

10. Суспо В. В., Михальчук Р. В., Пронтенко В. В., Пронтенко К. В. *Покращання стану здоров'я військовослужбовців-жінок засобами гирьового спорту*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 1 (121) 20. С. 98–102.

11. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(3), 246-267. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

#### References

1. Andreichuk V. Ya. *Metodychni osnovy hyrovoho sportu : navch. Posibnyk*. Lviv : Triada plus, 2007. 500 s.  
2. Hryban H. P., Prontenko K. V., Prontenko V. V. *Hyrovyi sport u vyshchyykh navchalnykh zakladakh : navch.-metod. posib. / za zah. red. H. P. Hrybana*. Zhytomyr : Ruta, 2014. 400 s.

3. Didkovskiy V. A. *Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy : navch. posib. / [V. A. Didkovskiy, V. V. Bondarenko, O. V. Kuzenkov]*. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav, FOP Kandyba T. P., 2019. 98 s.

4. *Nakaz MVS Ukrainy vid 16.01.2016 № 50 «Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovyi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy»*. Kyiv, 2016.

5. Prontenko V. V. *Orhanizatsiia ta metodyka provedennia zaniat z hyrovoho sportu : navch.-metod. posibnyk. / V. V. Prontenko, V. M. Romanchuk*. Zhytomyr : ZhVI NAU, 2010. 196 s.

6. Prontenko V. V. *Pobudova trenuvalnoho protsesu sportsmeniv-hyrovyykiv u pidhotovchomu periodu : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.01 «Olimpiiskiy i profesiyniy sport»*. Lviv. derzh. un-t. fiz. kultury. Lviv, 2011. 22 s.

7. Romanchuk V. M., Prontenko K. V., Prontenko V. V., Boiko D. V. *Rozvytok fizychnykh yakosti studentiv zasobamy hyrovoho sportu u protsesi samostiinykh zaniat : navch.-metod. posibnyk*. Zhytomyr, 2012. 224 s.

8. *Spetsialna fizychna pidhotovka : navch. posib. / [V. Bondarenko, S. Reshko, V. Didkovskiy ta in.] ; za zah. red. V. Cherneia, R. Serbyna*. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav, FOP Kandyba T. P., 2021. 341 s.

9. *Standart profesiinoi (profesiino-tekhnichnoi) osvity SP(PT)O 5162.0.84.24. Profesiia : Politseiskiy (za spetsializatsiiamy)*. Kyiv, 2018. 21 s.

10. Suspo V. V., Mykhalchuk R. V., Prontenko V. V., Prontenko K. V. *Pokrashchannia stanu zdorovia viiskovosluzhbovtiv-zhinok zasobamy hyrovoho sportu*. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. Vyp. 1 (121) 20. S. 98–102.

11. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(3), 246-267. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).29

Філіна В. А.

аспірантка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення  
Житомирського державного університету імені Івана Франка

### ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ВИБІР ВИДУ СПОРТУ УЧНЯМИ 10 – 11 КЛАСІВ В УМОВАХ «НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ»

*В науковій статті розглянуто проблеми та нові підходи до модернізації сучасної системи шкільної освіти. В якості засобів формування стійкості мотивації дітей до занять фізичною культурою та спортом запропонований особистісно-орієнтований підхід у виборі виду рухової активності школярів. Обґрунтовано те, що одним із видів спорту, який сприяє підвищенню фізичної підготовки та працездатності дітей, а також формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом є дзюдо. Оскільки заняття дзюдо є досить популярними серед школярів, а раціональне використання доступних для дітей спеціальних вправ та прийомів дзюдо сприяють поліпшенню їхньої фізичної підготовленості, що в свою чергу призводить до підвищення стану здоров'я учнівської молоді.*

**Ключові слова:** особистісно-орієнтований підхід, фізична культура, фізична підготовленість, учні, дзюдо.

**Filina V. Personality-oriented choice of sport by students of 10-11 grades in the new Ukrainian school.** *The scientific article considers the problems and new approaches to the modernization of the modern school education system. As a means of forming the stability of children's motivation to engage in physical culture and sports, a personality-oriented approach in the choice of motor activity of students is proposed. In order to successfully implement a personality-oriented approach during physical culture and sports, it is necessary to attract additional capacity, such as new equipment, capital investments, etc. Today, one of the most important tasks of the modern education system is to find new approaches that will help increase the physical activity of students, which is a key component of their healthy lifestyle and comprehensive harmonious development. After all, one of the main reasons for the low efficiency of physical culture and health activities, in our opinion, is the imperfection of the system of implementation of various areas of physical activity of students, which in turn leads to low motivation to exercise and sports. It is substantiated that judo is one of the sports that helps to increase children's physical fitness and efficiency, promotes the formation of positive motivation for physical culture and sports. Because judo is*

very popular among schoolchildren, and the rational use of judo techniques and special exercises available to children help to improve their physical fitness, which in turn leads to improved health.

**Key words:** personality-oriented approach, physical culture, physical fitness, students, judo.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Зниження фізичної активності учнів є актуальною проблемою суспільства протягом кількох десятиліть. Безумовно, її виникнення пов'язане з розвитком технологічного прогресу, внаслідок якого було створено безліч засобів і пристроїв, які здатні полегшувати трудову та навчальну діяльність дітей. Тому заняття фізичною культурою та спортом є основним засобом компенсації дефіциту фізичної активності. Розуміння необхідності в підвищенні власної рухової активності має сформуватися ще в ранньому дитинстві, а також підтримуватися й зміцнюватися під час навчального процесу в освітніх закладах на уроках фізичної культури, під час позаурочних і секційних занять з обраних видів спорту тощо [3, 4]. Однак, далеко не всі батьки сумлінно ставляться до таких аспектів життя дитини, надаючи найбільшого значення її розумовому розвитку. Наразі, одним із найбільш важливих завдань сучасної системи освіти є пошук нових підходів, які будуть сприяти підвищенню рухової активності дітей, що є основною складовою їх здорового способу життя й всебічного гармонійного розвитку. Однією з найголовніших причин низької ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності, на наш погляд, є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності учнів, що у свою чергу призводить до низької мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом. В той же час проблема модернізації фізичного виховання учнів та підвищення їхньої фізичної підготовленості залишається актуальною.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Завдання, щодо формування зацікавленості та мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом покладається на навчальні заклади. Так, в роботах Н. О. Долгової [6, с. 5] та І. І. Петрушкевича [12] підкреслюється необхідність зміни та оновлення підходів до фізичного виховання учнівської молоді; відображаються спроби оновлення та удосконалення фізичного виховання дітей, пропонуються різноманітні цікаві підходи щодо побудови та організації фізичного виховання, а також спроби застосування особистісно-орієнтованих методів і форм навчання, які задовольняють інтереси кожного учня, містять комплексний характер виховного впливу й гуманістичну спрямованість [4]. Одним із дієвих підходів у вирішенні проблеми зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовки дітей може стати активне використання урочних, позаурочних, позакласних форм занять фізичними вправами, запровадження системи фізкультурно-оздоровчих заходів у діяльності закладів загальної середньої освіти [9].

Рационально організована робота з фізичної культури й спорту надає широкі можливості для формування в учнів навичок здорового способу життя (ЗСЖ) та підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом [2, 4, 8]. В той же час сучасні науковці акцентують увагу на проблемах фізичного виховання учнів, а саме: підвищенні інтересу до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю [3]; мотивації школярів до занять фізичною культурою й спортом, підвищення оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників під час дозвілля [5, 13]; формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей старшого шкільного віку [16]; модернізації фізичного виховання підлітків на основі особистісно-орієнтованого підходу [12] та ін. Важливе значення має формування в учнів знань щодо необхідності регулярного використання різних форм фізичного виховання й спорту [7]. Заняття фізичними вправами на уроках фізкультури не розв'язують повною мірою проблеми оптимізації фізичного стану, фізичної підготовленості, формування мотивації в учнів до занять фізичною культурою й спортом [14, 15, 16]. Тому сучасна система фізичного виховання учнівської молоді потребує модернізації методологічного підходу до оздоровлення дітей, вимагає від педагогів застосування раціонального підходу з урахуванням особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

**Мета дослідження** – розкрити особливості особистісно-орієнтованого вибору виду спорту учнями під час навчання в умовах «Нової української школи».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана згідно плану НДР кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка згідно теми: «Теоретико-методичні засади удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах» номер державної реєстрації НДР: УкрІНТЕІ 0114U003978.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З реформуванням освіти в Україні була представлена нова концепція уроків фізичної культури, розроблена в межах реформи «Нова українська школа». В даній концепції уроків були представлені варіативні модулі з різних видів спорту, заняття якими сприяють зміцненню здоров'я дітей. Не заважаючи на це, впровадження нових видів рухової активності та педагогічних технологій особистісно-орієнтованого змісту в навчально-виховний процес учнівської молоді, досі не набули широкого поширення та потребують подальшого вивчення. Тому теоретико-методичне обґрунтування необхідності модернізації системи фізичного виховання учнів, його побудова на принципах особистісно-орієнтованого підходу нині є важливим як науковим так і практичним завданням, яке стосується оптимізації рухової діяльності учнівської молоді. Оскільки фізичний розвиток учнів має індивідуальні психічні та фізичні особливості в своєму розвитку, а старший шкільний вік не є винятком, то без впровадження нових підходів особистісно-орієнтованого змісту, сформувати позитивну мотивацію до регулярних занять спортом та фізичною культурою, підтримання хорошої фізичної форми та дотримання здорового способу життя буде досить складно [1, 10, 13]. Тому, основою нових підходів до модернізації фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах може стати особистісно-орієнтований підхід, який передбачає відповідність використовуваних форм, засобів, методів та умов навчання індивідуально-психологічним особливостям дитини, а також свободу вибору фізичної активності, що найбільшою мірою відповідає особистісним здібностям кожного учня [5, 6]. Завдяки наданню свободи у виборі рухової діяльності (або будь-якого іншого спортивно-орієнтованого навчально-тренувального заняття), учень може проявити самостійну активність і, як наслідок, має повну добровільність пізнання: він сам вибрав цей вид

діяльності, отже, зацікавлений у ньому й хоче отримати знання та вміння в даному напрямку [3]. Велике значення має те, що у виборі рухової діяльності, дитина може поклатися на власні почуття та бажання. Адже якщо рухове завдання при виконанні фізичних вправ не нав'язується силою, а збігається з інтересами та потребами учня, то її успішне вирішення буде пов'язане з позитивними емоціями, що активізують подальшу роботу та створюють сприятливі умови для пізнавальних процесів. Для того, щоб учні могли правильно оцінити свої можливості та бажання при виборі рухової активності, необхідно систематизувати існуючі педагогічні технології, класифікувати їх, а також вміти грамотно та докладно пояснити, в чому полягає суть тієї чи іншої методики [13]. За цільовою спрямованістю педагогічні технології класифікуються на: 1) рекреаційно-гедоністичні – представляють собою відпочинок дітей в позанавчальній діяльності, що приносить їм відчуття щастя та задоволення; 2) профілактико-оздоровчі – застосовуються з метою профілактики будь-яких захворювань, а також серед дітей, які мають певні захворювання, але мають бажання сприяти їх лікуванню засобами оздоровчої фізичної культури; 3) реабілітаційно-відновлювальні технології застосовуються з метою прискорення відновлювальних процесів після травм, захворювань, запобігання або зменшення інвалідизації тощо; 4) спортивно-орієнтовані технології застосовуються з метою досягнення максимальних спортивних результатів як у командних, так і в індивідуальних видах спорту, а також для задоволення емоційних потреб, наприклад, жаги до перемоги й суперництва; 5) кондиційно-розвиваючі технології спрямовані на покращення фізичного стану учнів. Наприклад, якщо попередня технологія передбачає використання фізичних навантажень для досягнення максимальних спортивних результатів в обраному виді спорту, то при застосуванні кондиційно-розвиваючої технології функціональні можливості організму не перевищуються, однак фізичні навантаження є достатньо інтенсивними, щоб викликати тренувальний ефект [13, с. 132–136]. Навчально-тренувальні заняття з врахуванням особистісно-орієнтованого підходу можуть проводитись: з предметами (обручі, скакалки, м'ячі та ін.); без предметів; на спеціальних снарядах (футбол, степ-платформи тощо); на тренажерах (бігова доріжка, велотренажер та ін.); комбінований (з різним обладнанням). Очевидно, що застосування вправ без предметів є найвигіднішими з фінансової точки зору. Проте, можливість використання різного виду обладнання допомагає значно урізноманітнити навчально-тренувальні заняття, зробити їх більш насиченими, підібравши індивідуальний підхід до кожного учня, виходячи з його бажань та поставленої мети [1]. Тому можна зробити висновок, що саме комбінована технологія є найбільш раціональною для досягнення високих результатів. Наприклад, учень виявив бажання займатися дзюдо в спортивному клубі, але в нього не має на це коштів. Якщо ж у дитини з'явиться можливість безкоштовно займатись дзюдо в загальноосвітній школі на навчальних заняттях з фізичної культури, чи в шкільних спортивних секціях з дзюдо то, безперечно, він нею скористається. Тобто, мова йде про екстенсивний шлях розвитку педагогічних інновацій – залучення додаткових інвестицій у вигляді, наприклад, нового обладнання, що істотно підвищить інтерес учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортом [12].

Слід також зазначити, що педагогічні технології можуть розрізнятися за функціональним впливом на організм дитини: технологія підвищення аеробної витривалості; технологія виховання силових здібностей; технологія виховання гнучкості; технологія виховання координаційних здібностей; технологія комплексного впливу тощо. При цьому кожен педагог має висувати певну мету та ставити конкретні завдання перед учнями, щоб вони чітко усвідомлювали, якого результату потрібно досягти і після цього, відштовхуючись від поставленої мети, підбирати ту чи іншу технологію.

Під час навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту в учнів відбувається підвищення працездатності організму, розкриваються психофізичні здібності та відбувається самоствердження [3]. Перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем є впровадження в навчальний процес з фізичної культури особистісно-орієнтованої форми організації занять з урахуванням вільного вибору школярами виду спорту. На нашу думку, одним видів спорту, що сприяє підвищенню фізичної підготовленості та працездатності дітей, а також формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом є дзюдо. Проведений нами аналіз анкет особистісно-орієнтованого вибору рухової діяльності учнів 10 – 11 класів показав, що заняття єдиноборствами (боксом, кікбоксингом, рукопашним боєм, дзюдо, айкідом) посідає перше місце в рейтингу (55,1 %) респондентів (табл. 1).

Таблиця 1

Вибір видів спорту та рухової активності учнями (хлопці) 10 – 11 класів загальноосвітніх шкіл (n = 307)

Види спорту та рухової активності	Відповіді (%)	Місце в рейтингу
Єдиноборства (дзюдо, бокс, айкідом, боротьба самбо тощо)	55,1	1
Спортивні ігри	10,2	2
Туризм (поїздки на велосипедах, піші прогулянки)	9,2	3
Біг	6,3	4
Плавання	6,1	5
Бодібілдинг	4,8	6
Гра в настільний теніс	3,1	7
Катання на конях	2,4	8
Катання на лижах, ковзанах, санках	2,2	9
Інше	0,6	10

Друге місце займають спортивні ігри (10,2 %). На третьому місці знаходяться заняття туризмом (9,2 %). Четверте місце посідає біг (6,3 %). Плавання обрали 6,1 % респондентів, тобто п'яте місце в рейтингу. За заняття бодібілдингом школярі віддали 4,8 % голосів (шосте місце), а 3,1 % учнів 10 – 11 класів надають перевагу заняттям з настільного тенісу (сьоме місце), восьме (2,4 %) та дев'яте (2,2 %) місця займають катання на конях, лижах, ковзанах, санчатах. Лише 0,6 % опитаних обрали інші види рухової активності та види спорту. Серед респондентів не виявилось

учнів, які не бажали займатися спортом. Оскільки заняття дзюдо є досить популярними серед школярів, а раціональне використання доступних для дітей спеціальних вправ та прийомів дзюдо сприяє поліпшенню їхньої фізичної підготовленості, що в свою чергу призводить до підвищення їхнього стану здоров'я [11]. Слід зазначити, що дзюдо має цілу низку переваг, наприклад, доступність у проведенні навчально-тренувальних занять, широка тренувальна й оздоровча спрямованість тощо. Також, даний вид единоборств сприяє розвитку позитивної мотивації та стійкої потреби до занять фізичною культурою та спортом.

**Висновки.** Застосування особистісно-орієнтованого підходу під час занять фізичною культурою та спортом потребує удосконалення матеріально-технічної бази школи та залучення додаткового обладнання, капітальних вкладень. Без залучення нового обладнання (різних спеціальних снарядів, тренажерів тощо) значно урізноманітнити процес занять фізичною культурою та спортом неможливо, оскільки учні будуть обмежені у виборі рухової активності, в результаті чого досягти підвищення інтересу до занять різними видами рухової діяльності стане набагато складніше.

Модернізація системи фізичного виховання учнівської молоді на основі застосування особистісно-орієнтованого підходу сприяє формуванню позитивної мотивації до занять різними видами рухової активності; дозволяє покращити рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я; забезпечує залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Заняття единоборствами, а особливо дзюдо сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на покращення навчальної діяльності учнів.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на вивчення рівня мотивації школярів 10 – 11 класів до занять дзюдо.

#### Література

1. Андрійцев В. О., Шандригось В. І., Яременко В. В. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 118–132.
2. Гета А. В., Вишар Є. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика : тези доповідей II регіональної науково-практичної конференції (5 лютого 2018 року). Полтава: ПІЕП, 2018. 131 с.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
4. Грибан Г. П. Особистісно-орієнтоване фізичне виховання студентів як чинник збільшення рухової активності. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку: зб. наук праць XXVI всеукр. наук.-практ. конф. Центрального дер.пед. ун-ту ім. Володимира Вінниченка. Харків: ФОП Озеров Г. В., 2020. С. 3–9.
5. Данилко В. М. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників під час дозвілля. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт : зб. наук. праць; за ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 5 К (113). С. 102–105.
6. Долгова Н. О. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2017. 238 с.
7. Єрьоменко Е. А. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів : монографія. К. : Паливода А. В., 2020. 467 с.
8. Кондрацька Г. Д., Спариняк В. І. Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку. International scientific and practical conference «Physical culture and sport in the educational space: innovations and development prospects» : conference proceedings, March 5 – 6, 2021. Wloclawek, Republic of Poland : «Baltiya Publishing», 2021. 156 pages.
9. Логвиненко В. О. Використання засобів фізичної культури з формування здорового способу життя учнів у позакласній діяльності закладу загальної середньої освіти. Актуальні проблеми реформування системи виховання та освіти в Україні: Зб. тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 23–24 квітня 2021 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2021. С. 29–32.
10. Мейрамгалиева А. Ж. Модульная технология развития координационных способностей юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе. Педагогический профессионализм в образовании, физическом воспитании и спорте: Материалы международной научно-практической конференции. Павлодар: ПГПИ, 2020. 112 с.
11. Скрипка І. М., Коломієць А. Я. Особливості методики розвитку фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з боротьби дзюдо в позашкільний час. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. Budapest, 2019. VII (84), Issue 207.
12. Петрушкевич І. І. Проблеми модернізації фізичного виховання підлітків (теоретичний аспект). Virtus. 2020. № 47. С 77–80.
13. Фирсин С. А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. X., 2019. № 12. С. 132–136.
14. Філіна В. А. Особливості формування у школярів мотивації до рухової активності з використанням засобів дзюдо. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред. О. І. Булгаков. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 158–160.
15. Ханевская Г. В. Инновации в физическом воспитании для привлечения к занятиям студентов. Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического

воспитания. Х., 2018. С. 184–188.

16. Хлус Н. Г., Подлісна С. О. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого шкільного віку. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред. О. І. Булгаков. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 41–43.

#### References:

1. Andriitsev V. O., Shandryhos V. I., Yaremenko V. V. Sportyvna borotba yak zasib fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity. Fizyчне vykhovannia: problemy ta perspektyvy: monohrafiia za zahalnoi redaktsiiei prof. H. P. Hrybana. Zhytomyr: Ruta, 2020. S. 118–132.

2. Heta A. V., Vyshar Ye. V. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni. Suchasni reabilitatsiino-sportyvni tekhnolohii: teoriia i praktyka : tezy dopovidei II rehionalnoi nauково-praktychnoi konferentsii (5 liutoho 2018 roku). Poltava: PIEP, 2018. 131 s.

3. Hryban H. P. Fizyчне vykhovannia: problemy ta perspektyvy: monohrafiia za zahalnoi redaktsiiei prof. H. P. Hrybana. Zhytomyr: Ruta, 2020. 384 s.

4. Hryban H. P. Osobystisno-orientovane fizyчне vykhovannia studentiv yak chynnyk zbilshennia rukhovoї aktyvnosti. Fizyчне vykhovannia i sport v navchalnykh zakladakh Ukrainy na suchasnomu etapi: stan, napriamky ta perspektyvy rozvytku: zb. nauk prats KhKhVI vseukr. nauk.-prakt. konf. Tsentralnogo der.ped. un-tu im. Volodymyra Vynnychenka. Kharkiv: FOP Ozerov H. V., 2020. S. 3–9.

5. Danylo V. M. Motyvatsiia do ozdorovcho-rekreatsiinoї rukhovoї aktyvnosti starshoklasnykiv pid chas dozvillia. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport : zb. nauk. prats; za red. O. V. Tymoshenka. K. : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2019. Vyp. 5 K (113). S. 102–105.

6. Dolhova N. O. Modernizatsiia fizychnoho vykhovannia ta sportu v universytetskii osviti Polshchi ta Ukrainy: komparatyvnyi analiz : monohrafiia. Sumy : Sumskiy derzhavnyi universytet, 2017. 238 s.

7. Yeromenko E. A. Khortynh u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv : monohrafiia. K. : Palyvoda A. V., 2020. 467 s.

8. Kondratska H. D., Sparyniak V. I. Osoblyvosti fizychnoho rozvytku yunakiv starshoho shkilnogo viku. International scientific and practical conference «Physical culture and sport in the educational space: innovations and development prospects» : conference proceedings, March 5 – 6, 2021. Wloclavek, Republic of Poland : «Baltiya Publishing», 2021. 156 pages.

9. Lohvynenko V. O. Vykorystannia zasobiv fizychnoi kultury z formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv u pozaklasnii diialnosti zakladu zahalnoi serednoi osvity. Aktualni problemy reformuvannia systemy vykhovannia ta osvity v Ukraini: Zbirnyk tez naukovykh robot uchasnykiv mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii (m. Lviv, 23–24 kvitnia 2021 r.). Lviv: HO «Lvivska pedahohichna spilnota», 2021. S. 29–32.

10. Meiramhalyeva A. Zh. Modulnaia tekhnolohiia razvitiiia koordynatsyonnykh sposobnostei yunykhdziudoystov na sportyvno-ozdorovyvelnom etape. Pedahohycheskyi professyonalizm v obrazovannyi, fizycheskom vospytanii i sporte: Materyaly mezhdunarodnoi nauchno-praktycheskoi konferentsyi. Pavlodar: PHPY, 2020. 112 s.

11. Skrypka I. M., Kolomiiets A. Ya. Osoblyvosti metodyky rozvytku fizychnykh yakosteı pidlitkiv na sektsiinykh zaniattiakh z borotby dziudo v pozashkilnyi chas. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. Budapest, 2019. VII (84), Issue 207.

12. Petrushkevych I. I. Problemy modernizatsii fizychnoho vykhovannia pidlitkiv (teoretychnyi aspekt). Virtus. 2020. № 47. С 77–80.

13. Fyrsyn S. A. Ynnovatsyonnye formy i metody sovremennoho fizycheskoho vospytanyia. Mezhdunarodnyi zhurnal prykladnykh i fundamentalnykh yssledovanyi. Kh., 2019. № 12. S. 132–136.

14. Filina V. A. Osoblyvosti formuvannia u shkoliariv motyvatsii do rukhovoї aktyvnosti z vykorystanniam zasobiv dziudo. Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu v suchasnomu suspilstvi – 2021: zbirnyk naukovykh prats III Vseukrainskoi nauково-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoi uchasiiu / hol. red. O. I. Bulhakov. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2021. S. 158–160.

15. Khanevskaia H. V. Ynnovatsyy v fizycheskom vospytanyi dlia pryvlecheniia k zaniatyiim studentov. Fizycheskaia kultura y sport v systeme professyonalnogo obrazovanyia: opyt y ynnovatsyonnye tekhnolohy fizycheskoho vospytanyia. Kh., 2018. S. 184–188.

16. Khlus N. H., Podlisna S. O. Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti u ditei starshoho shkilnogo viku. Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu v suchasnomu suspilstvi – 2021: zbirnyk naukovykh prats III Vseukrainskoi nauково-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoi uchasiiu / hol. red. O. I. Bulhakov. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2021. S. 41–43.