

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2021.6.5>

**STATYSTYKI MOTYWACJI UCZNIÓW DO LEKCJI KULTURY FIZYCZNEJ
JAKO WYZNACZNIKA MODELOWANIA KOMPONENTU EDUKACYJNEGO
POPRAZ WPROWADZENIE TECHNOLOGII FITNESS DO KRAJOWEGO
SYSTEMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Maryna Khorkoba

aspirant Katedry Pedagogiki

Krzyworoskiego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego (Krzywy Róg, Ukraina)

ORCID ID: 0000-0001-9474-7110

e-mail: marina_khorkova@i.ua

Adnotacja. Celem artykułu jest, za pomocą specjalnie opracowanego kwestionariusza, określenie poziomu motywacji uczącej się młodzieży do tradycyjnych lekcji wychowania fizycznego i uzasadnienie wykonalności wprowadzenia technologii fitness do systemu wychowania fizycznego w instytucjach edukacyjnych w celu zwiększenia zainteresowania uczniów tym przedmiotem. W artykule przedstawiono wyniki kwestionariusza uczniów klas 5-11, w wyniku którego zidentyfikowano poziom motywacji dzieci do przedmiotu „Wychowanie fizyczne”, zainteresowania dzieci dotyczące rodzajów aktywności ruchowej na lekcjach wychowania fizycznego, główne trudności, jakie napotykały podczas jej wdrażania, a także stopień świadomości dzieci w zakresie sprawności fizycznej i ich zainteresowanie wdrażaniem technologii fitness na lekcjach wychowania fizycznego. Stwierdzono, że właściwe i ukierunkowane wdrożenie technologii fitness w systemie edukacji fizycznej może być skutecznym sposobem na zwiększenie zainteresowania dzieci lekcjami wychowania fizycznego i ogólnie pozaszkolną aktywnością ruchową.

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, motywacja do zajęć WF, aktywność ruchowa, fitness, technologie fitness.

**STATISTICS OF PUPILS' MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION LESSONS
AS A DETERMINANT OF MODELING THE EDUCATIONAL COMPONENT
BY THE INTRODUCING FITNESS TECHNOLOGIES INTO THE DOMESTIC SYSTEM
OF PHYSICAL EDUCATION**

Maryna Khorkova

Postgraduate Student at the Department of Pedagogy

Kryvyi Rih State Pedagogical University (Kryvyi Rih, Ukraine)

ORCID ID: 0000-0001-9474-7110

e-mail: marina_khorkova@i.ua

Abstract. The purpose of the article is to use a specially designed questionnaire to determine the level of motivation of students to traditional physical education lessons and justify the feasibility of introducing fitness technology in the system of physical education in educational institutions to increase students' interest in this subject. The article presents the results of a survey of students in grades 5–11, which revealed the level of motivation of children to traditional physical education lessons, the reasons for their dissatisfaction with the subject “Physical Culture”, children's interests in physical activity in physical education lessons, the main difficulties what they encounter during its implementation, as well as the degree of awareness of children about fitness and their interest in the introduction of fitness technology in physical education classes.

It is concluded that the competent and purposeful introduction of fitness technologies in the system of physical education can be an effective means of increasing children's interest in physical education lessons and extracurricular physical activity in general.

Key words: physical culture, motivation for physical education lessons, motor activity, fitness, fitness technologies.

СТАТИСТИКА МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА МОДЕЛЮВАННЯ ОСВІТНЬОГО СКЛАДНИКА ШЛЯХОМ УПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ВІТЧИЗНЯНУ СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Марина Хорькова

аспірант кафедри педагогіки

Криворізького державного педагогічного університету

(Кривий Ріг, Україна)

ORCID ID: 0000-0001-9474-7110

e-mail: marina_khorkova@i.ua

Анотація. Мета статті полягає в тому, щоб за допомогою спеціально розробленої анкети визначити рівень мотивації учнівської молоді до традиційних уроків фізичної культури й обґрунтувати доцільність впровадження фітнес-технологій у систему фізичного виховання в закладах освіти з метою підвищення інтересу учнів до цього предмету. У статті представлено результати анкетування учнів 5–11-х класів, у результаті якого було виявлено рівень мотивації дітей до традиційних уроків фізичної культури, причини їх незадоволення предметом «Фізична культура», інтереси дітей щодо видів рухової активності на уроках фізкультури, основні труднощі, з якими вони стикаються під час її реалізації, а також ступінь обізнаності дітей щодо фітнесу та їх зацікавленість у впровадженні фітнес-технологій на уроках фізкультури. Зроблено висновок, що грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему фізкультурної освіти може бути ефективним засобом підвищення інтересу дітей до уроків фізичної культури та позаурочної рухової активності загалом.

Ключові слова: фізична культура, мотивація до уроків фізкультури, рухова активність, фітнес, фітнес-технології.

Вступ. Умови життя сучасної людини висувають актуальні завдання вдосконалення наукового аналізу проблем її здоров'я, оскільки людина – найвища цінність суспільства, а здоров'я, носієм якого вона є, зумовлює гармонійний розвиток людини і тим самим є запорукою всебічного розвитку суспільства загалом (Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження, 2017: 5). Вирішальним фактором зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої людини, її ставлення до власного фізичного, психологічного і соціального станів. Звідси впливає сутність концепції щодо формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий стиль життя, яка стає основою сучасного суспільства (Тесліцький, 2018: 462).

Здоров'я людини та ставлення до нього закладається з дитинства. Тому на сучасному етапі суспільного розвитку, коли гостро стоять проблеми формування підростаючого покоління, підготовки його до повноцінного самостійного життя, особливого значення набуває удосконалення системи фізичного виховання і формування здорового способу життя учнівської молоді. При цьому пріоритетним є напрям, пов'язаний із застосуванням таких форм і методів навчання і виховання, використання яких з більшою ефективністю формує ціннісне ставлення учнів до фізичної культури (Тесліцький, 2018: 462).

Одне з найголовніших завдань фізичного виховання в школі полягає в тому, щоб об'єктивні цінності фізичної культури стали суб'єктивно значимими, стійкими життєвими орієнтирами особистості, її ціннісними орієнтаціями. Заклади освіти мають сприяти формуванню у дітей такої життєвої позиції, коли здоровий спосіб життя буде усвідомлюватися ними як цінність і переживатися як потреба; інтеріоризація окресленої цінності спонукає в подальшому вибудовувати індивідуальну стратегію здоров'язбереження протягом життя. За окреслених дескрипторів ці цінності будуть мотивувати поведінку і тим самим сприятимуть формуванню культури здоров'я, причому не тільки у юному віці, але і в майбутньому.

Одним з ефективних засобів підвищення інтересу учнів до фізичної культури та формування ціннісного ставлення до здорового способу життя виступають фітнес-технології, які в сучасному світі набувають популярності та є предметом досліджень науковців різних країн світу.

Мета статті полягає в тому, щоб на підставі проведеного анкетування обґрунтувати доцільність впровадження фітнес-технологій в урочні форми занять з фізичного виховання учнівської молоді.

Основна частина. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що сучасна система фізичного виховання не сприяє зміцненню здоров'я підлітків. У працях О. Аксьонової, О. Кібальник, О. Бондарчук, Н. Семенової зазначено, що у фізичній культурі школярів існує низка невирішених проблем. Однією з найбільш гострих є зниження інтересу дітей до уроків фізичної культури. Традиційна система фізичного виховання стає дедалі менш ефективною у питаннях зміцнення здоров'я дітей та підлітків, не відповідає їх інтересам та мотивації у руховій активності, а тому вимагає негайних заходів щодо оновлення її структури та змісту. Тож очевидним постає той факт, що фізична культура потребує використання елементів із нетрадиційних для загальноосвітньої школи видів спорту.

Типовими для радянської школи багато років були такі види спорту, як легка атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, туризм, гандбол, лижі. Починаючи з 2008 року в Україні відбувається запровадження нової варіативної програми з фізичної культури для 5–11-х класів загальноосвітньої школи. Програма побудована за відкритою архітектурою, що передбачає вивчення лише 2 інваріантних (теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка) і значної кількості варіативних модулів. Нині гриф МОН України мають такі

інноваційні навчальні модулі, як аеробіка, аква-аеробіка, атлетичне багатоборство, бадмінтон, військово-спортивні ігри, веслування на байдарках і каное, гирьовий хортинг, городковий спорт, гирьовий спорт, корфбол, настільний теніс, петанк, регбі, спортивне орієнтування, сумо, теніс, фехтування, флорбол, чирлідінг, хореографія, хортинг (Моїсєєв, 2017: 67).

Отже, сучасна програма з фізичної культури побудована на модульній основі та може містити багато видів рухової активності. Тому важливим є цілеспрямоване вивчення та подальше врахування рухових пріоритетів учнів. Застосування бажаних видів спорту в навчальному процесі, ймовірно, сприятиме поліпшенню ставлення дітей до уроків фізичної культури і фізичного виховання загалом. І навпаки, неврахування побажань підлітків займатися улюбленими видами спорту як у системі урочних, так і позаурочних форм занять може негативно вплинути на їхню вмотивованість до занять з фізичного виховання (Шевців, 2015: 54).

У пошуках нових засобів та методів фізичного виховання слід звернути особливу увагу на фітнес-технології як можливий ефективний засіб підвищення інтересу дітей до уроків фізичної культури та позаурочної рухової активності.

Згідно з тлумаченням науковців, фітнес-технології – це сучасні комплексні фізкультурно-оздоровчі напрями й системи фізичних вправ (різновиди аеробіки, стретчинг, бодіфлекс, пілатес тощо), спрямовані на фізичне вдосконалення всіх верств населення, підвищення й підтримання розумової і фізичної працездатності в повсякденній навчальній і трудовій діяльності, формування фізичної і спортивної культури (Чеховська, 2020: 58).

Існує також і дещо ширше тлумачення: фітнес-технології – це сукупність наукових методів, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, який реалізують для підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентарю та обладнання (Сайкіна, 2012: 891).

З метою визначення мотивації учнівської молоді до уроків фізичної культури та їх ставлення до впровадження фітнес-технологій на уроках фізкультури ми провели анкетування, в якому взяли участь 1 329 учнів 5–11-х класів закладів загальної середньої освіти м Кривого Рогу. Серед них: 17,8% – 5 клас, 16,6% – 6 клас, 12,9% – 7 клас, 18,1% – 8 клас, 15,4% – 9 клас, 10% – 10 клас, 9,2% – 11 клас.

Опитування проводилося наприкінці навчального року. Респондентам було запропоновано анкету з 20 питань. Отримані дані були оброблені з використанням методів математичної статистики. Першим питанням анкети було «Чи дотримуетесь Ви здорового способу життя?», на що 54,9% респондентів відповіли «Так», 41,5% – «Частково», і лише 2,6% опитуваних надали відповідь «Ні». Тож, попри суб'єктивність у наданні відповідей, можемо стверджувати про розуміння у дітей важливості здорового способу життя. Наступним питанням анкети було «Чи подобаються вам уроки фізичної культури?». За результатами відповідей було виявлено ставлення опитуваних учнів до традиційного змісту шкільних уроків фізичної культури. Результати представлені на рисунку 1.



Рис. 1. Відповіді на питання «Чи подобаються вам уроки фізичної культури?»

Проаналізувавши відповіді дітей у розрізі класів, спостерігали, що з віком кількість дітей, яким не подобаються уроки фізкультури, значно зростає. Так, якщо у 5 класі відсоток таких дітей складає 11,8%, то в 10 класі таких учнів уже 45,9%, і лише в 11 класі спостерігаємо незначне підвищення рівня мотивації (36,1%). Результати представлені на рисунку 2.

Проаналізувавши відповіді учнів, враховуючи статеву приналежність, встановили, що серед тих дітей, яким не подобаються уроки фізкультури, відсоток дівчат більший. Порівняльний аналіз представлений на рисунку 3.

Відповіді учнів на подальші питання анкети дали змогу з'ясувати причини незадоволеності уроками фізичної культури.



Рис. 2. Кількість дітей, яким не подобаються уроки фізкультури

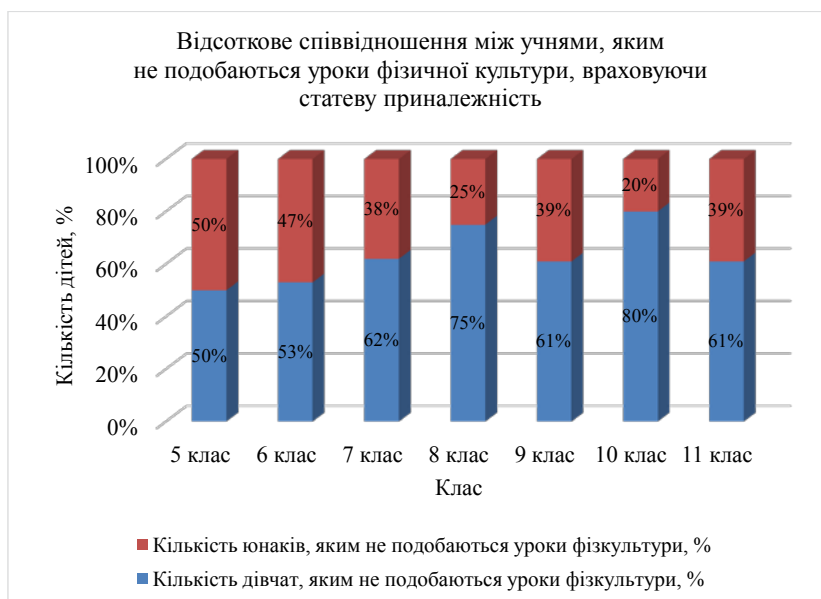


Рис. 3. Відсоткове співвідношення між учнями, яким не подобаються уроки фізичної культури, враховуючи статеву приналежність



Рис. 4. Відповіді учнів на питання «Який вид діяльності на уроках фізкультури для Вас найбільш складний?»

Проаналізувавши відповіді респондентів про причини негативного ставлення до уроків фізкультури, з'ясували, що основними серед них є: «Мені не цікаво» – 29,4%, «Після уроку почуваю себе дуже втомленим» – 28,9%, «Комплексує перед однокласниками» – 14,9% та «Складно виконувати вправи» – 7,1%. При цьому на питання про основні цілі відвідування уроків фізкультури (респонденти мали можливість обрати декілька варіантів) діти надали відповідь: «Цікаво провести час» (54%), «Підвищити фізичну підготовленість» (45,9%), «Покращити стан здоров'я» (43%) та «Мати гарну статуру» (31,4%). Отже, прослідковується явна невідповідність змісту традиційних уроків фізкультури очікуванням дітей.

Також спостерігається чітка тенденція до зростання упродовж навчання від класу до класу кількості дітей, які після уроку фізкультури відчувають сильну втому. Так, у 5 класі виявлено 4,2% таких учнів, у 8 – 8,8%, а в 10 класі – 25%.

22,5% опитуваних зізналися, що пропускають уроки фізичної культури без поважної причини, ще 44,8% зазначили, що пропускають уроки фізкультури з причини, яку вважають поважною. Також спостерігається тенденція до зростання кількості пропусків залежно від віку. Так, у 5 класі без поважної причини пропускають уроки фізкультури 8,4% учнів, а в 10 класі – 28,6%.

Відповідаючи на питання «Який вид діяльності на уроках фізкультури для Вас найбільш цікавий?», опитувані мали можливість обрати декілька варіантів відповідей. Результати виявились такими: 78,1% опитуваних зазначили найцікавішим видом діяльності спортивні ігри, 21,5% – гімнастичні вправи, 21,4% – легкоатлетичні вправи, 17,2% – силові вправи, 16% – естафети, і 6,6% учнів вказали, що жоден вид їх не цікавить.

На питання «Який вид діяльності на уроках фізкультури для Вас найбільш складний?» учні надали такі відповіді (рис. 4):

На питання «Чи складно Вам виконувати нормативи на уроках фізичної культури?» лише 31,4% опитуваних відповіли, що з легкістю виконують усі нормативи, інші ж 68,6% зазначили, що відчувають труднощі в тій чи тій мірі.

Важливим питанням анкети було «З яким настроєм Ви виходите з уроків фізичної культури?». На це питання лише 33,7% опитуваних відповіли «Завжди з гарним настроєм». Важливим є й те, що поганий настрій відзначають лише 2,6% респондентів. Інші ж опитувані відповіли «Буває по-різному» (49,4%) та «Уроки фізкультури не впливають на мій настрій» (14,2%). Тобто можемо говорити про слабку емоційну забарвленість у ставленні дітей до уроків фізкультури, хоча фізична активність має обов'язково нею супроводжуватись.

Під час опитування з'ясували, що тижневі обсяги рухової активності більшості учнів нижчі від рекомендованих для здоров'я. Виявили, що 56,3% опитаних не займаються фізичною культурою додатково у вільний час або займаються лише інколи, не систематично.

Серед тих респондентів, які не займаються, 46,2% основними причинами зазначили «Немає часу», 39,6% – «Мені не цікаво» і 14,2% вказали на проблеми зі здоров'ям.

Також була встановлена невідповідність між реальною руховою активністю дітей та їх бажаннями. Так, щодня займаються фізичною культурою і спортом 19,9% опитуваних, а хочуть займатись щодня 38,4%.

З метою з'ясування ставлення дітей до такого виду фізичної активності, як фітнес, одним з питань анкети було «Чи знаєте Ви що таке фітнес?», на що лише 4,4% опитуваних відповіли «Ні», 16,9% надали відповідь «Частково», натомість 78,8% відповіли, що знайомі з тим чи тим видом фітнесу, при цьому інтереси дітей у видах фітнесу виявились досить різноманітними (рис. 5).

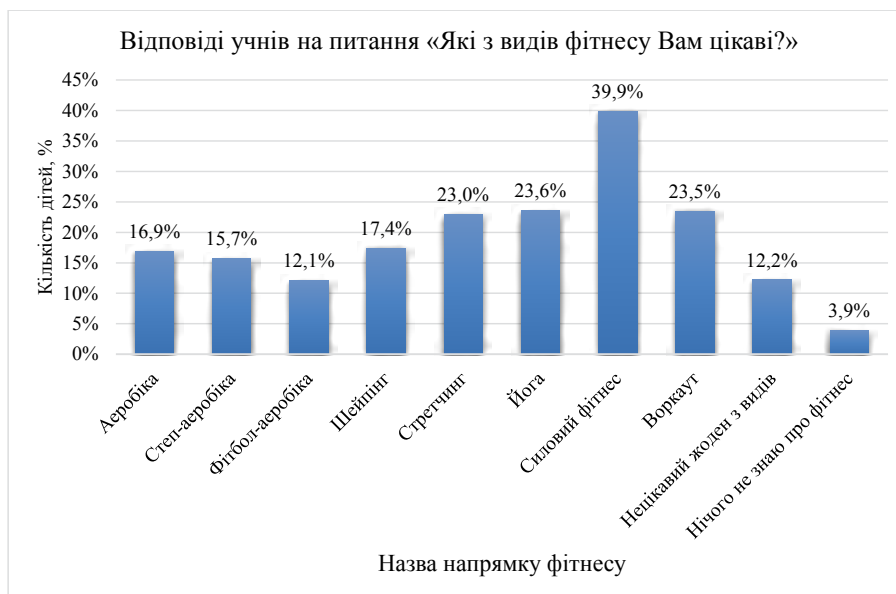


Рис. 5. Відповіді учнів на питання «Які з видів фітнесу Вам цікаві?»

На питання «Чи хотіли б Ви на уроках фізкультури займатись фітнесом?» 42,6 % опитуваних відповіли «Так», 29,1% надали відповідь «Не знаю», і 27,7% відповіли «Ні». У відповіді на це питання спостерігається тенденція до зростання інтересу до фітнесу з віком дітей. Так, у 5 класі дітей, які не мають бажання займатись фітнесом на уроках фізкультури, виявлено 26%, а в 11 класі відсоток таких дітей знижується до 19%. Проаналізувавши негативні відповіді, враховуючи статеву приналежність, виявили, що серед тих, хто висловив небажання займатись фітнесом на уроках фізкультури, – 69,9% – юнаки і 31,1% – дівчата.

На нашу думку, такий відсоток негативного та невизначеного ставлення учнів до впровадження фітнесу на уроках фізкультури можна пояснити, проаналізувавши відповіді дітей на таке питання: «Звідки Ви знаєте про фітнес?». На цей пункт більшість респондентів (54%) зазначили, що знають про нього з реклами, 32% опитуваних зазначили, що дізнались про фітнес із телевізійних програм, 7% отримали інформацію про фітнес від друзів, 5% – від дорослих. Враховуючи зазначені учнями джерела інформації, можна стверджувати, що поінформованість дітей про фітнес є недостатньою та невідповідною, а також такою, що не містить об'єктивної інформації щодо здоров'язбережувального потенціалу анкетованих методик. Адже реклама та телевізійні програми як джерело інформації розраховані значною мірою на дорослу аудиторію та мають передусім фінансову зацікавленість, при цьому основна їх увага акцентується на досягненні краси тіла. Тому абсолютно очікуваним є те, що під впливом реклами та телепередач займатися фітнесом на уроках фізкультури найбільше бажають дівчата старших класів, учні ж 5–7-х класів у своїй руховій активності мають інші інтереси, які фітнес цілком може задовольнити, але в рекламі про це не йдеться. Крім того, реклама та телевізійні програми формують неправильне, обмежене розуміння та упереджене ставлення до фітнесу у юнаків: фітнес асоціюється у хлопців або з монотонним тренуванням у тренажерному залі, або із заняттям аеробікою, що сприймається ними як «нечоловічий» вид рухової активності. Натомість зазначимо, що фітнес має значно ширший та різноманітніший спектр фізкультурно-оздоровчих програм, які можуть зацікавити дітей незалежно від віку та статі.

Отже, за результатами анкети можемо говорити про наявність значного інтересу дітей до фітнесу, але недостатню їх обізнаність та поінформованість у цій сфері.

Розглядаючи ж фітнес як потенційний складник фізичної культури в школі, маємо звернути увагу на низку переваг, які він надає системі фізичного виховання. По-перше, сьогодні фітнес пропонує велику кількість різноманітних програм і методик, які мають можливість враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. По-друге, фітнес довів свою ефективність в організації фізкультурно-оздоровчого процесу та формуванні стійкої мотивації до здорового способу життя. По-третє, фітнес – це нове та сучасне віяння, новий напрям у сфері фізичної культури і спорту, особливо популярний серед молоді. Попри те, що в Україні фітнес з'явився відносно недавно, близько 30 років тому, але вже завоював безліч прихильників, яких щодня стає дедалі більше. Фітнес поєднав у собі найбільш ефективні для оздоровлення людини інновації з тисячолітнім досвідом в сфері оздоровчої фізичної культури різних країн світу, в тому числі й України, модернізуючи його і втілюючи в привабливу, сучасну форму, що відповідає духу часу і культурним запитам людства.

Позитивний вплив на фізичний стан організму, гнучкість у моделюванні фізичного дискурсу дозволяють висновувати про фітнес та його можливості в освітньому процесі.

Але треба зауважити, що не йдеться про повну відмову від класичної фізкультури з її традиційними та звичними модулями баскетболу, футболу, волейболу, гімнастики, легкої атлетики та заміну їх на фітнес. Адже, як було виявлено в анкетуванні, дітям ці види спорту подобаються. Йдеться про новий підхід у викладанні цих видів спорту, про нові методичні можливості, які надають фітнес та фітнес-технології у фізкультурній освіті. Використовуючи фітнес-технології у структурних елементах уроків модулів баскетболу, волейболу, легкої атлетики тощо, можна сприяти оновленню їх змісту та підвищенню рівня інтересу дітей до уроків фізкультури загалом.

На сучасному етапі розвитку методології фізичної освіти і практики фізичної культури фітнес можна розглядати як інноваційний напрям розвитку фізичної культури. З одного боку, фітнес не заперечує і не відкидає досягнень минулого, водночас активно будує на цій основі, модернізуючи її з урахуванням запитів часу, новий, перспективний напрям (Сайкіна, 2008: 13), що сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, мислення якої, а також світосприйняття й ціннісні орієнтації відповідають вимогам сучасності.

Висновки. Отже, в результаті проведеного анкетування встановили, що значна кількість дітей не задоволена змістом традиційних уроків фізичної культури, до того ж з віком кількість таких дітей значно зростає, особливо серед дівчат. Така ситуація призводить до беземоційного, байдужого ставлення дітей до фізичної культури, систематичних пропусків уроків, зменшення обсягу рухової активності, значного збільшення кількості учнів, які відчувають сильну втому після фізичної активності. Також встановили, що більшість дітей не задоволені обсягом своєї рухової активності та хотіли б займатись фізичною культурою більше, але в цікавій для них формі. Результати анкетування виявили, що такий вид рухової активності, як фітнес, є цікавим для дітей, але вони мало що про нього знають.

Сьогодні фітнес та фітнес-технології підтвердили свою ефективність в організації оздоровчого процесу на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами. Фітнес відрізняється високим емоційним забарвленням занять, використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм рухової активності, сучасного інвентарю і обладнання, є популярним та викликає значний інтерес серед усіх верств населення, особливо серед молоді.

Тож, враховуючи вищевикладене, можна говорити про те, що модернізація навчальних планів системи фізичного виховання закладів освіти шляхом грамотного і цілеспрямованого впровадження фітнес-технологій у традиційну систему фізкультурної освіти може бути ефективним засобом підвищення інтересу дітей до уроків фізичної культури та позаурочної рухової активності загалом.

Список використаних джерел

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. моногр. / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : вид. Рожко С. Г. 2017. 488 с.
2. Моїсєєв С.О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*. 2017. Вип. 34. С. 62–71.
3. Сайкіна Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях : монография. Санкт-Петербург. 2008. 64 с.
4. Сайкіна Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. *Фундаментальные исследования*. 2012. № 11(4). С. 890-894.
5. Тесліцький Ю.П., Кочурка С.О. Фітнес як засіб формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 462–465.
6. Шевців У., Грибовська І. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школярками старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2015. № 3 (67). С. 54–59.
7. Чеховська Л.Я. Теоретико-методичні основи організаційного та кадрового забезпечення системи оздоровчого фітнесу в Україні : дис. д-ра наук з фіз. культури та спорту Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. І. Боберського. 2020. 561 с.

References:

1. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia [General theory of health that health care] : kol. monogr. / za zag. red. prof. Yu.D. Boichuka. (2017). Kharkiv: vyd. Rozhko S.H. 488 p. [in Ukrainian].
2. Moiseiev S.O. (2017). Suchasni pidkhody do provedennia urokiv fizychnoi kultury v zahalnoosvitnii shkoli. [Modern approaches to teaching physical education lessons in secondary school]. *Pedahohichnyi almanakh*. Vyp. 34. pp. 62-71 [in Ukrainian].
3. Saikina E.G. (2008). Fitnes v fizkulturnom obrazovanii detei doskolnogo i shkolnogo vozrasta v sovremennykh sotciokulturnykh usloviiakh [Fitness in physical education of preschool and school children in modern socio-cultural conditions]: monografiia. Sankt-Peterburg. 64 p. [in Russian].
4. Saikina E.G., Ponomarev G.N. (2012). Fitnes-tekhnologii: poniatie, razrabotka i spetsificheskie osobennosti [Fitness technology: concept, development and specific features]. *Fundamentalnye issledovaniia*. № 11(4). pp. 890-894 [in Russian].
5. Teslitskiy Yu.P., Kochurka S.O. (2018). Fitnes yak zasib formuvannia tsinnisno-motyvatyivnykh ustanovok osobystosti, oriientovanoi na zdorovyi sposib zhyttia. [Fitness as a means of forming value-m otivational attitudes of a person focused on a healthy lifestyle]. *Molodyi vchenyi*. №2 (54). pp. 462–465 [in Ukrainian].
6. Shevtsiv U., Hrybovska I. (2015). Riznovyd fitnesu na urokakh fizychnoi kultury zi shkoliarkamy starshykh klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. [Variety of fitness in physical education lessons with high school students of secondary schools]. *Sportyvna nauka Ukrainy*. № 3 (67). pp. 54–59 [in Ukrainian].
7. Chekhovska L.Ia. (2020). Teoretyko-metodychni osnovy orhanizatsiinoho ta kadrovoho zabezpechennia systemy ozdorovchoho fitnesu v Ukraini: dys. d-ra nauk z fiz. kultury ta sportu Lviv : Lviv. derzh. un-t fiz. kultury im. I. Boberskoho. 561 p. [in Ukrainian].