

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ КАРАТЕ

Еланська О. О.

аспірантка

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

вул. Ламана, 2А, Дніпро, Україна

orcid.org/0000-0002-4078-3770

elanskayasasha1988@gmail.com

Ключові слова: *учні середнього шкільного віку, уроки фізичної культури, Нова українська школа, карате, мотивація, ставлення до уроків фізичної культури, навчальна програма з фізичної культури.*

У статті (на матеріалі проведеного опитування) досліджується ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом із застосуванням засобів карате в умовах Нової української школи. Проведений ґрунтовний аналіз дав змогу виявити рівень зацікавленості, активності та участі в уроках з фізичної культури, а також виявити чинники, які підвищують або, навпаки, знижують мотивацію до фізичних навантажень, до занять єдиноборствами, зокрема карате. Особливу увагу приділено аналізу мотиваційних факторів, що впливають на вибір школярами виду фізичної активності, а також вивченню бар'єрів, які стримують їх від участі в таких заняттях.

На матеріалі статистичних даних обґрунтовано важливість упровадження елементів карате в систему фізичного виховання як ефективного засобу формування позитивного ставлення до активного способу життя, розвитку внутрішньої мотивації та зміцнення здоров'я. Зазначено, що регулярні тренування з карате сприяють не лише покращенню фізичних показників (сили, витривалості, координації), а й розвитку дисципліни, самоконтролю, відповідальності, витримки, що є надзвичайно актуальним у вихованні сучасного школяра.

Актуалізовано потребу в оновленні змісту навчальної програми з фізичної культури, зокрема через упровадження нових і сучасних модулів, які відповідають інтересам молоді. Обґрунтовано, що карате в цьому контексті може стати ефективним інструментом підвищення залученості школярів, оскільки це активний, динамічний і водночас дисциплінувальний вид фізичної діяльності, що сприяє гармонійному фізичному та психологічному розвитку.

Зроблено висновок про доцільність ширшого використання засобів карате в освітньому процесі, що сприятиме не лише фізичному удосконаленню школярів, а і їхньому всебічному розвитку, що відповідає сучасним вимогам до системи освіти.

ATTITUDE OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS TOWARDS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS CLASSES USING KARATE MEANS

Yelanska O. O.

Postgraduate Student

Dnipro State Academy of Physical Culture and Sports

Lamana str., 2A, Dnipro, Ukraine

orcid.org/0000-0002-4078-3770

elanskayasasha1988@gmail.com

Key words: *middle school students, physical education lessons, New Ukrainian School, karate, motivation, attitude towards physical education lessons, physical education curriculum.*

The article (based on the survey) examines the attitude of middle school students to physical education and sports using karate in the context of the New Ukrainian School. The conducted thorough analysis allowed us to identify the level of interest, activity and participation in physical education lessons, as well as to identify factors that increase or, conversely, reduce motivation for physical activity, for martial arts, in particular, karate. Particular attention is paid to the analysis of motivational factors that influence the choice of schoolchildren of the type of physical activity, as well as the study of barriers that prevent them from participating in such activities.

The importance of introducing karate elements into the physical education system as an effective means of forming a positive attitude towards an active lifestyle, developing internal motivation and improving health is substantiated using statistical data. It is noted that regular karate training contributes not only to the improvement of physical indicators (strength, endurance, coordination), but also to the development of discipline, self-control, responsibility, and endurance, which is extremely relevant in the upbringing of a modern schoolchild.

The need to update the content of the physical education curriculum is highlighted, in particular through the introduction of new and modern modules that meet the interests of young people. It is substantiated that karate in this context can become an effective tool for increasing the involvement of schoolchildren, since it is an active, dynamic, and at the same time disciplining type of physical activity that promotes harmonious physical and psychological development.

The conclusion is made about the feasibility of wider use of karate tools in the educational process, which will contribute not only to the physical improvement of schoolchildren, but also to their comprehensive development, which meets modern requirements for the education system.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві спостерігається зниження фізичної активності серед учнів шкільного віку, що спричинено зростанням цифровізації, збільшенням годин, проведених за гаджетами, та зменшенням зацікавленості в традиційних формах фізичного виховання. Це становить серйозну загрозу як фізичному, так і психологічному здоров'ю дітей.

Особливої актуальності набуває пошук ефективних методів мотивації школярів до занять фізичною культурою, серед яких перспективним напрямом є впровадження елементів східних єдиноборств, зокрема карате. Карате як форма фізичної активності поєднує в собі розвиток сил, гнуч-

кості, координації та витривалості, а також сприяє формуванню дисципліни, самоконтролю й впевненості в собі – якостей, важливих для підліткового віку.

Вивчення ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою із застосуванням засобів карате дає змогу виявити мотиваційні фактори, що можуть підвищити рівень залученості школярів до активного способу життя. Це, своєю чергою, сприятиме формуванню в них сталих здоров'язбережувальних навичок та позитивного ставлення до спорту загалом.

Так, дослідження цієї проблеми має як педагогічне, так і соціальне значення, а її вирішення

сприятиме гармонійному розвитку молодого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічні засади організації уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти обґрунтовано в наукових працях О. Дубогай, О. Качан, Г. Коломоець, В. Пристинського та інших дослідників.

Питання розробки сучасної освітньої моделі фізичного виховання висвітлено в роботах В. Семененка, В. Теліус та ін.

Проблематика впливу фізичної культури на розвиток вольових якостей школярів стала предметом досліджень таких науковців, як І. Дудник, М. Зубалій, С. Захарків, М. Касіч, Т. Малечко, О. Науменко, О. Остапенко, М. Тимчик та ін.

Різні аспекти формування ключових компетентностей школярів у процесі фізичного виховання аналізують М. Москаленко, С. Потеряко, М. Сороколіт, І. Турчик та ін.

Мета статті – вивчення ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом із застосуванням засобів карате з огляду на ефективність впливу цього виду єдиноборств на фізичний та психологічний розвиток школярів.

Виклад основного матеріалу. Становлення позитивного ставлення учнів до фізичної культури є важливою умовою формування здорового способу життя й гармонійного розвитку особистості. У сучасному освітньому процесі зростає значення впровадження інноваційних форм проведення занять, зокрема із застосуванням засобів карате, які поєднують фізичне вдосконалення з вихованням вольових та моральних якостей.

О. Щирба підкреслює, що організм дитини природно потребує рухової активності, яка є основним фактором розвитку життєво важливих функцій. Шкільне навчання нерідко супроводжується впливом низки несприятливих умов на здоров'я учнів, серед яких особливо виділяється надмірне статичне навантаження. Це вимагає цілеспрямованої організації активного відпочинку, що дає змогу компенсувати нестачу рухів та задовольнити природну фізіологічну потребу школярів [1, с. 16].

Згідно з дослідженнями у сфері медико-біологічних і педагогічних наук, на думку І. Васкана та А. Розтоки, фізичні вправи є потужним інструментом, який забезпечує не лише загальне, а й спрямоване вдосконалення функціонування організму людини. Варто підкреслити, що поряд із цим важливим завданням освітнього процесу залишається формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом [2, с. 248].

Подібну думку висловлює Л. Носарчук, наголошуючи, що фізичні вправи є ефективним засобом зміцнення здоров'я та підвищення опірності

організму до різних захворювань, особливо неінфекційних. Серед численних лікарських засобів сучасної медицини жоден не може зрівнятися з фізичними вправами за широтою позитивного впливу та відсутністю негативних побічних ефектів [3, с. 63].

Зі свого боку, В. Семененко та В. Теліус зазначають, що сучасна школа, орієнтована на формування гармонійно розвиненої особистості, розглядає фізичний розвиток та активний спосіб життя як рівнозначно важливі складники поряд з інтелектуальним зростанням. Фізичне виховання, будучи невід'ємною частиною освітнього процесу, відіграє ключову роль у становленні здорової життєвої орієнтації, розвитку основних фізичних якостей та забезпеченні психофізичного благополуччя учнів [4, с. 105].

За твердженням С. Моїсєєва, оновлення змісту фізичної культури в умовах Нової української школи має базуватися на гармонійному поєднанні традиційних та сучасних технологій фізичного виховання, що дає змогу забезпечити баланс між нормативними освітніми вимогами та потребами та інтересами учнівської молоді [5; 6].

Так, реформування освітнього процесу передбачає необхідність упровадження нових підходів до фізичного виховання, спрямованих на формування в здобувачів освіти знань, умінь та навичок щодо самостійної організації оздоровчої та рекреаційної діяльності, а також відповідального ставлення до власного фізичного та соматичного стану [7, с. 6].

Для результативного функціонування системи фізичного виховання учнівської молоді необхідне впровадження оптимальних та дієвих освітніх технологій. Особливої уваги потребує формування в молоді свідомого ставлення до здорового способу життя, прагнення до морального, психоемоційного та фізичного самовдосконалення, а також виховання відповідальності за власне здоров'я і благополуччя оточення [7, с. 59].

А. Цьось указує, що рівень мотивації тісно пов'язаний із соціокультурним середовищем, досягненнями в спорті, розвитком спортивно-масової роботи як у державі, так і в закладі освіти. Важливу роль також відіграють стан здоров'я населення, зміст навчальної програми, ефективність навчально-виховної системи школи та професійна компетентність учителя [8, с. 15].

Так, для нас було значущим визначити ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом із застосуванням засобів карате.

В опитуванні взяли участь учні сьомих (45,6%), 8-х (14,6 %) та дев'ятих (39,7%) класів закладів середньої загальної освіти м. Дніпра. Усього 239 респондентів.

Проаналізуємо відповіді на запитання анкети.

Так, відповіді на запитання «Чи подобаються Вам заняття з фізичної культури?» засвідчили, що абсолютна більшість учнів (79,1 %) позитивно ставиться до уроків фізкультури, що доводить актуальність та важливість подальшого розвитку шкільної спортивної освіти. Водночас невелика частка негативних (14,6 %) чи невизначених відповідей (6,3 %) указує на потребу індивідуального підходу.

Аналіз відповідей учнів на запитання «З яких причин Ви відвідуєте заняття з фізичної культури?» показує, що основним стимулом до участі в заняттях з фізичної культури є отримання позитивної оцінки – таку мотивацію обрали 29,3 % респондентів. Це вказує на домінування зовнішньої мотивації, коли фізична активність сприймається як засіб досягнення шкільного результату. Водночас 24,3 % учнів відвідують уроки фізкультури через шире задоволення від занять фізичними вправами, що свідчить про наявність внутрішньої мотивації в значній частини школярів.

Менш популярними, проте важливими причинами є бажання покращити фізичні якості (12,6 %) та сформувати гарну фігуру (9,6 %). Лише 7,1 % респондентів визначили покращення здоров'я як ключовий мотив до занять, що може свідчити про недостатню поінформованість молоді щодо впливу регулярної фізичної активності на здоров'я. Інші причини були зазначені рідко й не мають статистично значущої ваги.

Основними мотиваційними факторами участі в уроках фізичної культури є зовнішні стимули (зокрема, оцінка) та особисте задоволення від рухової активності. При цьому невисокий рівень свідомого вибору на користь занять заради здоров'я чи фізичної форми свідчить про потребу в посиленні просвітницької роботи серед учнів щодо користі регулярної фізичної активності для фізичного й психоемоційного благополуччя.

Результати відповідей на запитання «Що Вас не задовольняє на заняттях з фізичної культури?» свідчать про те, що найбільше невдоволення серед учнів викликає надмірне фізичне навантаження: цю відповідь обрали 33,1 % респондентів. Це чіткий сигнал для вчителів про необхідність диференціації навантажень з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей школярів. Другою за значущістю проблемою є незадоволення справедливістю організації занять: 15,1 % учнів вважають, що розподіл уваги, оцінювання або структура уроків є упередженими або нечіткими.

Цікаво, що 9,2 % школярів вважають навантаження, навпаки, недостатнім, що підкреслює потребу в індивідуальному підході до фізичного розвитку. 7,5 % учнів незадоволені відсутністю в програмі вправ, які їм до вподоби, а ще 7,1 %

прямо зазначили, що їм просто не цікаво брати участь у заняттях. Інші фактори незадоволення (наприклад, відсутність музики, недостатня емоційна залученість тощо) були згадані поодинокі.

Зауважимо, що найбільше незадоволення викликає надмірне фізичне навантаження, що вказує на потребу адаптації занять відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Значна кількість відповідей також звертає увагу на несправедливість у побудові занять та одноманітність їх змісту, що свідчить про актуальність оновлення методики викладання, зокрема шляхом урізноманітнення видів діяльності та врахування учнівських уподобань.

Аналіз відповідей на запитання, яке стосувалося вподобань щодо форм проведення занять з фізичної культури, демонструє, що більшість учнів – 67,4 % – віддає перевагу груповим заняттям. Це свідчить про виражену потребу школярів у колективній взаємодії, спільному виконанні завдань та підтримці з боку однокласників. Така форма діяльності створює позитивну емоційну атмосферу, сприяє формуванню командного духу та взаєморозуміння. Самостійні заняття обрали 23,4 % респондентів, що може свідчити про прагнення до самостійності та індивідуального темпу виконання вправ. Лише 9,2 % учнів обрали індивідуальну форму занять, що є найменш популярною серед запропонованих варіантів.

Отримані дані чітко вказують на доцільність упровадження групових навчальних модулів, як-от карате, яке хоч і передбачає розвиток особистих фізичних якостей, однак традиційно проводиться в груповому форматі. Заняття карате передбачають парну роботу, спаринги та колективні технічні відпрацювання, що поєднують фізичний розвиток із соціальною взаємодією, зберігаючи при цьому елементи змагальності та самодисципліни.

Відповіді на запитання «Чи подобається Вам програма з фізичної культури?» засвідчили, що 65,7 % учнів відповіли «так», тобто загалом позитивно оцінюють чинну навчальну програму. Проте 28,5 % респондентів обрали варіант «мені все одно», що може вказувати на низький рівень мотивації або інтересу до занять. Це тривожний сигнал, який свідчить про певну емоційну дистанційованість учнів щодо уроків фізичної культури.

Така ситуація актуалізує потребу в оновленні змісту навчальної програми, зокрема, через упровадження нових і сучасних модулів, які відповідають інтересам молоді. Переконані, що карате в цьому контексті може стати ефективним інструментом підвищення залученості школярів, оскільки це активний, динамічний і водночас дисциплінувальний вид фізичної діяльності, що сприяє гармонійному фізичному та психологічному розвитку.

Аналіз відповідей на питання «Які фізичні вправи Вам більше всього подобається виконувати?» засвідчив про різноманітність уподобань школярів середнього шкільного віку щодо фізичних вправ, що може стати в пригоді під час формування ефективної програми фізичного виховання. Найбільше респондентів (31 %), обрали варіант «на силу», що робить цей тип вправ беззаперечним лідером серед усіх запропонованих і свідчить про високий інтерес до силових навантажень, зокрема вправ з вагою тіла (віджимання, присідання) або з обтяженнями. Імовірно, це пов'язано з бажанням учнів зміцнити фізичну форму, покращити м'язовий тонус і зовнішній вигляд.

На другому місці опинилися вправи «на витривалість» (19,7%). Тобто майже п'ята частина школярів схильна до занять, пов'язаних із тривалим фізичним зусиллям, наприклад, бігом на довгі дистанції, естафетами або комплексними тренуваннями, що також є показником бажання учнів покращити загальний фізичний стан і здоров'я.

Третє місце посідає варіант «взагалі не подобається виконувати вправи» (18,8%). Цей результат заслуговує на особливу увагу, адже майже кожен п'ятий учень не має мотивації до фізичної активності, що може бути пов'язано як з індивідуальними особливостями, так і з недоліками в поданні матеріалу або небажаним соціальним досвідом під час уроків фізичної культури. Цю групу респондентів варто підтримати через упровадження ігрових, нестандартних або індивідуалізованих форм занять.

Вправи «на спритність» (11,3 %) та «на швидкість» (10,5 %) отримали дещо меншу кількість голосів, однак усе ще мають помітну аудиторію. Це може свідчити про зацікавленість в динамічних, рухливих видах діяльності, зокрема спортивних іграх (футбол, баскетбол) або швидкісних естафетах.

Найменше голосів набрали вправи «на координацію» – 8,8 %. Це пояснюється тим, що координаційні вправи, як правило, не викликають такого ентузіазму, бо здаються менш цікавими або є складнішими у виконанні. Проте саме такі вправи важливі для розвитку загальної моторики та профілактики травм, тож їм варто приділяти належну увагу в навчальному процесі.

Отримані дані засвідчують про необхідність адаптації уроків фізичної культури до інтересів учнів: акцентуванні на силових і витривалих вправах; введенні елементів координаційних занять у цікавій формі; врахуванні інтересів менш активних учнів та пошуку підходів їх мотивування.

Узагальнений аналіз результатів на запитання «Назвіть причини, які заважають Вам займатися фізичною культурою і спортом» показав, що найбільш поширеною причиною, яка пере-

шкоджає участі у фізичній культурі та спорті, стала категорія «інше», яку обрали 36,4 % респондентів. Це свідчить про наявність широкого спектра індивідуальних бар'єрів, які не були охоплені в типових варіантах відповідей. До них можуть належати як особисті психологічні чинники (низька мотивація, страх мати незграбний вигляд перед іншими), так і зовнішні (перевантаженість навчанням, нестача підтримки з боку родини тощо). Такий результат потребує глибшого дослідження, зокрема через інтерв'ювання чи уточнювальні опитування.

Другою за поширеністю причиною виявилася нестача часу, яку зазначили 29,3 % учнів і яка вказує на значне навантаження школярів через академічну програму, гуртки чи домашні обов'язки, що залишає їм обмежені можливості для фізичної активності. Стан здоров'я став причиною для 13% респондентів, що свідчить про наявність певного відсотка школярів із хронічними захворюваннями або фізичними обмеженнями, які ускладнюють участь у звичайних уроках фізкультури.

Серед менш поширених причин були вказані: «відсутність цікавих груп або секцій» (6,7%); «матеріальне становище» (4,2%); «відсутність друзів для спільних занять» (2,9%); «відсутність знань або бажання» (менш ніж 5%).

Тож основними бар'єрами, що заважають учням брати участь у фізичній активності, є нестача часу, стан здоров'я та індивідуальні неочевидні причини, які не завжди враховуються під час організації освітнього процесу. Тому важливо розробляти гнучкі та варіативні підходи, що враховують інтереси, можливості та потреби різних учнівських груп, активізувати просвітницьку роботу, яка допоможе підвищити рівень усвідомлення користі регулярної фізичної активності.

Детальний аналіз результатів опитування на запитання «Що б Ви змінили у заняттях з фізичного виховання?» з урахуванням того, як впровадження занять з карате могло б посприяти реалізації учнівських пропозицій, засвідчив, що найбільша частка респондентів (по 25,5 %) вважає за необхідне змінити організацію занять та додати сучасні види рухової активності. Це свідчить про потребу в більш динамічному, сучасному підході до уроків фізичної культури, який виходить за межі стандартних вправ. Введення занять з карате може ефективно відповісти на ці запити, адже це бойове мистецтво має чітку структуру тренувального процесу, що дає змогу покращити організацію уроків. Крім того, карате відповідає сучасним тенденціям, є популярним серед молоді та містить різноманітні рухові активності, що розвивають усі групи м'язів. Ще 13,4% учнів бажали б додати єдиноборства до шкільної програми, що вказує на безпосеред-

ній інтерес до бойових мистецтв, а отже, карате як різновид єдиноборств є логічним і бажаним напрямом для впровадження. Окрім цього, 18,8% респондентів відзначили необхідність урізноманітнення вправ. Саме заняття з карате містять багатий арсенал технік – удари, блоки, пересування, ката (комплекси) і куміте (спаринги), що забезпечує постійну зміну діяльності та підтримує зацікавленість учнів.

8,8% учнів хотіли б мати індивідуальний підхід до планування та розподілу фізичних навантажень. У системі карате це легко реалізується завдяки наявності рівнів (поясів) і прогресивній побудові тренувань: кожен учень може рухатися своїм темпом, удосконалюючи навички поступово відповідно до особистого рівня підготовки.

При цьому на запитання «Чи цікавитеся Ви єдиноборствами (карате, хортинг, самбо, ушу, сумо, дзюдо)?» 55,2% респондентів відповіли, що «не цікавить», 22,2% – «так, і хочу займатися», 21,3% – «цікавить, але я займаюся іншими видами спорту».

Така статистика свідчить про наявність потенційної аудиторії для розвитку секцій карате і вка-

зує на необхідність ширшої популяризації карате серед молоді.

Висновки. Зважаючи на сучасні виклики, що постають перед молодим поколінням, важливо підкреслити значення карате для гармонійного розвитку школярів. Карате не лише сприяє покращенню фізичної форми, витривалості, координації та гнучкості, а й формує важливі риси характеру – дисципліну, повагу до інших, внутрішню зосередженість та емоційну стійкість. Регулярні тренування сприяють зниженню рівня стресу, розвитку самоконтролю та впевненості у власних силах. У шкільному віці, коли діти найбільш вразливі до зовнішніх впливів, карате може стати ефективним засобом не лише фізичного виховання, а й психологічної підтримки.

Так, упровадження занять з карате на уроках фізичної культури може ефективно задовольнити потреби учнів, виявлені в цьому опитуванні. Такий підхід сприятиме підвищенню інтересу до фізичного виховання, поліпшенню організації уроків, розвитку особистісних якостей учнів і залученню більшої кількості школярів до здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Щирба В.А. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 1. С. 16–22.
2. Васкан І., Розтока А. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2012. № 4 (20). С. 247–252.
3. Носарчук Л. Фізичне виховання та спорт як життєво необхідна потреба людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2011. № 2 (14). С. 62–64.
4. Семененко В. П., Теліус В. В. Фізичне виховання в концепції Нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport science spectrum. Науково-теоретичний журнал*. 2024. № 1. С. 104–108.
5. Моїсєєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*. 2017. № 34. С. 62–71.
6. Моїсєєв С. О., Гузар В. М., Свирида В. С. (2021). Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*. 2021. № 1. С. 91–94.
7. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура: збірник методичних матеріалів / Качан О. А., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О / За заг. ред. Качана О. А. Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2021. 62 с.
8. Цьось А. С. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я населення залежно від місця проживання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. С. 194–202.

REFERENCES

1. Shchyrba V.A. Problema formuvannia interesu ta motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu starshykh shkoliariv [The problem of forming interest and motivation for physical education classes among senior schoolchildren]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. 2016. № 1. S. 16–22.
2. Vaskan I., Rozтока A. Stan i formuvannia v shkoliariv interesu do fizychnoho vykhovannia ta sportu [The state and formation of interest in physical education and sports among schoolchildren]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats*. 2012. № 4 (20). S. 247–252.

3. Nosarchuk L. Fizychnе vykhovannia ta sport yak zhyttievo neobkhdna potreba liudyny [Physical education and sports as a vital human need]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats*. 2011. № 2 (14). S. 62–64.
4. Semenenko V.P., Telius V. V. Fizychnе vykhovannia v kontseptsii Novoi ukrainskoi shkoly: problematyka i perspektyvy [Physical education in the concept of the New Ukrainian School: issues and prospects]. *Sport science spectrum. Naukovo-teoretychnyi zhurnal*. 2024. № 1. S. 104–108.
5. Moiseiev S.O. Suchasni pidkhody do provedennia urokiv fizychnoi kultury v zahalnoosvitnii shkoli. *Pedahohichnyi almanakh*. 2017. №34. S. 62–71.
6. Moiseiev S.O., Huzar V.M., Svyryda V.S. (2021). Nova fizychna kultura u vymirakh innovatsii. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladyakh vyshchoi osvity*. 2021. № 1. S. 91–94.
7. Metodychnyi putivnyk Novoi ukrainskoi shkoly: fizychna kultura: zbirnyk metodychnykh materialiv / Kachan O. A., Kudriavets D. S., Volvak M. O /Za zah. red. Kachana O. A. Kramatorsk: Viddil informatsiino-vydavnychoi diialnosti, 2021. 62 s.
8. Tsos A.S. Osoblyvosti fizychnoho y psykhologichnoho komponentiv zdorov'ia naselennia zalezho vid mistia prozhyvannia [Features of the physical and psychological components of the population's health depending on the place of residence]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*. 2015. № 3. S.194–202.