культури є підвищення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я. В 11-х класах дівчата (50,0–84 %) відвідують уроки фізичної культури, щоб отримати оцінки й уникнути пропуску заняття. Хлопцям на уроках фізичної культури не подобаються запропоновані вправи та те, як їх подає вчитель (12,5–45 %). Дівчата скаржаться на нецікавість уроку (14–33 %), в 11-х класах є також школярки (10–50,0 %), яким не до вподоби підібрані вправи.

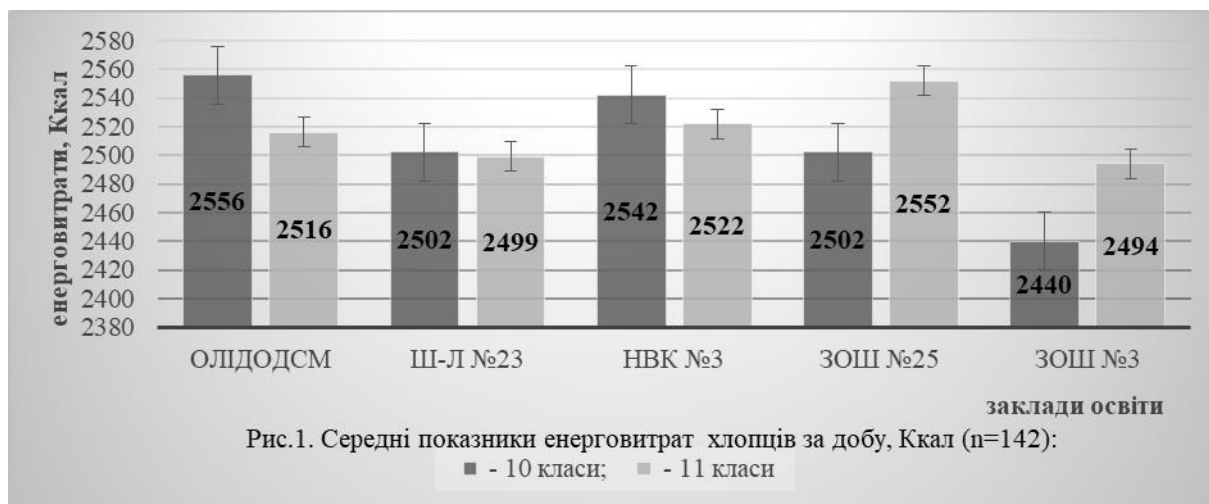
Також ми дізналися, чим хочуть займатися старшокласники на уроках фізичної культури. Юнакам найбільше подобаються різновиди єдиноборств (20,0–67 %), різні напрями фітнесу (23–60,0 %), смуга перешкод (7–33 %). Більшість дівчат 10-х класів (4,8–50 %) не проти займатися різновидами фітнесу. Дещо менше дівчат (4–28,6 %) зацікавили проходження смуги перешкод та заняттям танцями. В 11-х класах заняття танцями набрали найбільшої популярності (28–75 %).

Незважаючи на те, що досліджувані навчальні заклади працюють за єдиною навчальною програмою з фізичної культури для 10–11 класів та рекомендацій Міністерства освіти і науки України, а саме листа МОН від 01.07.2014 № 1/9-343, отримані результати під час констатувального експерименту свідчать, що організаційні умови навчального процесу в досліджуваних закладах різнилися. Так, кожен заклад має низку особливостей, серед яких – матеріально-технічне забезпечення, досвід та педагогічна майстерність вчителів, яка виявляється у вмінні зацікавити школярів і спонукати їх до регулярної рухової активності. Старшокласники мають значне навчальне навантаження, що суттєво зменшує обсяг їхнього вільного часу, який, як свідчать результати досліджень, учні часто не вміють раціонально розподілити.

Аналіз навчальних планів 10–11 класів різних закладів середньої освіти свідчить, що навчальне навантаження протягом тижня коливається від 28,5 до 33 год, із них лише 2 год виділено для занять фізичною культурою.

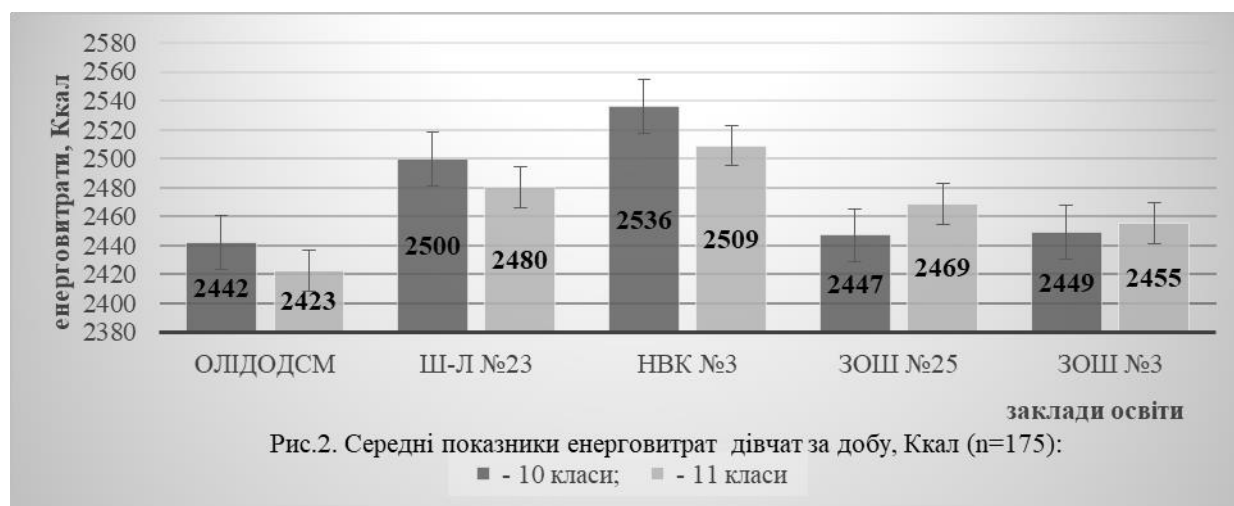
Для виконання домашнього завдання старшокласники переважно витрачають близько 2 год на день, за винятком 43 % учениць 10-х класів НВК № 3, які витрачають на це 3 год. Для підготовки старшокласників до майбутнього вступу в заклади вищої освіти додатково займаються з репетиторами учні всіх досліджуваних закладів. Найбільше таких в ОЛДОДСМ (65,0 % хлопців та 52,0 % дівчат), найменше – у ЗОШ № 3 (13 % хлопців і дівчат).

Проаналізувавши рухову активність старшокласників, установили, що дефіцит енерговитрат хлопців становить від 490 Ккал до 560 Ккал на добу. Найгірша ситуація в учнів ЗОШ № 3 (рис.1).



У дівчат 10-х класів дефіцит енерговитрат на добу становив 51–58 Ккал, особливо в ОЛДОДСМ, ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3. В 11-х класах енерговитрати дівчат відповідали віковим нормам (рис. 2).

Недостатність рухової активності впливає на показники фізичної підготовленості, про що свідчить кількість хлопців із достатнім (36,2 %) та середнім (32,4 %) рівнями фізичної підготовленості. У дівчат високий рівень компетентності наявний лише в 36,7 %, а середній – у 30,4 %. Найбільше хлопців відстає в тестах на розвиток сили м'язів черевного преса та нижніх кінцівок. У дівчат зафіксовано низький рівень витривалості, гнучкості й сили м'язів черевного преса, а в 10-х класах до зазначених якостей додається й швидкість.



Показники фізичного здоров'я свідчать, що в більшості учнів усіх досліджуваних закладів наявні низький і нижчий за середній рівні фізичного здоров'я. Найбільше дівчат із цими рівнями навчалося в ЗОШ № 25 (87,5 % хлопців і 81,3 % дівчат) та ЗОШ № 3 (87,1 % хлопців і 84,4 % дівчат) (табл. 1).

Така ситуація є досить критичною й потребує негайного вирішення, бо низький та нижчий за середній рівні здоров'я граничать із розвитком паталогічних змін у стані здоров'я людини (Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко, 2007).

Таблиця 1

Розподіл старшокласників за рівнями фізичного здоров'я в закладах освіти різного типу, %

Рівень фізичного здоров'я	Юнаки (n=142)				
	заклади освіти				
	ОЛДОДСМ n=35	Ш-Л № 23 n=25	НВК № 3 n=19	ЗОШ № 25 n=32	ЗОШ № 3 n=31
«Безпечний»	—	—	—	—	—
Середній	20,0	28,0	36,8	12,5	12,9
Нижчий за середній	54,3	48,0	42,1	50,0	51,6
Низький	25,7	24,0	21,1	37,5	35,5
Рівень фізичного здоров'я	Дівчата (n=175)				
	заклади освіти				
	ОЛДОДСМ n=46	Ш-Л № 23 n=40	НВК № 3 n=25	ЗОШ № 25 n=32	ЗОШ № 3 n=32
«Безпечний»	2,2	—	—	—	—
Середній	32,6	50,0	28,0	18,7	15,6
Нижчий за середній	36,9	35,0	56,0	56,3	53,1
Низький	28,3	15,0	16,0	25,0	31,3

Згідно з результатами нашого опитування, більшість учнів стверджує, що на базі їхніх навчальних закладів функціонують гуртки й секції з різних видів спорту. Нами також встановлено, що 42,8 % учнів, на жаль, не відомо про секційну роботу в їхньому закладі освіти. Отже, у кожному досліджуваному закладі існує ряд учнів, які не володіють інформацією щодо функціонування в навчальному закладі позаурочної секційної роботи, що свідчить про низький рівень пропагандистської роботи вчителів фізичної культури. Незважаючи на інтенсивність навчання та відсутність вільного часу, більшість старшокласників (56,3–83,3 %) хлопців і (53,3–73,3 %) дівчат стверджують, що займаються руховою активністю в позаурочний час. Та ці показники не збігаються з об'єктивними показниками добової рухової активності, фізичної підготовленості й фізичного здоров'я або ж низька інтенсивність та нераціональна організація процесу не дає належного результату.

На підставі проведеного анкетування нами проаналізовано побажання учнів, що стосувались організації процесу фізичного виховання. Отримані дані дали можливість виділити лімітуючі фактори, які, на думку старшокласників, демотивують їхнє бажання займатися фізичною активністю,

отримувати задоволення від уроків фізичної культури та обмежують їхній руховий режим. Сюди учні віднесли:

- низьке матеріально технічне забезпечення закладу освіти;
- низьку мотивацію вчителів до впровадження нововведень в уроках фізичної культури;
- одноманітність і нецікавість уроку фізичної культури;
- відсутність урахування інтересів до занять певними варіативними модулями;
- мала кількість і нецікавість спортивно-масових заходів у навчальному закладі;
- відсутність підтримки обдарованих спортсменів керівництвом освітнього закладу;
- високе навчальне навантаження на учнів в урочний час;
- зайнятість школярів у позаурочний час, виконання домашніх завдань, заняття з репетиторами,

підготовка до вступу в заклади вищої освіти.

Учителі фізичної культури вказують на:

– негативне чи нейтральне ставлення батьків до фізичного виховання та рухової активності дітей в урочних і секційних заняттях;

- недостатнє матеріально технічне забезпечення закладу;
- низьку оплату праці педагогів;
- посередню підтримку керівництва закладу;
- велику завантаженість учнів;
- низьку або ж відсутню мотивацію в школярів до занять у шкільних спортивних секціях.

На підставі аналізу отриманих даних досліджень можна виокремити стимулювальні фактори, які б посприяли покращенню мотивації до занять фізичною культурою та збільшенню обсягу рухової активності старшокласників:

- урахування побажань і мотивів учнів, що стосуються вибору модулів із фізичного виховання;
- урізноманітнення уроків фізичної культури, використовуючи різні підходи, новації до проведення занять;
- оцінювання фізичної підготовленості проводити за індивідуальним прогресом досягнень учня;
- упровадження накопичувальної системи бонусів, які школярі отримуватимуть за роботу в спортивних гуртках, самостійні заняття й активність на уроках фізичної культури;
- проведення теоретичних занять для надання інформації щодо належного рухового режиму, оптимальної фізичної підготовленості, ведення здорового способу життя, складання комплексу індивідуальних самостійних занять фізичними вправами;
- запровадження сучасних цікавих фізкультурно-спортивних заходів у позанавчальний час для підвищення мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

Це стало передумовою для розробки для старшокласників організаційно-методичних умов фізичного виховання, які спрямовані на виховання в школярів особистісних якостей, що сприяють збереженню, зміцненню й формуванню уявлень про здоров'я як найвищу цінність людини.

Дискусія. Учні старшої школи, піддаються значному фізичному та психічному тиску. Зменшити цей тиск можна за допомогою засобів фізичної культури і, як свідчить практика, із певних причин у навчальних закладах не завжди вдало та якісно організують освітній процес у галузі фізичної культури,

У результаті аналізу анкети щодо мотивів старшокласників з'ясовано, що школярі не завжди володіють інформацією про наявність секційної роботи в їхньому навчальному закладі та й знання з галузі фізичної культури в них також досить посередні. Наші дані доповнюють результати досліджень інших науковців, які отримали схожі результати (М. М. Саїнчук (2011) [13], Є. В. Федоренко (2013) [14], І. В. Лисак (2012) [10], О. А. Алексєєв (2022)) [2].

Також юнаки й дівчата в ЗОШ № 25 та НВК № 3 зазначають, що вправи на уроці не цікаві, а уроки з фізичної культури нудні. Через обережність і побоювання за стан здоров'я учнів учителі вимушені мінімально навантажувати школярів. Тому хлопці ОЛДДОДСМ та НВК № 3 вважають, що на заняттях низьке фізичне навантаження; хлопцям і дівчатам ЗОШ № 25 не до вподоби стиль роботи вчителів фізичної культури. Схожі дані отримали науковці С. І. Бобровник (2014) [4], А. А. Кашуба, В. В. Ковальський, В. І. Шелюк (2021) [9].

Аналіз науково-методичної літератури, яка стосується фізичного виховання в освітніх закладах, та наші власні дослідження підтверджують наявність проблеми низького рівня здоров'я школярів, який пояснюють низькою мотивацією до рухової активності, слабкою фізичною підготовкою й особливостями організації процесу фізичного виховання в навчальних закладах, що відображено в наукових працях (Г. М. Будаг'янець 2010; С. В. Гозак 2012; В. В. Захожий, О. Ю. Дикий 2016); про достатній та середній рівні фізичної підготовленості (Т. М. Кравчук, О. С. Сорока 2014; І. Р. Боднар, М. В. Стефанишин, Ю. В. Петришин 2016).

Останнім часом із різних джерел отримуємо інформацію про недостатність рухової активності як молоді, так і дорослого населення в нашій країні та у світі загалом. Аналіз результатів добової рухової активності свідчить про те, що школярі ведуть малорухливий спосіб життя, у хлопців дефіцит становив від 508 до 548 ккал на добу. Отримані результати досліджень підтвердили й дали можливість доповнити вже наявні роботи й наукові розробки, а також сприяли отриманню абсолютно нових даних та інтерпретації результатів щодо визначення лімітуючих і стимулювальних факторів мотивації до занять фізичною культурою старшокласників у закладах освіти різного типу.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

Висновок. У результаті проведених досліджень у закладах середньої освіти різного типу нами виявлено, що в старшокласників переважає низька мотивація до уроків фізичної культури, високий рівень зайнятості, недостатність рухової активності, низькі показники фізичної підготовленості та, як результат, перевага низького й нижчого від середнього рівнів фізичного здоров'я від 15 до 54,3 %. Однак, незважаючи на велике навчальне навантаження та самопідготовку, у деяких спеціалізованих закладах середньої освіти від 56 до 80 % юнаків та від 46 до 74 % дівчат стверджують, що займаються у вільний час фізичною культурою й спортом. Ці результати дослідження дали нам змогу систематизувати основні лімітуючі фактори, які не сприяють бажанню старшокласників займатися фізичною активністю та отримувати задоволення від уроків фізичної культури. Також нами виявлено стимулювальні фактори, які б посприяли покращенню мотивації до занять фізичною культурою та збільшенню обсягу рухової активності старшокласників. Ці фактори слугують підґрунтям для розробки організаційно-методичних умов, націлених на підвищення рівня рухової активності, фізичної підготовленості, удосконалення рухових умінь і навичок, формування інтересу до занять фізичною активністю.

Джерела та література

1. Амелічкіна В. В., Шевчук Т. В. Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя. *Студентська спортивна наука*. 2015. № 4. С. 8–11. URL: http://eprints.zu.edu.ua/18691/1/Шевчук_Т.В..pdf
2. Алексеев О. А. Зарубіжний досвід професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до диференціації та індивідуалізації фізичного виховання учнів. *Молодь і ринок*. 2022. № 3/201. С. 138–145. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.260010>
3. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 17–21.
4. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2014. № 3. С. 4–9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_2_3
5. Гозак С. В. Вплив чинників навчального процесу на показники здоров'я школярів. *Довкілля та здоров'я*. 2012. № 3. С. 17–20. URL: <http://www.dovkil-zdorov.kiev.ua/env/62-0017.pdf>
6. Зарицька Н. С. Економічне співробітництво України і США у форматі нового світопорядку: дис. ... канд. екон. наук: 08.00.02. Київ, 2016. 244 с. URL: https://kneu.edu.ua/userfiles/d-26.006.02/2016/Zarytska_N.PDF
7. Кашуба А. А., Ковальський В. В., Шелюк В. І. Визначення мотиваційних чинників та інтересів у старшокласників для покращення рухової активності. *InterConf*. 2021. № 52. С. 480–487. <https://doi.org/10.51582/interconf.21-22.04.2021.054>
8. Кашуба В. О., Денисова Л. В., Усиченко В. В. [та ін.]. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики. 2015. 213 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1829>
9. Лисак І. В. Теоретична підготовка школярів як важлива складова обов'язкового системного компонента процесу фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 62–65.
10. Неділько В. П., Камінська Т. М., Руденко С. А., Пінчук Л. П. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Здоров'я дитини*. 2011 № 2. С. 29. doi: <http://dx.doi.org/10.22141/2224-0551.13.2.2018.129546>

11. Перегінць М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 243 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1859>
12. Саїнчук М. М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 62–66.
13. Федоренко Є. О. Рухова активність старшокласників, які навчаються в школах різних типів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 54–57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_1_11
14. Цимбалюк В. І. Засідання координаційної Ради Платформи Національної стратегії охорони здоров'я України / Національна академія медичних наук України. Київ, 2019. URL: <http://amnu.gov.ua/zasidannya-koordinacijnoyi-rady-platformy-nacjonalnoyi-strategiyi-ohorony-zdorov-ya-ukrayiny/>.
15. Abós Á., Sevil J., Antonio Julián J. Improving students' predisposition towards physical education by optimizing their motivational processes in an acrosport unit. *European Physical Education Review*. Vol. 2016. № 15. P. 719–726. <https://doi.org/10.1177/1356336X1665>
16. Kokkonen J., Piipari S., Kokkonen M., Quay J. Effectiveness of a creative physical education intervention on elementary school students leisure-time physical activity motivation and overall physical activity in Finland. *European Physical Education Review*. 2018 № 25. P. 796–815. <https://doi.org/10.1177/1356336X18775009>
17. Haible S., Volk C., Demetriou Y., Höner O., Thiel A., Trautwein U. & Sudeck G. Promotion of physical activity-related health competence in physical education: study protocol for the GEKOS cluster randomized controlled trial. *European Physical Education Review*. 2018. № 19. P. 396. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6686-4>
18. Zhang T., (Alan) Chu L. European Physical Education Review Motivational processes in Sport Education programs among high school students: A systematic review. *European Physical Education Review*. 2018. № 30. P. 369–376. <https://doi.org/10.1177/1356336X17751231>

References

1. Amelichkina, V. V., Shevchuk, T. V. (2015). Rukhova aktyvnist shkoliariv – zaporuka zdorovoho sposobu zhyttia [Physical activity of schoolchildren as the key to a healthy lifestyle]. *Studentska Sportyvna Nauka – Student Sports Science*, 4, 8–11. URL: http://eprints.zu.edu.ua/18691/1/Шевчук_Т.В..pdf (in Ukrainian).
2. Aliksieiev, O. A. (2022). Zarubizhnyi dosvid profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do dyferentsiatsii ta individualizatsii fizychnoho vykhovannia uchniv [Foreign experience of professional training of future PE teachers for differentiation and individualization of students' PE]. *Molod i rynek – Youth and Market*, 3/201, 138–145. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.260010> (in Ukrainian).
3. Apanasenko, H. L., Dolzhenko, L. P. (2007). Riven zdorov'ia i fiziologichni rezervy orhanizmu [The health level and physiological reserves of the body]. *Teoriia i Metodyka Fizychnoho Vykhovannia i Sportu – Theory and Methodology of Physical Education and Sports*, 1, 17–21.
4. Bobrovnyk, S. I. (2014). Formuvannia motyvatsii starshoklasnykiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom [Formation of high school students motivation for physical education and sports]. *Naukovyi Chasopys Nats. ped. Un-tu im. M.P. Drahomanova – Scientific Journal of the M. P. Drahomanov National Pedagogical University*, 3, 4–9. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_2_3 (in Ukrainian).
5. Hozak, S. V. (2012). Vplyv chynnykiv navchalnoho protsesu na pokaznyky zdorovia shkoliariv [The influence of factors of the educational process on schoolchildren's health indicators]. *Dovkillia ta Zdorov'ia – Environment and Health*, 3, 17–20. Retrieved from: <http://www.dovkil-zdorov.kiev.ua/env/62-0017.pdf> (in Ukrainian).
6. Zarytska, N. S. (2016). Ekonomichne spivrobitnytstvo Ukrainy i SShA u formati novoho svitoporiadku [Economic cooperation between Ukraine and the USA in the new world order]. *Candidate thesis*. Kyiv, 244. Retrieved from: https://kneu.edu.ua/userfiles/d-26.006.02/2016/Zarytska_N.PDF (in Ukrainian).
7. Kashuba, A. A., Kovalskyi, V. V., Sheliuk, V. I. (2022). Vyznachennia motyvatsiinykh chynnykiv ta interesiv u starshoklasnykiv dlia pokrashchennia rukhovoї aktyvnosti [Determination of motivational factors and interests of high school students for motor activity improving]. *InterConf*, 52, 480–487. <https://doi.org/10.51582/interconf.21-22.04.2021.054> (in Ukrainian).
8. Kashuba, V. O., Denysova, L. V., Usychenko, V. V., Kharchenko, L. A., Khlevna, Yu. L., Vyshnevetska, V. P., Karavatska, M. V., Boiko, A. M. (2015). Kompiuterna tekhnika ta metody matematychnoi statystyky [Computer technology and methods of mathematical statistics]. 213. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1829> (in Ukrainian).
9. Lysak, I. V. (2012). Teoretychna pidhotovka shkoliariv yak vazhlyva skladova obov'iazkovoho systemnoho komponenta protsesu fizychnoho vykhovannia [Theoretical training of schoolchildren as an important component of the mandatory PE component]. *Pedahohika, Psykholohiia ta Medyko-Biologichni Problemy Fizychnoho Vykhovannia i Sportu – Pedagogy, Psychology, Medical and Biological Issues of Physical Education and Sports*, 2, 62–65 (in Ukrainian).
10. Nediiko, V. P., Kaminska, T. M., Rudenko, S. A., Pinchuk, L. P. (2011). Stan zdorov'ia ditei starshoho shkilnoho viku [Health of high school children]. *Zdorov'ia dytyny – Child's health*, 2, 29. <http://dx.doi.org/10.22141/2224-0551.13.2.2018.129546> (in Ukrainian).

11. Perehins, M. M. (2018). Orhanizatsiia protsesu fizychnoho vykhovannia starshoklasnykiv v zakladakh osvity riznoho typu [PE organization for high school students in various educational institutions]. *Candidate thesis*. Kyiv, 243. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1859> (in Ukrainian).
12. Sainchuk M. M. (2011). Dynamika tsinnisnoi ustanovky starshoklasnykiv v yikh motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu [The dynamics of the value attitude of high school students in their motivation to Physical Education]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu – Theory and Methodology of Physics. Education and Sports*, 1, 62–66.
13. Fedorenko, Ye. O. (2013). Rukhova aktyvnist starshoklasnykiv, yaki navchaiutsia v shkolariv riznykh typiv [Motor activity of high school students studying in different types of schools]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of Prydniprovia*, 1, 54–57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_1_11 (in Ukrainian).
14. Tsymbaliuk, V. I. (2019). Zasadannia koordynatsiinoi Rady Platformy Natsionalnoi stratehii okhorony zdorov'ia Ukrainy [Meeting of the coordinating Council of the National Health Care Strategy Platform of Ukraine]. Kyiv, Natsionalna akademiia medychnykh nauk Ukrainy. Retrieved from: <http://amnu.gov.ua/zasadannya-koordinatsijnoyi-rady-platformy-nacziionalnoyi-strategiyi-okhorony-zdorov-ya-ukrayiny/> (in Ukrainian).
15. Abós, Á., Sevil, J., Antonio, Julián J. (2016). Improving students' predisposition towards physical education by optimizing their motivational processes in an acrosport unit. no 15, 719–726. <https://doi.org/10.1177/1356336X1665> (in English).
16. Kokkonen, J., Piipari, S., Kokkonen, M., Quay, J. (2018). Effectiveness of a creative physical education intervention on elementary school students leisure-time physical activity motivation and overall physical activity in Finland. *European Physical Education Review*, 25, 796–815. <https://doi.org/10.1177/1356336X18775009> (in English).
17. Haible, S., Volk, C., Demetriou, Y., Höner, O., Thiel, A., Trautwein, U. & Sudeck G. (2018). Promotion of physical activity-related health competence in physical education: study protocol for the GEKOS cluster randomized controlled trial, 19, 396. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6686-4> (in English).
18. Zhang, T., (Alan) Chu, L. (2018). European Physical Education Review Motivational processes in Sport Education programs among high school students: A systematic review. *European Physical Education Review*, 30, 369–376. <https://doi.org/10.1177/1356336X17751231> (in English).

Стаття надійшла до редакції 01.03.2023 р.