

3. Overview of the ACC/AHA (2019) guidelines for the primary prevention of cardiovascular disease. Medical newspaper "Health of Ukraine of the 21st Century" No. 4 (473), February 2020, pp. 32-33.
4. Shved M.I. Modern technologies of restorative treatment of patients with acute coronary syndrome / M. I. Shved, L. V. Levytska. - K.: Medknyga Publishing House, 2018. - 184 p.
5. Robert A Byrne. Guidelines for the management of acute coronary syndromes: Developed by the task force on the management of acute coronary syndromes of the European Society of Cardiology. *European Heart Journal*, 2023. Vol. 44, № 38. P. 3720-3826 DOI: 10.1093/eurheartj/ehad191
6. SCORE2 working group and ESC Car-diovascular risk collaboration. SCORE2 risk prediction algorithms: new models to estimate 10-year risk of cardiovascular disease in Europe. *European Heart Journal*, 2021. Vol. 42. pp. 2439-2454.
7. Wewege, M. A., Ahn, D. A High-Intensity Interval Training for Patients With Cardiovascular Disease-Is It Safe? A Systematic Review. *Journal of the American Heart Association*, 2018. Vol 7, № 21. pp. 93-95. DOI 10.1161/JAHA.118.00930

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).36)
УДК 796

Стрикаленко Є.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет, м. Херсон
Стрикаленко А.Ю.
вчитель-методист вищої категорії,
старший вчитель гуманітарної праці м. Херсон
Шалар О.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет, м. Херсон
Шалар Г.П.
викладач вищої категорії
Херсонського базового медичного коледжу, м. Херсон

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Передумовою успіху в будь-якій справі є сформованість спонукальної сфери, розвиток якої потребує цілеспрямованого педагогічного впливу. На сучасному етапі гідним уваги є ряд питань, які стосуються фізичного розвитку та фізичної підготовленості підростаючого покоління. Незалежно від того ким стане дитина, де буде працювати, вчителі завжди повинні проявляти високе громадянське почуття відповідальності за долю підростаючого покоління. В статті аналізується основні мотиваційні чинники, які дозволять підвищити інтерес та зацікавленість школярів до виконання завдань на заняттях фізичною культурою. Було проведено анкетування школярів з метою визначення мотивів, які спонукають для відвідування дистанційних занять з фізичної культури, а також є мотивуючим чинником до активної рухової діяльності школярів. З отриманих результатів видно, що 58 % школярів подобається відвідувати дистанційні заняття, 24 % не хочуть бути присутніми на онлайн навчанні та 18 % зазначили, що на присутність багато в чому впливають інші чинники, в тому числі й настрої. Аналізуючи отримані результати встановлено, що 17 % школярів подобається те, що можна проводити заняття знаходячись вдома, в безпеці і не потрібно витрачати час на переїзди до школи; 14 % дітей відмітили авторитет та повагу до вчителя; 12 % вказали, що приваблюючим фактором є спілкування з друзями; 18 % - подобається виконувати вправи самостійно без зовнішнього нагляду; 11 % - зацікавленою можливістю поєднання теоретичних завдань з практичними; 28 % учнів виділили можливість використання різних ІТ технологій під час освітнього процесу. В ході роботи експериментально доведено, що у більшості учнів спостерігається стійкий інтерес до занять фізичною культурою в офлайн форматі. Під час дистанційного навчання школярі потребують цікавого та сучасного навчального матеріалу з обов'язковим фідбеком від вчителя з варіантами певних заохочень за виконану роботу. Ефективність роботи вчитель-учень багато в чому залежить від соціальних чинників, думки та підтримки родини, а також якісної комунікації між учасниками освітнього процесу.

Ключові слова: школярі, мотивація, інтерес, дистанційне навчання, фізичне виховання, військовий стан.

Strykalenko Y., Strykalenko A., Shalar O., Shalar H. Motivation to engage in physical education in remote conditions during martial law in Ukraine. The prerequisite for success in any business is the formation of a motivational sphere, the development of which requires targeted pedagogical influence. At the current stage, a number of issues related to the physical development and physical fitness of the younger generation deserve attention. Regardless of who the child will become, where he will work, teachers must always show a high civic sense of responsibility for the fate of the younger generation. The article analyzes the main motivational factors that will increase the interest and interest of schoolchildren in completing tasks in physical education classes. A survey of schoolchildren was carried out in order to determine the motives that motivate them to attend distance physical education classes, as well as being a motivating factor for active motor activity of schoolchildren. The obtained results show that 58% of schoolchildren like to attend remote classes, 24% do not want to attend online classes, and 18% noted

that attendance is largely influenced by other factors, including mood. Analyzing the obtained results, it was established that 17% of schoolchildren like the fact that they can conduct classes while being at home, in danger and do not need to spend time traveling to school; 14% of children noted authority and respect for the teacher; 12% indicated that communication with friends is an attractive factor; 18% - like to perform exercises independently without external supervision; 11% - interested in the possibility of combining theoretical tasks with practical ones; 28% of students highlighted the possibility of using various IT technologies during the educational process. In the course of the work, it was experimentally proven that the majority of students have a persistent interest in physical education in an offline format. During distance learning, students need interesting and modern educational material with mandatory feedback from the teacher with options for certain incentives for the work done. The effectiveness of the work of a teacher-student largely depends on social factors, the opinion and support of the family, as well as quality communication between the participants of the educational process.

Key words: schoolchildren, motivation, interest, distance learning, physical education, military status.

Постановка проблеми. Безперечним є факт, що основним організаційним компонентом освітньої діяльності в будь-якому віці є мотивація. Не зважаючи на внутрішню або зовнішню характеристику відносно виконуваної роботи, мотивація завжди є рушійною силою особистості як суб'єкта цієї діяльності. Передумовою успіху в будь-якій справі є сформованість спонукальної сфери, розвиток якої потребує цілеспрямованого педагогічного впливу [7, 9, 11, 12, 13].

На сьогодні, в період виведення освітнього процесу в дистанційний формат навчання спостерігається глобальна недостатність в кількості рухової активності [11, 15, 16].

Пригадаємо, що поява пандемії та введення відповідного карантину внесли певні корективи в стиль та ритм життя сучасного школяра. Так дистанційне навчання значно посилило негативний вплив на здоров'я школярів через зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності, збільшення частки розумової праці у структурі навчального дня поряд із малорухомих способом проведення дозвілля [4; 5; 17].

Війна в Україні також внесла дуже великі корективи в життя юних українців в їх побут, їх освітню діяльність та розміреність життя. В умовах військового стану, коли більшість школярів турбуються про виживання, стан рухової активності не забезпечує необхідного здоров'я, функціональних і психофізіологічних можливостей дітей. Саме тому питання підвищення мотивації до занять фізичною культурою та усвідомленого забезпечення фізіологічно необхідного рівня рухової активності школяра, як чинника здоров'язбереження, в умовах запровадженого військового стану в Україні набуває особливої актуальності.

Мета статті: полягає в визначенні основних мотиваційних чинників, які дозволять підвищити інтерес та зацікавленість школярів до виконання завдань на заняттях фізичною культурою.

Вигляд основного матеріалу дослідження. Війна в Україні привнесла нові виклики: руйнування шкіл, вимушено переселені учні та педагоги, які навчаються і працюють у нових для себе школах по всій Україні та за її межами, "випадання" з освітнього процесу окремих дітей та цілих класів через повітряні тривоги, бойові дії, зниження в постачанні світла, тепла, води та інші причини. Вимушені умови в яких опинилась українська нація вже змусили всіх освітян адаптуватись та перелаштувати свою роботу на дистанційний режим як і під час пандемії. Не стало винятком й організація освітнього процесу в навчально-виховному комплексі "Школа гуманітарної праці" де впроваджено дистанційний формат роботи. В даному закладі освітній процес не припинявся з першого дня війни до кінця навчального року. В вересні 2022 року розпочався новий навчальний рік та всі педагоги й діти приступили до навчання в дистанційному форматі.

Вчителі фізичного виховання даної школи вказують на те, що ефективність освітнього процесу безумовно взаємопов'язана з зацікавленістю та самовіддачею школярів, що не можливо без свідомого сприйняття матеріалу. Багато в чому мотивація до занять сприяє підвищенню ефективності уроку фізичної культури. Відповідно до вище зазначеного вивчення мотиваційних чинників та пошук шляхів до створення позитивної мотивації безперечно є актуальним.

Організація дослідження та проведення експерименту відбувались наступним чином: теоретичний аналіз наукових та методичних джерел, визначення контингент дослідження та бази для проведення експерименту, проведення анкетування школярів з метою визначення мотиваційних чинників та складових зацікавленості дітей до занять фізичним вихованням в умовах дистанційного навчання, аналіз отриманих результатів анкетування та розробка загальних порад для всіх учасників освітнього процесу стосовно підвищення мотивації до занять фізичною культурою, а відповідно й ефективності виконання фізичних вправ.

При виборі контингенту ми орієнтувались на відносну однорідність школярів за віковими характеристиками. Так як мотивація в кожному шкільному віці може суттєво відрізнитись, тому ми обрали учнів 9-го та 10-го класів в кількості по 15 в кожній. Анкетування проводилось онлайн зі всіма учнями класів, які відповівши на запитання, надсилали власні відповіді для аналізу. Умови проведення експерименту у всіх були однакові. Для відвертості результатів анкетування проводилось анонімно без зазначення прізвищ та імен.

За науковими даними мотивація до навчання полягає в формуванні спрямованості учня до різних сторін освітньої діяльності. Емоційне забарвлення учнів до заняття фізкультурою тісно пов'язано з формуванням правильної мотиваційної спрямованості. Емоції, безперечно, виконують велике мотивуюче значення під час заняття фізичною культурою. Сутність мотиваційної сфери школяра необхідно розглядати як процес динамічного розвитку особистості учня.

Відповідно до вище зазначеного, в ході подальшої роботи, визначили фактори, що сприяють підвищенню зацікавленості школярів до занять фізичної культури та формують позитивну мотивацію до рухової активності. Для якісного аналізу отриманих результатів ми прорахували відсоток кожної відповіді відносно загальної кількості респондентів.

Результати відповіді на питання "Що приваблює Вас в дистанційній роботі з фізкультурою?" представлені на рисунку 1.

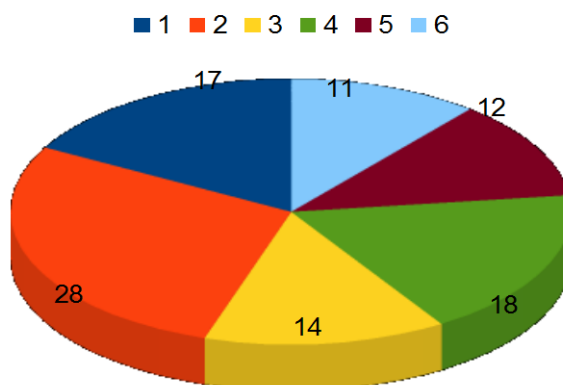


Рис. 1. Що приваблює в уроці з фізичної культури.

З отриманих результатів видно, що 58 % школярів подобається відвідувати дистанційні заняття, 24 % не хочуть бути присутніми на онлайн навчанні та 18 % зазначили, що на присутність багато в чому впливають інші чинники, в тому числі й настрої.

Аналізуючи отримані результати встановлено, що 17 % школярів подобається те, що можна проводити заняття знаходячись вдома, в небезпеці і не потрібно витрачати час на переїзди до школи; 14 % дітей відмітили авторитет та повагу до вчителя; 12 % вказали, що приваблюючим фактором є спілкування з друзями; 18 % - подобається виконувати вправи самостійно без зовнішнього нагляду; 11 % - зацікавлює можливість поєднання теоретичних завдань з практичними; 28 % учнів виділили можливість використання різних ІТ технологій під час освітнього процесу.

Відповідаючи на питання стосовно формату проведення занять з фізичної культури видно, що більшість школярів віддали перевагу навчанню в очному форматі (70 %) ніж онлайн (30 %), що вказує на пряму необхідність в руховій діяльності учнів старших класів.

Розглядаючи заохочення, як варіант мотивації до занять школярі відповіли, що в 85 % вчитель, під час дистанційного навчання, всіяко заохочує учнів до виконання завдань з фізкультури. Серед основних варіантів заохочень найбільш розповсюдженим варіантом є оцінка з фізкультури — 66 %, дещо менше усна подяка — 22 % та повідомлення батьків про досягнення дитини - 12 % відповідей. Отже заохочення займає не останнє місце в мотивації до занять фізкультурою.

Стосовно відповіді про привабливість завдань під час дистанційного навчання встановлено, що відсоток відповідей розподілився майже однаково. Так 46 % віддали перевагу теоретичним завданням, а 54 % виконанню практичних комплексів. Отримані дані дають підставу стверджувати, що в дистанційному форматі необхідно використовувати різні підходи, щоб максимально розкрити потенціал кожної дитини. Під час відповіді на питання стосовно чинників, що взагалі мотивують до заняття руховою активністю, спостерігалась певна розбіжність в відповідях, що вказує на індивідуальність особистості школяра (рис. 2.).

При детальному аналізі відповідей на задане питання видно, що всього 15 % школярів займаються руховою активністю задля забезпечення власного здоров'я. Також, доволі невеликий відсоток школярів (24 %) виділили приклад інших людей як мотивуючий фактор для занять. Натомість 29 % опитуваних зазначили, що займаються фізкультурою для отримання гарної фігури, а 32 % тому, що це популярно.

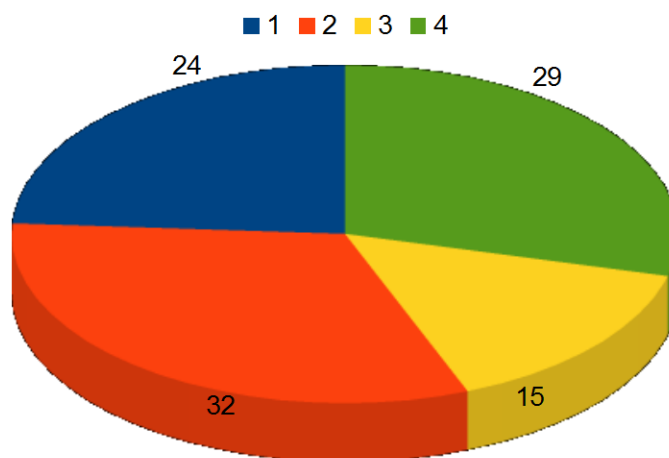


Рис. 2. Які чинники мотивують до рухової активності?

Досліджуючи відповіді на питання стосовно активності занять руховою активністю зазначимо, що 38 % школярів регулярно займаються виконанням фізичних вправ, 46 % іноді та 16 % взагалі окрім уроків фізичної культури додатково руховою активністю не займаються. Серед характерних засобів фізичного виховання більшість обмежується виконанням

фізичних вправ в дома під час ранкової гімнастики. Проте є певний відсоток школярів, які намагаються регулярно відвідувати спортивні секції та фітнес зали.

Результати відповідей на питання стосовно відношення батьків до занять фізичними вправами їх дітей, як чинника мотивації представлено на рисунку 3.

Аналізуючи отримані дані відмітимо, що більше половини (53 %) батьків позитивно ставляться до рухової діяльності своїх дітей. Також мотивуючим є те, що 24 % батьків максимально намагаються виконувати різноманітні вправи разом з дітьми представляючи власний приклад для відтворення, що безумовно є важливим мотивом до підвищення рівня активності школярів. Проте є й негативні моменти, які пов'язані з тим, що 17 % батьків байдуже ставляться до занять їх дітьми фізкультурою та спортом, а 6 % взагалі не підтримують бажання дітей займатись даним видом рухової діяльності.

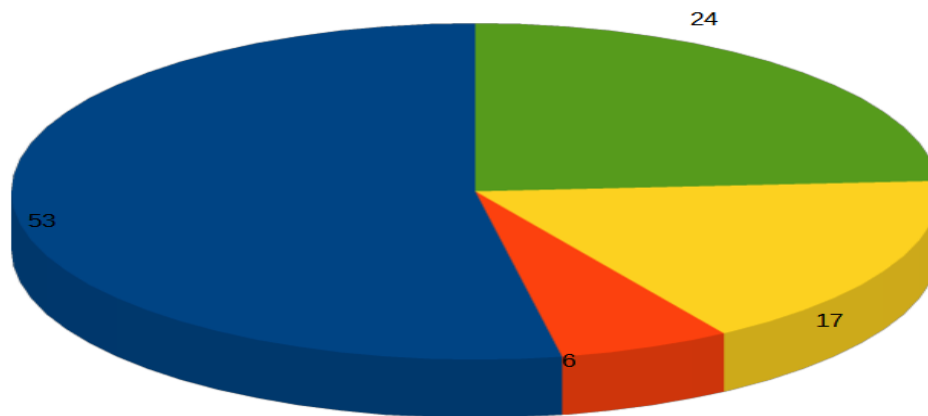


Рис. 3. Чи підтримують Вас батьки в виконанні фізичних вправ?

Відносно змістовної складової діяльності школярів, то більшість відповіла, що їх приваблює використання під час дистанційного навчання різноманітного відео матеріалу (ролики You Tube), дещо менше відеозаписи різних флешмобів та активних руханок, тощо. Проте існує певний відсоток опитуваних, які взагалі не бачать сенсу в використанні ІТ технологій в заняттях фізичною культурою.

Нарешті під час аналізу відповідей, щодо покращення процесу фізичного виховання під час дистанційного навчання нами встановлено, що більшість школярів (57 %) все влаштовує, 18 % хотіли б збільшення та урізноманітнення відеоконтенту, 8 % бажали б збільшення різноманітних заохочень та 18 % вказали на необхідність пошуку дослідницьких, креативних та більш цікавих завдань, які дозволять суттєво підвищити різнобічність матеріалу та відповідно й покращити ефективність процесу фізичного виховання школярів.

Проаналізувавши отримані в ході дослідження результати та поспілкувавшись з вчителями з фізичної культури різних шкіл, нами були узагальнені, розроблені та сформовані певні практичні поради, як для вчителів, які займаються питанням збільшення кількості рухової активності, так і для учнів.

Серед основних *порад* необхідно виділити наступне:

□ для проведення уроків, спілкування та надсилання матеріалів, бажано використовувати одну або дві основні платформи. Для багатьох вчителів радимо використовувати платформу Zoom, яка є зручнішою для проведення уроків. Вона надає сервіс телефонії, яка дозволяє підключати одночасно до ста пристроїв безкоштовно без обмежень в часі. Платформи Viber та Telegram рекомендуємо використовувати вчителям для надсилання завдань та змісту занять, а учням для зворотного зв'язку з подальшим обговоренням в особистих чатах. Це і є великим мотивом для учнів.

□ під час надання завдань вчителю необхідно чітко зазначати умови виконання та пояснювати які саме результати ми очікуємо від цієї роботи. Це спрощує сприйняття інформації та підвищує ефективність роботи;

□ не потрібно перезавантажувати учнів завданнями, так як передозування та надмірна кількість роботи створює значну втому та відбиває бажання працювати;

□ освітня діяльність повинна бути побудована на цікавому матеріалі з акцентом уваги на відеоконтент з можливістю відтворення побаченого під час самостійної роботи, коли не завжди є можливість використання якісного інтернет з'єднання. В якості помічника в цьому аспекті є Viber, оскільки цей додаток працює завдяки мобільному зв'язку, який є в усіх регіонах країни та працює навіть з-за слабого сигналу;

□ особливої уваги потрібно приділяти зворотному зв'язку між учнями та вчителем (далі фідбек). З боку вчителя фідбек можна робити завдяки індивідуальному підходу (спілкування з учнем в особистих повідомленнях), визначення чітких критеріїв оцінювання завдань, поряд з формальним оцінюванням давати цікаві завдання, які не оцінюються балом (онлайн-ігри, онлайн-тренування, онлайн-тести), а є додатково-мотивуючими факторами до активного способу життя;

□ вчителям необхідно частіше давати схвальний відгук на роботу учнів з акцентуванням уваги на зусиллях школяра, а не тільки на її талант. В разі коли учень доволі просто та невимушено виконує певну роботу, то в нього зменшується мотивація до подальшого навчання. Тому під час дистанційної роботи вчителі повинні диференційовано підходити до оцінки якості роботи, підтримуючи як якість виконаної роботи так і намагання щодо її виконання. Саме

схвалення вчителя за різні прояви зусилля, таланту, бажання, старанності максимально мотивує дітей до подальшої роботи.

Висновки. За даними літературних джерел встановлено, що в фізичному вихованні школярів мотивація відіграє дуже велике значення. Саме зацікавлений та мотивований учень може максимально ефективно реалізувати власний руховий потенціал й досягти максимальних успіхів в фізичному та духовному розвитку.

В ході роботи експериментально доведено, що у більшості учнів спостерігається стійкий інтерес до занять фізичною культурою в офлайн форматі. Під час дистанційного навчання школярі потребують цікавого та сучасного навчального матеріалу з обов'язковим фідбеком від вчителя з варіантами певних заохочень за виконану роботу. Ефективність роботи вчитель-учень багато в чому залежить від соціальних чинників, думки та підтримки родини, а також якісної комунікації між учасниками освітнього процесу.

За результатами роботи встановлено, що під час надання завдань, необхідно чітко зазначати зміст роботи; пам'ятати, що переважаючі бажання працювати; освітня діяльність повинна бути побудована на цікавому матеріалі з акцентом уваги на відеоконтент з можливістю відтворення побаченого під час самостійної роботи; не можна нехтувати фідбеком; вчителям необхідно частіше давати схвальний відгук на роботу учнів з акцентуванням уваги на зусиллях дитини, а не тільки її талантах.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці конкретних програм навчання, які дозволять зробити заняття з фізичної культури максимально корисними. Також, сформулюють міцну, гармонійно розвинену українську молодь, яка готова до якісного соціального життя, формування майбутньої української нації після обов'язкової перемоги України у війні.

Література

1. Ареф'єв В.Г. (1999). Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. *Венса*, 256 с. Київ.
2. Біліченко О. (2011). Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, Вип. 5. С. 3–5.
3. Винник В.Д. (2010). Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. ТМФВ. Вип.12. С. 35–41.
4. Дубогай О.Д. (2016). Соціально-педагогічні і організаційні аспекти дослідження масових форм занять фізичними вправами в системі «Сім'я – школа». *Матер. ІІ всеукр. конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні».*: Вежа, С. 134–138. Київ; Луцьк.
5. Земська Н.О. (2022). Ставлення школярів до фізичного виховання і спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, Вип. 32. С. 5–1.
6. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні 2000 року: *Постанова від 20 грудня 2000. Міністерство освіти і науки України*. URL: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>.
7. Круцевич Т.Ю. (2013). Оцінка як один з факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі. Педагогічна преса*. № 3. С. 47. Київ.
8. Масол, В. В. (2021). Педагогічні умови виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*, 25(1.), 259–269. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>
9. Орлов В.М., Шалар О.Г., Сабадаш В.І. (2014). Формування відповідального ставлення школярів до власного здоров'я в процесі занять фізичною культурою. *Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали 11 Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 вересня 2014 року)*. ПП Вишемирський В.С., С. 163-167. Херсон.
10. Хассон В.Дж., Вотермен Е.К. (2004). Критерії якості дистанційної освіти. *Вища освіта*. № 1. С. 92-99.
11. Шалар О.Г., Іжицький В.Б., Орлов В.С. (2012). Оцінка культури здоров'я підлітків основної школи на уроках фізичної культури. *12 Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини»*. Збірник наукових праць. Випуск 12 Під ред. С.В. Гетманцева. МНУ імені В.О. Сухомлинського, С.24-26. Миколаїв.
12. Шалар О.Г., Шептицька Ю.О., Шалар Г.П. (2013). Особливості мотивації підлітків до здорового способу життя та фізичної культури. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку*. Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», С. 232-239. Кіровоград.
13. Шалар О.Г., Унгурян А.С., Ватралик О.С. (2013). Фізична культура - суттєвий фактор у боротьбі з дезадаптацією учнів у шкільному колективі. *Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Вид-во ПП Вишемирський В.С., С. 185-189. Херсон.
14. Шиян Б.М. (2004). *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Частина 1. Навчальна книга, Богдан, 272 с. Тернопіль.
15. Шуневич Б. (2006). *Теоретичні основи дистанційного навчання*. Навч. посібн. Вид-во Нац. ун-ту Львів. Політехніка, 244 с. Львів.
16. Шуневич Б.І. (2002). Дистанційна освіта: теорії індустріалізації викладання. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. № 5. С. 45–50.
17. Masol V. (2023). Metody i kryteria pielęgnowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie*. 2023. Vyp. 1(53)23.S. 13-17.

Reference

1. Arefiev V.H. (1999). Suchasni standarty fizychnoho rozvytku shkolariv [Modern standards of physical development of schoolchildren]. *Vensa*, 256 s. Kyiv

2. Bilichenko O. (2011). Osoblyvosti motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannia u studentiv [Peculiarities of students' motivation for physical education classes.]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Vyp. 5. S. 3–5.
3. Vynnyk V.D. (2010). Osoblyvosti formuvannia interesu ta motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam.[Peculiarities of the formation of interest and motivation for physical education.] *TMFV*. Vyp.12. S. 35–41.
4. Dubohai O.D. (2016). Sotsialno-pedahohichni i orhanizatsiini aspekty doslidzhennia masovykh form zaniat fizychnymy vpravamy v systemi «Simia – shkola» [Socio-pedagogical and organizational aspects of the study of mass forms of physical exercises in the "Family - School" system]. *Mater. II vseukr. konf. «Kontseptsiiia pidhotovky spetsialistiv fizychnoi kultury v Ukraini»*.: Vezha, S. 134–138. Kyiv; Lutsk.
5. Zemska N.O. (2022). Stavlennia shkolariv do fizychnoho vykhovannia i sportu [Attitude of schoolchildren to physical education and sports]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, Vyp. 32. S. 5–1.
6. Kontseptsiiia rozvytku dystantsiinoi osvity v Ukraini 2000 roku: Postanova vid 20 hrudnia 2000. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. URL: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>.
7. Krutsevych T.Iu. (2013). Otsinka yak odyn z faktoriv pidvyshchennia motyvatsii uchniv do fizychnoi aktyvnosti [Evaluation as one of the factors of increasing students' motivation for physical activity]. *Fizychni vykhovannia v shkoli*. Pedahohichna presa. № 3. S. 47. Kyiv.
8. Masol, V. V. (2021). Pedahohichni umovy vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu [Pedagogical conditions for raising the determination of high school students in the process of physical education]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*, 25(1.), 259–269. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>
9. Orlov V.M., Shalar O.H., Sabadash V.I. (2014). Formuvannia vidpovidalnoho stavlennia shkolariv do vlasnoho zdorovia v protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu [Formation of a responsible attitude of schoolchildren to their own health in the process of physical education]. *Aktualni problemy yunatskoho sportu: Materialy 11 Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (25-26 veresnia 2014 roku)*. PP Vyshemyrskyi V.S., S. 163-167. Kherson.
10. Khasson V.Dzh., Votermen E.K. (2004). Kryterii yakosti dystantsiinoi osvity [Distance education quality criteria]. *Vyshcha osvita*. № 1. S. 92-99..
11. Shalar O.H., Izhytskyi V.B., Orlov V.S. (2012). Otsinka kultury zdorovia pidlitkiv osnovnoi shkoly na urokakh fizychnoi kultury [Assessment of the health culture of primary school teenagers in physical education lessons.]. 12 Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Aktualni problemy suchasnoi biolohii ta zdorovia liudyny». Zbirnyk naukovykh prats. Vypusk 12 Pid red. S.V. Hetmantseva. MNU imeni V.O. Sukhomlynskoho., S.24-26. Mykolaiv.
12. Shalar O.H., Sheptytska Yu.O., Shalar H.P. (2013). Osoblyvosti motyvatsii pidlitkiv do zdorovoho sposobu zhyttia ta fizychnoi kultury [Peculiarities of teenagers' motivation for a healthy lifestyle and physical culture]. *Valeolohichna osvita v navchalnykh zakladakh Ukrainy: stan, napriamky y perspektyvy rozvytku. Polihrafichne pidpriemstvo «Ekskliuzyv-System»*. S. 232-239. Kirovohrad.
13. Shalar O.H., Unhurian A.S., Vatralky O.S. (2013). Fizychna kultura - suttieviy faktor u borotbi z dezadaptatsiieiu uchniv u shkilnomu kolektyvi [Physical education is an essential factor in the fight against maladjustment of students in the school team.]. *Problemy suchasnoi valeolohii, fizychnoi kultury ta rehabilitatsii: Materialy VII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Vyd-vo PP Vyshemyrskyi V.S.*, S. 185-189. Kherson.
14. Shyian B.M. (2004). Teoriiia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkolariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. *Chastyna 1. Navchalna knyha*, Bohdan, 272 s. Ternopil.
15. Shunevych B. (2006). Teoretychni osnovy dystantsiinoho navchannia [Theoretical foundations of distance learning]. *Navch. posibn. Vyd-vo Nats. un-tu Lviv. Politekhnik*,. 244 s. Lviv.
16. Shunevych B.I. (2002). Dystantsiina osvita: teorii industrializatsii vykladannia [Distance education: theories of industrialization of teaching.]. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity*. № 5. S. 45–50.
17. Masol V. (2023). Metody i kryteria pielęgowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata prawo zarządzanie*. 2023. Vyp. 1(53)23.S. 13-1