

**Романова Вікторія Іванівна**, к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури, **Сірман Олена Вікторівна**, к.пед.н., доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне), **Бірук Ірина Дмитрівна**, асистент кафедри фізичного виховання (Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне), romanova250570@ukr.net

### ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

***Анотація.** У статті досліджено особливості формування навичок здорового способу життя на уроках фізичної культури. Розкрито принципи оздоровчої спрямованості фізичної культури в організації фізичного виховання, зокрема занять фізичними вправами таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів та зміцненню їхнього здоров'я. Обґрунтовано, що особливе місце та відповідальність у оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна зробити освітній процес здоров'язберігаючим.*

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізична культура, навчально-виховний процес, фізкультурно-оздоровча діяльність.*

**Romanova Viktoria Ivanovna**, Ph.D in Physical Education, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture, **Sirman Olena Victorovna**, Ph.D in Pedagogical Science, Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Therapy (Academician Stepan Demianchuk International University of Economics and Humanities, Rivne), **Biruk Irina Dmitriivna**, асистент кафедри фізичного виховання (Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне), romanova250570@ukr.net

### PECULIARITIES OF SKILLS FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE ON PHYSICAL EDUCATION LESSONS

#### *Abstract.*

***Introduction.** A main task of every teacher of physical education is to teach students exercises for development of all body organs and systems, use motives to give homeworks that do not harm health, but ly positively influence on it.*

***Purpose.** To describe schoolchildren's skills formation of healthy lifestyle on physical education classes.*

**Methods.** *It is efficient in pedagogical activity to form students' competence, to develop the skills of healthy way of life, to form positive motivation for going in for sports.*

**Results.** *Nowadays it is important to form positive attitude of students toward the health and environment. In fact in modern life we need to educate active creative personality, able to generate original ideas, accept brave, risky, nonstandard decisions. Without caring about health of the young generation there can not be the all-round developed personality. Much work is done for physical education.. The main assignment is to promote healthy way of life. Teaching the students exercises for development of all body organs and systems, introduction different motions, hometasks that do not harm health but positively influence on it. In this respect the physical culture for pupils consists in motion exercises, procedures. A concept of physical culture includes a wide circle, that is the well-balanced diet, rules of hygiene, formation of useful habits.*

**Originality.** *The basic pedagogical terms that help to develop deep proof interest of schoolchildren in physical culture are: variety of facilities, methods, methods of organisation of students during the classes; use of playing and content methods at the stage of perfection of the studied motions; providing clear, exact, deep understanding of the value of every educational theme, programme division; use of definite tasks for students during training; use nonstandard methods and equipment; choose motives for students to engage in physical exercises in extracurricular time, use different encouragements. Proper physical education provides valuable psychological development of child and improvement of her motion functions.*

**Conclusion.** *Thus, we can sum up that formation of healthy way of life implies: to engage pupils in physical exercises; to apply their knowledge of physical culture, physiology and human hygiene and on the basis of this to be convinced to systematically engage in physical education; practical students training implies use of physical exercises during school classes.*

**Key words:** *healthy way of life, physical culture, educational process, athletic health activity.*

**Здоров'я це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя, це раціонально організований, активний, трудовий, загартовуючий та захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. Оптимальний руховий режим найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я й розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, підсилення профілактики несприятливих**

вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають, як найважливіші засоби виховання. Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє також і зміцненню здоров'я, але не в однаковій мірі. Велику роботу, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я здійснює вчитель фізкультури. Пріоритетним напрямом такої роботи є пропаганда здорового способу життя, ознайомлення з руховим режимом, з домашніми завданнями, які ні в якому разі не шкодять, а, навпаки позитивно впливають на здоров'я. Тому проблема формування здорового способу життя дітей залишається актуальною та своєчасною.

**Досліджуваній проблемі** присвячені наукові праці з формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі вчених Г. Богданової [1], В. Горащук [2], О. Єресько [3], Т. А. Маркіної [4].

В «Енциклопедії освіти» здоров'я визначається як «динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням» [5, с. 1040].

**Метою нашої статті** є дослідження напрямів формування у школярів навичок здорового способу життя на уроці фізичної культури.

**Відомо, що на стан** здоров'я впливає низка соціально-гігієнічних та біологічних факторів. Існуючий стан організації навчально-виховного процесу в сучасній школі, інтенсифікація навчання, зростаючий обсяг інформації вимагають від школярів дедалі більшого напруження фізіологічних систем організму, що зумовлює високе навантаження на адаптаційні механізми, посилює нервово-емоційну напруженість. У зв'язку з цим у сучасних школярів значного поширення набувають хронічні не інфекційні захворювання дихальної, нервової, серцево-судинної, ендокринної та інших систем організму.

Тому, основне завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів на уроках фізичної культури полягає в укріпленні здоров'я, корекції недоліків фігури, підвищенні функціональних можливостей організму; розвитку рухливих якостей (швидкості, гнучкості, сили, швидкісно-силових якостей, координаційних, витривалості); вихованні ініціативності, самостійності, формуванні адекватної оцінки власних фізичних здібностей; вихованні навичок здорового способу життя, звички до самостійних занять фізичними вправами та вибраних видів спорту у вільний час, організації активного відпочинку та дозвілля; вихованні психічних морально-вольових якостей і властивостей особистості, самовдосконалення й саморегуляція фізичних та психічних станів.

Таким чином, формування в школярів навичок здорового способу життя включає: виховання в них інтересу до занять фізичними вправами; озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології та гігієни людини й вироблення на їх основі переконань у необхідності систематично займатися фізкультурною; практичне навчання учнів щодня самостійно займатися фізичними вправами в режимі шкільного й позашкільного часу.

В цьому плані фізичну культуру школяра слід розглядати не тільки як заняття руховими вправами, процедурами, загартування. Поняття фізична культура включає ще й широкий круг розумінь, які відносяться до занять про правильний режим раціонального харчування, дотримування правил гігієни, вироблення корисних звичок. Поставивши перед собою цю мету, формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи, насамперед потрібно забезпечити всебічний, гармонійний фізичний розвиток дітей, створювати передумови для успішного навчання в школі. Як стверджує Т. Ю. Круцевич, для кожного учня з певним рівнем фізичного розвитку і рухової підготовленості є свій оптимальний режим рухової і фізичної активності [6, с. 232]. І тому перше завдання учителя мотивувати учня займатися руховою активністю.

На думку О. Леонтєвої мотив – це обов'язкова складова діяльності, оскільки немотивована діяльність розглядається як діяльність із суб'єктивно чи об'єктивно прихованим мотивом [7, с. 23]. Таким чином, мотив є чинником, який перетворює налаштування в активну діяльність, дає можливість суб'єкту діяльності зіставляти конкретні ситуації з системою цінностей, якими він керується в поведінці. Мотив – це внутрішнє збудження до певної діяльності, коли людина за власним бажанням виконує роботу. Саме тому до мотивів відносять: цілеспрямованість людини (прагнення досягти свідомо поставлену мету); бажання; любов; допитливість; зацікавленість; стійкий інтерес; професійний інтерес; життєву потребу. Найбільш вагомим мотивом навчальної діяльності є пізнавальний інтерес.

Суттєвими педагогічними умовами, що сприяють підтримці і розвитку глибокого стійкого інтересу школярів до занять фізичною культурою є: різноманітність засобів, методів, способів організації учнів на уроках; застосування ігрового та змагального методів на етапі вдосконалення вивчених рухів; забезпечення ясного, точного, глибокого розуміння учнями значення кожної навчальної теми, розділу програми; постановка конкретних посильних для учнів завдань навчання і тренування; використання нестандартного інвентарю та обладнання; спонукання учнів до самостійних занять фізичними вправами у позаурочний час, застосування системи заохочень та ін.

Особливу увагу у фізичному вихованні дітей та молоді науковці звертають на застосування інноваційних технологій, які сприяють не лише

удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового способу життя, але й підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Урок фізичної культури буде привабливішим, якщо вчитель зуміє передати сутність впровадження інтерактивних технологій. Завдяки цьому можна по новому вплинути на процес становлення особистості школяра, підвищити його ефективність на уроці фізичної культури та в позаурочних формах, спрямувати його на розвиток фізичних і психічних здібностей дітей.

Суть інтерактивного навчання полягає у активній взаємодії всіх учнів, це співнавчання, взаємонавчання (колективне, групове, навчання в співпраці), де учень і вчитель є рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання. Організація цього навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільних проєктів, вирішення проблем на основі аналізу різних ситуацій. Воно ефективно сприяє формуванню навичок і вмінь, виробленню цінностей, створенню атмосфери співробітництва, взаємодії, дає змогу педагогу стати справжнім лідером дитячого колективу.

Під час інтерактивного навчання учні вчаться бути демократичними, спілкуватися з іншими людьми, критично мислити, приймати продумані рішення. Інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури – це специфічна соціально-педагогічна структура (система організації) процесу формування фізичної культури особистості (дитини, учня, дорослої людини), яка здійснюється шляхом взаємодії суб'єкта з оточуючим середовищем з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення. Суть інтерактивного навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається тільки під час постійної, активної взаємодії його учасників. Це взаємодія процесів навчання, взаємонавчання (колективного, групового, навчання у співпраці), де учень і вчитель розуміють, що відбувається і що вони роблять.

Спираючись на дослідженуз С. Горбунова та інших вчених, можна стверджувати, що фізична культура повинна займати особливе значення в житті кожного учня. При цьому варто зазначити, що інтерактивні технології найбільш відповідають принципам особистісно-орієнтованої педагогічної парадигми, а також формують навички здорового способу життя. В процесі застосування інтерактивних технологій, як правило, моделюються реальні життєві ситуації, пропонуються проблеми для спільного вирішення, застосовуються рольові ігри. Тому інтерактивні технології є найбільш сприятливими для формування в учнів життєво актуальних умінь і навичок, вироблення особистих цінностей, створення атмосфери співробітництва, творчої взаємодії в процесі різних форм навчання. Інтерактивні технології забезпечують глибину вивчення змісту навчальної програми [8, с. 14].

На таких уроках учні мають можливість опанувати усі рівні пізнання: знання → застосування → аналіз → синтез → оцінку. Практикою доведено, що інтерактивні технології навчають дітей вчитися. Педагог під час

інтерактивного навчання виступає як організатор освітнього процесу. Головними в процесі інтерактивного навчання є взаємодія та співпраця учнів і учителя, коли позитивних результатів навчання можна досягти лише взаємними зусиллями його суб'єктів. Учні беруть на себе взаємну відповідальність за результати навчання. Вони розуміють суть поставленого завдання і зацікавлені в його успішному виконанні. Останнє інтенсифікує процес освоєння учнями учбового матеріалу. При застосуванні інтерактивних методів змінюється роль учнів. Їхня активність зростає під впливом учителя, завдання якого створити умови для ініціативної учнівської роботи. Мотивації учнів до навчання стають внутрішнім інтересом самого учня. Крім того, суттєво підвищується роль особистості педагога, його авторитету. Учитель більше розкривається перед учнями, виступає як лідер, організатор.

Проведенню уроку фізичної культури з використанням інтерактивних методів навчання передують підготовчий етап, який здійснюється за схемою: вивчити програмний матеріал, продумати обсяг та зміст завдань для груп учнів, спланувати урок, визначити час на реалізацію кожного його компонента, підгодувати запитання для учасників груп, розробити критерії оцінки ефективності роботи групи, продумати засоби мотивації активності учнів на уроці (підібрати цікаві ситуації, проблемні завдання, постійно оголошувати позитивні досягнення учнів), збагачувати арсенал методичних підходів щодо стимулювання свідомого ставлення учнів до різного роду завдань на уроці.

Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психологічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій. Організм всебічно розвивається, систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі людини є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для ефективного фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів. Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їх вплив на всебічний фізичний розвиток дитини.

Використання засобів фізичної культури у шкільній програмі займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами, різко знижується. Важливо, щоб школярі усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, тому що фізична культура поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури,

спорту, гри, щирого спілкування і відносин. Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самодіяльних форм занять фізичною культурою.

До сприятливих чинників оздоровлення, що є складовими здорового способу життя (стилю і устрою життя), належать такі: активна рухова активність; оптимальний режим дня; збалансоване харчування; дотримання правил особистої гігієни; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів та зміцненню їх здоров'я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра. Фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи та система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми: заняття в спортивних секціях, спортивні змагання, позашкільну спортивно-масову роботу та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках), самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках та стадіонах.

Особливо велику увагу потрібно приділяти в школі оздоровчій роботі з ослабленими та хворими учнями. У позаурочний час для таких дітей потрібно проводити спеціальні заняття з лікувальної фізкультури. Спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове охоплення учнів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я вихованців школи, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності.

Перед заняттями в школі за 20 хв. до початку уроків необхідно проводити гімнастику. Вона сприяє розв'язанню певних виховних і організаційних завдань. На відміну від ранкової зарядки для гімнастики перед заняттями існують деякі обмеження (вона виконується в шкільній формі). Проте, все це не знижує її значення для розвитку фізичної культури школярів. Адже не секрет, що для більшості учнів загальноосвітніх шкіл ранкова гімнастика вдома не є обов'язковою. Лише за умови масового залучення дітей до повсякденного виконання ранкової зарядки відпадає необхідність у гімнастиці перед заняттями.

Для емоційного розвантаження учнів рекомендується відводити на кожному уроці, особливо третьому і наступних, 1–2 хв. для проведення фізкультхвилинок. Перед її початком необхідно провітрити класну кімнату. Потім під керівництвом учителя учні повинні виконати низку фізичних вправ. При цьому особливу увагу потрібно приділяти тим

вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушенню постави і деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем.

Організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Відомо, що ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви. Тому, під час великих перерв рекомендується добирати фізичні вправи у відповідності з віковими можливостями школярів.

Перерви потрібно проводити на свіжому повітрі літом і взимку. При цьому дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі засоби на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі. На перервах потрібно організовувати тільки вже засвоєні учнями ігри чи рухові дії. Щоденне проведення в школі гімнастики перед заняттями, фізкультхвилинок, і рухливих перерв сприятиме підвищенню фізичної та розумової працездатності учнів.

Для підвищення рухової активності учні у позаурочний час у школі необхідно проводити масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи, які повинні передбачати:

- більш глибоке засвоєння учнями програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізкультури; виконання невстигаючими учнями нормативних вимог програми з фізкультури та з державних тестів;
- організацію систематичних занять з різних видів спорту за інтересами учнів; проведення масових спортивних змагань з різних видів спорту, туризму.

Головна мета позакласної фізкультурно-спортивної роботи повинна полягати в тому, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі. У сучасних умовах учитель фізкультури навчає в середньому 200–300 учнів. Тому, організовувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма педагогічними засобами, одним з яких є привчання учнів до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позакласної роботи, повинні відповідати головній вимозі сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом. Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації практичної діяльності на уроках та в позакласній роботі.



Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться режим дня, під яким розуміється складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці і відпочинку, сну і харчування. Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість. У режим дня школяра повинні входити: ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також потрібно передбачити строгий порядок і час для харчування, відпочинку та підготовки до сну.

Таким чином, з наведеного вище витікає, що формування у школярів здорового способу життя включає: виховання в них інтересу до занять фізичними вправами; озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології та гігієни людини і вироблення на цій основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою; практичне навчання учнів кожен день самостійно займатись фізичними вправами в режимі шкільного й позашкільного часу. Отже: мета всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій, засобів та прийомів – сформувані в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті.

**Узагальнюючи результати** проведеного дослідження можна зробити висновок, що головним завданням на уроці фізичної культури на сучасному етапі повинно бути збереження й зміцнення здоров'я дітей, формування у них позитивної мотивації до здорового способу життя, підвищення ефективності педагогічній діяльності з формування здоров'язберігаючої компетентності учнів, спрямування її на розвиток навичок здорового способу життя, на формування позитивної мотивації до занять спортом. Наведені вище дані дозволяють ширше впроваджувати інноваційні технології навчання, використовувати зазначені вище засоби й форми фізкультурно-оздоровчої роботи.

Подальші розвідки потрібно направити на дослідження освітньої системи, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим, що забезпечить покращення стану здоров'я школярів, які згодом працюватимуть в різних галузях національної економіки.

#### **Список використаних літературних джерел**

1. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. *Здоров'я та фізична культура*. 2007. № 9. С. 6–7.
2. Горашук В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів. *Безпека життєдіяльності*. 2005. № 5. С. 58–61.
3. Єресько О. Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я». *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 6. С. 13–15.
4. Маркина Т. А. Ретроспективный анализ проблемы социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 9. С. 53–56.

5. Энциклопедія освіти: АПН України. Київ: Юрінком. Інтер, 2008. С. 1040.
6. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебн. пособие для студентов вузов физ.воспит.и спорта. *Олимпийская литература*. 1999. № 5. С 232.
7. Леонтьева О. Педагогічні умови й шляхи формування здорового способу життя підлітків. *Рідна школа*. 2004. № 7. С. 22–27.
8. Горбунов С. А. Роль физической культуры в совершенствовании готовности к обучению и профессиональной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 12. С. 13–14.

### References

1. Bohdanova H. (2007). Pidhotovka vchyteliv do formuvannia v uchniv zhyttievkykh navychok. *Zdorovia ta fizychna kultura (Health and physical culture)*, 9, 6–7 (In Ukrainian).
2. Horashchuk V. (2005). Teoretychni pidkhody do formuvannia kultury zdorovia shkoliariv. *Bezpeka zhyttiediialnosti (Safety of life activities)*, 5, 58–61 (In Ukrainian).
3. Yeresko O. (2005). Metodychni rekomendatsii shchodo vyvchennia predmeta «Osnovy zdorovia». *Zdorovia ta fizychna kultura (Health and physical culture)*, 6, 13–15 (In Ukrainian).
4. Markina T. A. (2004). Retrospektivnyy analiz problemy sotsialnoy adaptatsii mladshikh shkolnikov v protsesse fizicheskogo vospitaniya. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and practice of physical culture)*, 9, 53–56 (In Russian).
5. Entsyklopediia osvity: APN Ukrainy: (2008). Kyiv: Yurinkom. Inter (In Ukrainian).
6. Krutsevich T. Yu. (1999). Metody issledovaniya individualnogo zdorovia detey i podrostkov v protsesse fizicheskogo vospitaniya: uchebi. posobiye dlya studentov vuzov fiz.vospit.i sporta. *Olimpiyskaya literatura (Olympic literature)*, 5, 232 (In Russian).
7. Leontieva O. (2004). Pedagogichni umovy y shliakhy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia pidlitkiv. *Ridna shkola (Native school)*, 7, 22–27 (In Ukrainian).
8. Gorbunov S. A. (2002). Rol fizicheskoy kultury v sovershenstvovanii gotovnosti k obucheniyu i professionalnoy deyatelnosti. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and practice of physical culture)*, 12, 13–14 (In Russian).

Рецензент: д.пед.н., професор Поташнюк І. В.