

Висновки. Вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Виявлені уподобання студентів до таких видів дозвіллекреаційної діяльності, як відпочинок на природі, заняття фізичними вправами, зустріч з друзями та інші. Визначено критерії, показники та рівні сформованості здорового стилю життя студентської молоді у дозвіллекреаційній діяльності. Встановлено, що види дозвіллекреаційної діяльності освітньо-культурної спрямованості мало користуються популярністю серед студентів, що потребує корекції для формування здорового стилю життя.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективним напрямом продовження дослідження є більш детальне вивчення особливостей дозвіллекреаційної діяльності студентської молоді у вільний від навчання час з урахуванням формування здорового стилю життя.

Література

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спец. 24.00.02. / Андреева О. В. – Київ, 2014. – 48 с.
2. Бочелюк В. Й. Дозвіллезнавство: навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – К.: Центр навч. літератури, 2006. – 208 с.
3. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник / В. В. Величко; Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009 – 594 с.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благий. // Спорт. вісник Придніпров'я. – 2008. – №1. – С. 3-7.
6. Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти / О. В. Отравенко. // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2019. – №4. – Ч.1. С. 103-111. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107.
7. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах: підручник / І. В. Петрова. – К.: Кондор, 2005. – 408 с.
8. Шинкарьова О. Д. Формирование готовности будущих бакалавров физической культуры и спорта к организации рекреационной деятельности средствами оздоровительного фитнеса. Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: (proiect instituțional): Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 5-a, 6 decembrie 2019, Chișinău, Republica Moldova / col. red.: Aftimiciuc Olga (red. resp.) [et al.]. – Chișinău: USEFS, 2019 (Tipogr. "Valinex"). P. 151-157.
9. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

References

1. Andrieieva O. V. Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naseleennia: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. ped. nauk: spets. 24.00.02. / Andrieieva O. V. – Kyiv, 2014. – 48 s.
2. Bočeljuk V. J. Dozvilljeznastvo: navč. posib. / V. J. Bočeljuk, V. V. Bočeljuk. – K.: Centr navč. literatury, 2006. – 208 s.
3. Velyčko V. V. Orhanizacija rekreacijnyx posluh: navč. posibnyk / V. V. Velyčko; Xark. nac. un-t mis'k. hosp-va im. O. M. Beketova. – X.: XNUMH im. O. M. Beketova, 2013. – 202 s.
4. Hryban H. P. Žyttjedijal'nist' ta ruxova aktyvnist' studentiv [monohrafija] / H. P. Hryban. – Žytomyr: Ruta, 2009 – 594 s.
5. Krucevyč T. Ju. Rekreatyvni zanjattja jak čynnyk fomuvannja dozvil'noji kul'tury. / T. Ju. Krucevyč, O. V. Andrejeva, O. L. Blahij. // Sport. visnyk Prydniprovja. – 2008. – #1. – S. 3-7.
6. Otravenko O. V. Zdorovjazberežival'na kompetentnist' jak skladova jakisnoji profesijnoji pidhotovky zdobuvačiv vyščoji osvity / O. V. Otravenko. // Visnyk LNU imeni Tarasa Ševčenka. – 2019. – #4. – Č.1. S. 103-111. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107.
7. Petrova I. V. Dozvillja v zarubižnyx krajinax: pidručnyk / I. V. Petrova. – K.: Kondor, 2005. – 408 s.
8. Šynkar'ova O. D. Fomyrovanye hotovnosti buduščyx bakalavrov fyzyčeskoj kul'tury y sporta k orhanyzacyi rekreacyonnoj dejatel'nosti sredstvamy ozdorovytel'noho fytnesa. Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: (proiect instituțional): Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 5-a, 6 decembrie 2019, Chișinău, Republica Moldova / col. red.: Aftimiciuc Olga (red. resp.) [et al.]. – Chișinău: USEFS, 2019 (Tipogr. "Valinex"). R. 151-157.
9. Ukaz Prezydenta Ukrajinu «Pro Nacional'nu stratehiju z ozdorovčoji ruxovoji aktyvnosti v Ukrajinu na period do 2025 roku «Ruxova aktyvnist' – zdorovyj sposib žyttja – zdorova nacija». Režym dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

УДК373.5.016:796.42

Микола Шульга

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», Переяслав-Хмельницький

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ

У статті обґрунтовано доцільність використання оздоровчого бігу як доступного і ефективного засобу оптимізації рухової активності старшокласників. Рекомендації по організації методики проведення занять оздоровчим бігом і ходьбою складені на основі педагогічного досвіду, результатів експериментальних досліджень, установок програми по фізичній культурі для загальноосвітніх шкіл, аналізу науково-методичної літератури і нашого власного

досвіду. Ці рекомендації розраховані на мінімальні навантаження. Вони призначені для тих, хто ніколи не займався спортом. Виходячи з індивідуальних особливостей і рівня фізичного розвитку того чи іншого школяра, ці навантаження вчитель на свій розсуд може підвищити і навіть збільшити в два рази. Але при цьому необхідно дотримуватись принципу поступовості і не захоплюватись підвищенням швидкості, а збільшувати відстань ходьби та бігу, орієнтуючись при цьому на показники пульсу і особисте самопочуття.

Ключові слова: рухова активність, фізична вправа, старшокласники, оздоровчий біг.

Николай Шульга. Оптимизация двигательной активности старшеклассников в процессе занятий оздоровительным бегом. В статье обоснована целесообразность использования оздоровительного бега как доступного и эффективного средства оптимизации двигательной активности старшеклассников. Рекомендации по организации методики проведения занятий оздоровительным бегом и ходьбой составлены на основе педагогического опыта, результатов экспериментальных исследований, установок программы по физической культуре для общеобразовательных школ, анализа научно-методической литературы и нашего собственного опыта. Эти рекомендации рассчитаны на минимальные нагрузки. Они предназначены для тех, кто никогда не занимался спортом. Исходя из индивидуальных особенностей и уровня физического развития того или иного школьника, эти нагрузки учитель по своему усмотрению может повысить и даже увеличить в два раза. Но при этом необходимо соблюдать принцип постепенности и не увлекаться повышением скорости, а увеличивать расстояние ходьбы и бега, ориентируясь при этом на показатели пульса и личное самочувствие.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое упражнение, старшеклассники, оздоровительный бег.

Nikolay Shulga. Optimization of motor activity of senior pupils in the process of training jogging. The article substantiates the feasibility of using Jogging as an affordable and efficient means of optimization of motor activity of senior pupils. Recommendations on the organization of the methodology for conducting classes Jogging and walking made on the basis of pedagogical experience, the results of experimental research installations of the program on physical culture for secondary schools, analysis of scientific methodological literature and our own experience. These recommendations are designed for a minimum load. They are designed for those who have never played sports. In the structure expressed in a relatively stable order of increasing loads from semester to semester in the academic year of time and volume of running, intensity: rate and percentage of expedited walk to slow and fast runs to slow on the Basis of individual characteristics and level of physical development of a student, these load the teacher has the discretion to increase and even double. But it is necessary to adhere to the principle of gradualism and not to get involved to improve the speed and increase the distance of walking and running, while pulse and personal well-being. Go Jogging in the classroom with students are one of the main and most accessible means of increase of functional possibilities of the cardiovascular system students. It is therefore necessary to actively involve pedagogical and medical workers, public organizations, veterans of physical culture and sports for the sensitization students need physical activity and especially Jogging as an integral and key factor in a healthy lifestyle.

The results of the analysis of modern researches confirm the need and appropriateness of Jogging with the purpose of formation of motivation of students to employments by physical exercises, increase their physical activity and increase of efficiency of process of physical education in school.

Key words: exercise, high school students, wellness run .

Пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні, Національної стратегії з оздоровчої рухової активності до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та в низці дотичних державних документів і програм означено формування відповідного ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності [7]. У наш час серед дітей старшого шкільного віку спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавлення до уроків фізичної культури в школі й негативного ставлення до занять фізичною культурою взагалі [1, 4, 13].

Спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я і фізичної підготовленості учнівської молоді. Постійне збільшення обсягу навчального матеріалу, який має засвоїти сучасний школяр майже не лишає йому часу на достатню рухову активність та фізичне самовдосконалення. Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, які поряд з перевантаженням шкільними предметами мають готуватися до ЗНО.

Як свідчить **аналіз науково-методичної літератури**, окремим аспектам організації фізичного виховання учнів старших класів різних загально-освітніх закладів присвячені дослідження Кравчук Т. М., Сорока О. С., 2014; Н.В. Ковальової, 2013; Б.М. Мицкана, І.В. Поташнюк, 2011; С.О. Моїсеєва, 2009; Худолій О. М., Іващенко О. В., Піменов О. О., 2012; Milić, M., Milavić, B., & Grgantov, Z., 2011; Gert-Jan de Bruijn and Benjamin Gardner, 2011; Lulzim, I., 2013 та інших. Автори вивчають стан фізичної підготовленості та рівень здоров'я старшокласників, звертають увагу на необхідність їх широкого залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання.

Мета роботи – розкрити особливості оптимізації рухової активності старшокласників у процесі занять оздоровчим бігом.

Результати дослідження. В даний час медицина і спортивна наука рекомендують включати різні вправи до режиму життя людини. Як показують дослідження із всіх видів фізичних вправ найбільшу користь для здоров'я приносять ті, які виконуються тривалий час і при достатньому забезпеченні організму киснем, тобто аеробному режимі [1, 2, 6].

Одними із засобів, що може покращити стан здоров'я, підвищити працездатність, компенсувати недостатність

рухової активності школярів – є природні і доступні вправи, виконання яких не потребує додаткового обладнання – засоби легкої атлетики, зокрема, оздоровчий біг та ходьба [2].

Завдяки природності та простоті рухів, можливостям проводити тренування практично в будь-яких умовах і в процесі занять домагатися значного розширення функціональних можливостей, цей вид спорту останніми роками став масовим захопленням у багатьох країнах світу. Проте слід пам'ятати, щоб підвищити ефективність занять, необхідно освоїти раціональну техніку, навчитися правильно дозувати тривалість і швидкість бігу [15].

Оздоровчий біг краще за інші засоби розвиває таку важливу якість як витривалість, яка відіграє важливу роль у підтриманні здоров'я, нормальній діяльності таких важливих фізіологічних систем, як серцево-судинна і дихальна.

Поєднання бігу з ходьбою забезпечує поступове наростання навантаження й дає можливість контролювати його відповідно до індивідуальних можливостей. Біг і швидка ходьба в діапазоні ЧСС 130-170 уд/хв. тісно пов'язані зі швидкістю пересування [9]. Якщо прийняти за критичну частоту серцевих скорочень рівень 180 уд/хв., то режим бігу з різною ЧСС і швидкістю можна розділити на три зони (при критичних рівнях 170 і 160 уд/хв., ці зони відповідно зміняться). I зона. Біг зі швидкістю, що викликає ЧСС до 130 уд/хв. За даними наукових досліджень, біг у цьому режимі пов'язаний з невисокою працездатністю серця. Цей режим підвищує капіляризацію (збільшує кількість діючих кровоносних судин – капілярів) м'язів ніг і сприяє кращому кровопостачанню органів. II зона. Біг зі швидкістю, що викликає збільшення ЧСС від 130 до 150 уд/хв. Цей режим розвиває й добре підтримує працездатність серця й веде до подальшої капіляризації мускулатури. Споживання кисню в цьому режимі бігу – на рівні 50-60 % від максимуму. Біг у цій зоні є основним для тих, хто займається оздоровчим бігом, тому що збільшує ударний об'єм серця, а отже, зміцнює серцевий м'яз. III зона. Біг зі швидкістю, що викликає збільшення ЧСС від 150 до 170 уд/хв. Такий біг найбільш ефективно розвиває субмаксимальну працездатність серцево-судинної системи. Споживання кисню в цій зоні – від 60 до 80 % від максимального. Цей режим бігу використовується тільки при тренуванні спортсменів. Бігунові – початківцю варто користуватися режимом I-ої зони. Однак залежно від стану здоров'я новачок і до бігу в такому режимі повинен підходити поступово. Згодом, коли організм буде успішно справлятися з режимом I-ої зони, можна починати опановувати біг в режимі II-ої зони [7]. Існують різні рекомендації щодо оптимального темпу бігу. Універсальний варіант – не виходити за межі індивідуальних аеробних можливостей, тобто досягти рівноваги між споживанням кисню й витратою енергії. Місцем для занять ходьбою. Бігом можуть стати покриті травою луки, лісові стежки, просіки, ґрунтові дороги, доріжки стадіону, асфальтовані алеї парків, скверів, бульварів. Кожне із цих місць має свої переваги й недоліки.

Систему позакласних занять оздоровчим бігом доцільно будувати на окремих етапах річного періоду, щоб кожний наступний період передбачав нарощування навантажень в повній відповідності з даними педагогічного, лікарського контролю і самоконтролю [9].

Створюючи групи оздоровчого бігу при школі, необхідно враховувати вік і біологічний розвиток школярів, старший – 15-17 років.

В структурі виражений відносно стійкий порядок наростання навантажень від семестру до семестру в навчальному році за часом і обсягом бігу, його інтенсивності: швидкості і процентному відношенню прискореної ходьби до повільної і швидкого бігу до повільного [11]. Цим самим забезпечується логічний зв'язок параметрів навантажень в кожній віковій, медичній групі.

Систематично, на протязі року, заняття оздоровчим бігом і ходьбою доповнюються у всіх вікових групах рухливими і спортивними іграми. Ігри сприяють підвищенню емоційності, різносторонньо фізично розвивають школярів, комплексно удосконалюють рухову діяльність [6].

Рухливим і спортивним іграм згідно з віком школярів відводиться від 10 до 35 хв. в кожному занятті [8]. Причому загально-розвиваючі заняття і ігри можуть проводитись у різних частинах заняття, в залежності від завдань конкретного заняття.

Підготовча частина заняття проводиться на протязі 10 – 12 хв. і складається з 5 – 7 хв. ходьби у поєднанні з бігом і 5 – 6 хв. загально-розвиваючих і спеціальних вправ.

Заклучна частина займає 3 – 5 хв. і складається з вправ на розслаблення, виконаних в русі, після яких пульс повинен бути приблизно на 50 ударів нижче, ніж після навантаження в основній частині заняття [10].

В старших групах (15-17 років) заняття тривалістю 60 хв. проводяться в першій чверті – 2 рази, в другій – 2-3 рази, в третій – 3-4 рази, в четвертій – 4-5 раз, літом – 5-6 разів на тиждень. Для дівчат інтенсивність ходьби та бігу може бути понижена на 3-5%.

В основній групі швидкість рівномірного бігу поступово зростає, а час пробігання 1 км зменшується з 7 хв., до 5.30, а в ходьбі з 9 до 8 хв. В підготовчій і спеціальній групах відповідно з 7.30 до 6 хв. на 1 км в бігу і з 10 до 9 хв. в ходьбі.

Не другому році занять в основній і підготовчій групах ходьба, яка проводиться із швидкістю 9-8 хв. на 1 км може бути замінена повільним бігом (7-7.30 хв. на 1 км). Таким чином на другому році занять замість прискореної ходьби можна використовувати біг в повному темпі. Ходьба ж проводиться тільки в підготовчій та заклучній частині занять. Крім цього навантаження може бути збільшено на 10-15%.

Практика показує, що при заняттях оздоровчим бігом для початківців в період одного – двох місяців відсіюється до 30% новачків. За спостереженням спеціалістів [1, 3, 14] основні причини припинення занять зводиться до наступного:

1. Перш за все незадоволенням тренуванням і недостатнім терпінням. Для того щоб підібрати оптимальне навантаження для кожного з початківців, потрібен деякий час приблизно 2-4 тижні регулярних занять. На перших тренуваннях для деякого навантаження стане важким, а для деякого недостатнім. В обох випадках учень не отримує задоволення і інколи припиняє тренування. Про це обов'язково вчитель повинен попередити початківців і постаратися звести

до мінімуму період «акліматизації».

2. Спочатку занять, навіть при правильно підбраному навантаженні можливі деякі неприсмні відчуття і виникнення болю в області серця, печінки, селезінки і т. д. В такому випадку необхідно зробити перерву в тренуваннях і порадитись з учителем, тренером і лікарем. Звичайно організм людини, яка вперше приступає до занять, наскільки нетренований, що найменший подразник може вивести його з рівноваги.

Але це зовсім не означає, що біг недоступний. При розумній поведінці організм поступово адаптується до навантажень і все стане на своє місце.

3. Певний процент відсіву дають простудні захворювання, особливо якщо заняття починаються пізньої осені чи зимою. Тому краще всього приступати до тренувань в квітні або травні, щоб до зими організм учнів адаптувався до тренувань на відкритому повітрі.

4. В одиничних випадках причиною припинення занять у початківців можуть бути болі в м'язах «кріпатура».

5. Одноманітність методичних підходів, слабка емоціональність, не проведення в заняттях рухливих і спортивних ігор, естафет теж можуть бути причинами початківців в заняттях оздоровчим бігом.

Рекомендації по організації методики проведення занять оздоровчим бігом і ходьбою складені на основі педагогічного досвіду, результатів експериментальних досліджень, установок програми по фізичній культурі для загальноосвітніх шкіл, аналізу науково-методичної літератури і нашого власного досвіду [5]. Ці рекомендації розраховані на мінімальні навантаження. Вони призначені для тих, хто ніколи не займався спортом. Виходячи з індивідуальних особливостей і рівня фізичного розвитку того чи іншого школяра, ці навантаження вчитель на свій розсуд може підвищити і навіть збільшити в два рази [13]. Але при цьому необхідно дотримуватись принципу поступовості і не захоплюватись підвищенням швидкості, а збільшувати відстань ходьби та бігу, орієнтуючись при цьому на показники пульсу і особисте самопочуття. Під впливом занять оздоровчим бігом і ходьбою з віком і стажем тренувань пульс, як в спокої, так і після навантажень повинен бути-у тих, хто займається в порівнянні з тими, хто не займається нижче на 5-10 уд./хв., а відновлення ЧСС, тобто пониження її після занять повинно проходити швидше і ефективніше. Як уже було сказано, обов'язковою умовою є систематичний лікарський контроль педагогічний контроль, а також самоконтроль [12].

Висновки та рекомендації. Оздоровчий біг в заняттях зі школярами є одним з основних і доступних засобів підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи школярів. Тому необхідно активно залучати педагогічних і медичних працівників, громадські організації, ветеранів фізичної культури і спорту для проведення просвітницької роботи щодо усвідомлення школярами необхідності рухової активності і особливо оздоровчого бігу як невід'ємного і основного чинника здорового способу життя.

Результати аналізу сучасних досліджень підтверджують необхідність і доцільність застосування оздоровчого бігу з метою формування мотивації у старшокласників до занять фізичними вправами, збільшення обсягу їх рухової активності та підвищення ефективності процесу фізичного виховання у школі.

Література

1.Благій, О.Л., Андрєєва, О.В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму, Запоріжжя. – 2011. - С. 27-28.

2.Бойко, Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дисертація кандидата наук, Уманський державний педагогічний університет, Умань. – 2015.- 268 с.

3.Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Д. С. Єлісеєва; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпро, 2016. – 21 с.

4.Калитка С. Мотивація підлітків до занять спортом / С. Калитка, В. Ребрина, А. Бухвал, В. Тарасюк, О. Грабовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 1. - С. 81-86.

5.Ковальова Н. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час / Н. Ковальова, О. Андрєєва // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 7, сер. 15. – К., 2011. – С. 8–13

6.Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168-170

7.Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація". Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>

8.Переверзеєва С. Определение факторов мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом / С. Переверзеєва, Т. Андрианов, Т. Дронникова, Е. Дронникова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 188–191.

9.Пристинський В. М. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загально-освітніх шкіл / В. М. Пристинський, Н. О. Курисько, Т. М. Пристинська, О. І. Григоренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХІП), 2008. – № 6. – С. 59–63.

10. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетичі. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

11. Сирвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сирвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии : материалы реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108–111.
12. Ingledew D.K, Markland D (2008). The role of motives in exercise participation. *Psych and Health*. 23 (7): 807-828
13. Acland, D. and M. R. Levy (2015). Naivete, projection bias, and habit formation in gym attendance. *Management Science*. 61 (1), 146–160
14. Wooldridge, J. M. (2015). Control function methods in applied econometrics. *Journal of Human Resources*. 50 (2), 420–445
15. Handel, B. (2013). Adverse selection and inertia in health insurance markets: When nudging hurts. *The American Economic Review*. 103 (7), 2643-2682

References

1. Blagiy O., Andreeva O. (2011). Motor activity as a factor of formation of healthy way of life of student youth. Actual problems of phys. Exh., Rehabilitation, Sports and Tourism: Abstracts III International. of sciences. Conf. Zaporizhzhya: CPU. pp. 27 - 28.
2. O. Boyko (2013). Theoretical aspects of the influence of motivational components on improving the effectiveness of physical education / O. Boyko // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society: Coll. of sciences. East Europe Ave. nat. un-tu. them. Lesya Ukrinka / The Contribution. AV Tsiroz, SP Kozibrotsky. - Lutsk: Eastern Europe. nat. Univ. them. Lesia Ukrinki, № 1 (21). - P. 94–98.
3. Yeliseyeva D.S. (2016). Innovative technology of health promotion of older school children in the process of independent physical education: author. Ph.D. in Physical Sciences. and sports. Dnipro, 22 p
4. Kalitka S., Rebrina V., Bukhval A., Tarasyuk V., Grabovsky O. (2018). Motivation of adolescents to sports // Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific papers № 1 (33) , 2016. P. 81-86
5. Kovaleva N., Andreeva O. (2011). Problems of activation of recreational and recreational activity of high school students in their free time. Scientific journal Nat. ped. to them. MP Dragomanov. No. 7, Series 15. K. 2011, pp. 8–13.
6. Kurtova G. Yu. (2008). Healthy lifestyle as a priority value of upbringing of modern children and youth / G. Yu. Kurtova, D.M Ivanov // Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University. Vip. 55. P. 168–170.
7. National Strategy for Wellness Movement Activity in Ukraine for the Period up to 2025 “Movement Activity - Healthy Lifestyle - Healthy Nation”. Access mode: <http://dsmsu.gov.ua/index/en/material/17627>
8. Pereverzeeva S. (2012). Determination of the motivation factors of high school students to exercise physical culture and sports / S. Pereverzeeva, T. Andrianov, T. Dronnikov, E. Dronnikov // Physical education, sports and health culture in modern society: Coll. of sciences. East Europe Ave. nat. un-tu. them. Lesya Ukrinka / The Contribution. A.V Tsiroz, S.P Kozibrotsky. - Lutsk: Eastern Europe. nat. Univ. them. Lesia Ukrinki, № 2 (18). - S. 188–191.
9. V. Pristynsky (2008). The Relationship of Cognitive Activity and the Development of Motivation to Physical Education in the Educational Process of Secondary Schools / V.M.Prystynsky, N.O.Kuryzsko, T.M.Prystynska, A.I. Grigorenko // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Sciences. monogram / per row prof. SS Ermakova - H.: KhDADM (XXIIP), № 6. - P. 59-63.
10. Prisyajnyuk D.S, Evseev L.G, Didik T.M. (2007). Athletics training. Tutorial recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine for university students - Vinnytsia: VDPU. 195 p.
11. Sirvacheva, I.S (2003). Motivation of independent exercise by physical exercises / IS Sirvacheva // Physical culture, health: problems, prospects, technologies: materials of speech. scientific Conf. / ICE. - Vladivostok, P. 108–111.
12. Ingledew D.K, Markland D (2008). The role of motives in exercise participation. *Psych and Health*. 23 (7): 807-828
13. Acland, D. and M. R. Levy (2015). Naivete, projection bias, and habit formation in gym attendance. *Management Science*. 61 (1), 146–160
14. Wooldridge, J. M. (2015). Control function methods in applied econometrics. *Journal of Human Resources*. 50 (2), 420–445
15. Handel, B. (2013). Adverse selection and inertia in health insurance markets: When nudging hurts. *The American Economic Review*. 103 (7), 2643-2682