

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.011.3

Олег Дикий
olehdiky@ukr.net

Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотації:

Актуальність наукового дослідження обґрунтовано наявними суперечностями між запитами суспільства в справі підготовки допризовної молоді до захисту Вітчизни та стійкою тенденцією до погіршення стану здоров'я юнаків, їх недостатньою фізичною підготовкою до виконання військового обов'язку. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати доцільність проведення факультативних занять із військово-спортивного багатоборства в системі позакласної роботи старшокласників. Результати роботи. У забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання старшокласників нині суттєвого значення набуває урізноманітнення позакласної роботи – проведення факультативних занять, наприклад із військово-прикладного семиборства. Мета цього військово-прикладного виду спорту – підготовка допризовної молоді до військової служби та захисту Батьківщини. Основні завдання – виховання морально-психологічної стійкості, почуття патріотизму та колективізму майбутніх захисників Вітчизни, запобігання антисоціальним проявам серед молоді, формування та пропаганда здорового способу життя, збільшення рухової активності, підвищення престижу військової служби, залучення молоді до систематичних занять

Олег Дикий. Военно-спортивное многоборье как составляющая специальной физической подготовки допризывников. Актуальность научного исследования обоснована имеющимися противоречиями между запросами общества в подготовке допризывной молодежи к защите Отечества и устойчивой тенденции к ухудшению состояния здоровья юношей, их недостаточной физической подготовкой к выполнению воинского долга. Цель исследования – теоретически обосновать целесообразность проведения факультативных занятий по военно-спортивному многоборью в системе внеклассной работы старшекласников. Результаты работы. В обеспечении эффективности процесса физического воспитания старшекласников сейчас существенное значение приобретает разнообразие внеклассной работы – проведение факультативных занятий, например по военно-прикладному семиборью. Целью данного военно-прикладного вида спорта является подготовка допризывной молодежи к военной службе и защите Отечества. Основные задачи – воспитание морально-психологической устойчивости, чувства патриотизма и коллективизма будущих защитников Отечества, предотвращения антисоциальных проявлений среди молодежи, формирование и пропаганда здорового образа жизни, увеличение двигательной активности, повышение престижа военной службы, привлечение молодежи к систематическим занятиям физической культурой и

Oleh Dykyi. Field Multiathlon as Part of Special Physical Training of Preinductions. Topicality of the research is predetermined by available contradictions between the demands of society in preparing young people of preinduction age for defending the homeland and a strong tendency towards deterioration of the health of young men, their lack of physical training to perform military duty. The purpose of the research – to theoretically justify the feasibility of elective courses with military-sports-around in the system of high school extracurricular activities. The results of the work. In ensuring the efficiency of physical education of high school students diversification of extracurricular activities, such as a military application heptathlon, is of great importance. The purpose of this military-applied sport – preparing young people of preinduction age for military service and homeland defense. The main task – raising moral and psychological stability, a sense of patriotism and collectivism of future Defenders, preventing antisocial manifestations among young people, to develop and promote a healthy lifestyle, increased physical activity,

фізичною культурою й спортом. Висновки. Отже, у період інформативного перенасичення шкільних програм із базових дисциплін, погіршення навчально-матеріальної бази допризовної підготовки, недостатньої рухової активності старшокласників, низького рівня використання новітніх технологій рухової активності в навчальному процесі стає доцільним проведення для старшокласників у позаурочний час факультативних занять із військово-спортивного багатоборства, що дасть можливість сконсолідувати зусилля та залучити допризывну молодь до військово-патріотичної діяльності, значно покращити фізичну підготовленість у подальшому задля їх готовності до служби в Збройних силах України.

Ключові слова:

військово-спортивне багатоборство, фізична підготовка, позакласна робота, допризовники.

спортом. Выводы. Итак, в период информативного перенасыщения школьных программ по базовым дисциплинам, ухудшения учебно-материальной базы допризывной подготовки, недостаточной двигательной активности старшекласников, низкого уровня использования новейших технологий двигательной активности в учебном процессе становится целесообразным проведение для старшекласников во внеурочное время факультативных занятий по военно-спортивному многоборью, что тем самым даст возможность консолидировать усилия и привлечь допризывную молодежь к военно-патриотической деятельности, значительно улучшить физическую подготовку с целью их готовности в дальнейшем к службе в Вооруженных силах Украины.

военно-спортивное многоборье, физическая подготовка, внеклассная работа, допризовники.

enhancing the prestige of military service, to attract young people to systematic physical culture and sports. Conclusions. Thus, during the informative glut of school programs by basic disciplines, deterioration of educational material base of preinduction training, lack of motor activity of seniors, low use of modern technologies of motor activity in the classroom we see the following solution of the problem: field multiathlon in extracurricular activities that will allow to consolidate efforts and attract young people to the military-patriotic activities, significantly improve physical culture in future for their willingness to serve in the Armed forces of Ukraine.

field multiathlon, physical training, extracurricular activity, young men of preinduction age.

Вступ. Сьогодні особливо актуальні питання, які стосуються стану здоров'я допризовної молоді та можливості її залучення до військової служби. Протягом останніх років простежено стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я допризовної молоді. За даними Міністерства охорони здоров'я України, поширеність захворювань (усі зареєстровані хвороби (гострі та хронічні), на які хворіла особа протягом року) серед юнаків 14–17 років упродовж останніх п'яти років збільшилася майже на 10 % [8; 12].

Результати досліджень вітчизняних учених (І. Г. Закорко, 2001; М. Носка, 2003; А. О. Єгоричева, 2003; В. І. Григор'єва, М. О. Третьякова, 2003; В. І. Ільніча, 2003; В. П. Краснова й В. Ф. Панченко, 2007; В. І. Пліско, 2008; Д. Присяжнюка, 2010; В. Л. Волкова, 2011) свідчать, що кожна четверта молода людина за станом здоров'я не може бути призвана до лав Збройних сил України, а 70 % призовників не відповідають мінімальному рівню фізичної підготовленості [8; 11; 12].

Актуалізують дослідження наявні суперечності між запитамі суспільства в справі підготовки молоді до захисту Вітчизни й недостатньою її фізичною підготовкою до виконання військового обов'язку; важливістю процесу виховання військово-патріотичних якостей в учнівської молоді й його низькою ефективністю, формалізмом в організації позакласної роботи з фізичної культури, досить позитивним вербальним сприйняттям Збройних сил України й фактичним небажанням служити в армії.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати доцільність проведення факультативних занять із військово-спортивного багатоборства в системі позакласної роботи старшокласників.

Матеріалом і методами дослідження слугували аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й програмно-нормативних документів, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Дискусія. Велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби відіграють уроки фізичної культури в школі, на яких формуються такі якості, як висока працездатність, витривалість, чітка координація й точність рухів. Головні функції покладаються на практичне виконання фізичних вправ. Але основним організаційно-педагогічним принципом програми повинно бути диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку, рівня фізичної

підготовленості, соматичної типології [5; 9]. Головні вимоги до уроків фізичної культури – формування вмінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами, розвиток пізнавальних інтересів, здійснення міжпредметних зв'язків.

У забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання старшокласників нині суттєвого значення набуває позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання, яка передбачає об'єднання учнів у певні групи за інтересами до занять різними видами рухової активності. Учені (І. В. Городинська, 2004; С. О. Моїсеєв, 2009; Б. М. Мицкан, І. В. Поташнюк, 2011; Н. В. Ковальова, 2013 та ін.) звертають увагу на необхідність широкого залучення старшокласників до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання.

Для майбутніх захисників Вітчизни особливу роль відіграє урізноманітнення позаурочної роботи з фізичної культури – проведення факультативних занять, наприклад із військово-спортивного багатоборства, яке включено в зміст військово-спортивної класифікації і Єдиної спортивної класифікації з неолімпійських видів спорту, що поставило їх в один ряд із класичними видами спорту [4]. У світ сучасного спорту все впевненіше входить саме цей вид спорту. Види багатоборства мають суттєві відмінності один від одного за завданнями, категоріями осіб, які займаються, рівнем спортивної майстерності тощо. Але їх об'єднує спеціальна спрямованість, а також багатогранність, широта впливу на різні функції організму та якості особистості. У процесі занять військово-прикладними видами спорту вдосконалюються фізичні, спеціальні, психічні якості (загальна, силова й швидкісна витривалість, швидкість у діях і рухових реакціях, спритність, точність дій та рухова координація, стійкість уваги й здатність до його широкого розподілу та переключення, загальна психологічна й емоційно-вольова стійкість, сміливість, рішучість і впевненість у своїх силах, наполегливість, завзятість та цілеспрямованість) і військово-прикладні рухові навички [1; 2; 3; 6].

Військово-прикладне семиборство для допризовної молоді входить до військово-спортивних багатоборств. Мета цього військово-прикладного виду спорту – підготовка допризовної молоді до військової служби та захисту Батьківщини; основні завдання – виховання морально-психологічної стійкості, почуття патріотизму та колективізму майбутніх захисників Вітчизни, запобігання антисоціальним проявам серед молоді, формування й пропаганда здорового способу життя, збільшення рухової активності, підвищення престижу військової служби, залучення молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом [6; 7].

Військово-прикладне семиборство для допризовної молоді вимагає від юнаків уміння виконувати фізичні вправи різної складності на спортивних снарядах, долати різні перешкоди, володіти широким арсеналом рухових навичок, мати необхідні у військовій діяльності й житті високі морально-бойові (сміливість, витримку, наполегливість, кмітливість) і фізичні якості (силу, витривалість, швидкість, здатність переносити перенавантаження та ін.).

Військово-прикладне семиборство для допризовної молоді включає підтягування на перекладині, подолання смуги перешкод (ЗКВ), біг на 100 і 3000 м, плавання на 50 м, метання гранати Ф-1 на дальність та стрільбу з МГ–50 м, або ПГ–10 м [4].

Ці вправи дають змогу оцінити рівень розвитку як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості юнаків.

Підтягування на перекладині з початкового положення вис хватом зверху уможливорює оцінку в юнаків силової витривалості м'язів рук і плечового пояса.

Подолання смуги перешкод належить до найбільш ефективних прикладних навичок у процесі фізичної підготовки учнів. Воно сприяє інтегральному вдосконаленню природних рухів, необхідних рухових навичок, ефективному розвитку фізичних якостей. Підвищені вимоги пред'являються й до демонстрації вольових якостей – рішучості, наполегливості, самостійності. Різноманітність і різний характер виконання рухових завдань із подолання смуг перешкод в умовах обмеження часу створюють ситуації, у яких юнаки раніше набуті рухові навички застосовують у нових сполученнях, своєчасно й раціонально переключаючись з одних рухових дій на інші, перетворюючи їх відповідно до вимог ситуації.

Виконання вправ на смугі перешкод сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів, уваги, рухової пам'яті в дітей, закріпленню отриманих ними навичок, підвищенню емоційного рівня уроку гімнастики й, крім того, формуванню прикладних якостей у допризовної молоді.

Біг на будь-яку дистанцію належить до циклічної роботи. Біг на 3 км відносять до зони субмаксимальної потужності, за рахунок якої забезпечується швидкісна витривалість. Розвиток

механізмів енергозабезпечення – головний у виконанні цієї вправи. Тут потрібне виховання анаеробних й аеробних процесів. Інший важливий критерій успішності виступу – це вольова підготовка.

Плавання на 50 м – циклічна вправа максимальної потужності. Скорочення м'язів під час плавання відносять до скорочень динамічного типу й здійснюють за рахунок змішаного режиму енергозабезпечення, тобто в аеробних та анаеробних умовах. Тренування в плаванні сприяє формуванню стійкості вестибулярного апарату у зв'язку з постійними поворотами голови при вдиху й видиху. У процесі тренування в плаванні формується особливе комплексне почуття – 'почуття води'. Вправи в плаванні на цю дистанцію виконуються, зазвичай, за рахунок сили м'язів, особливо м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, що сприяє їхньому розвитку.

У метанні гранати Ф-1 на дальність основне навантаження припадає на аналізатори, що забезпечують складну за координацією дію. Головну роль виконує руховий аналізатор, а також зоровий і вестибулярний апарати. Кидок здійснюється першочергово за рахунок м'язів верхнього плечового пояса, а також м'язів живота й тулуба. У цілому робота м'язів характеризується динамічним типом скорочення 'вибухового' характеру, механізм енергозабезпечення – анаеробний.

Стрільба належить до одноразової ациклічної вправи. Під час її виконання успіх забезпечується стійкістю пози тіла й психологічною стійкістю. Стійкість пози потрібна, щоб при прицілюванні виключити коливання тіла. Вона залежить, зазвичай, від стану вестибулярного апарату, центральної нервової системи та рухового аналізатора. Психологічна стійкість забезпечує не лише точність окремого пострілу, а й загалом надійність виступу спортсмена в стрільбі. За типом м'язових скорочень цю вправу відносять до статичних і нетривалих, тому фізичне стомлення зазвичай не наступає.

У зв'язку з відсутністю науково обґрунтованих офіційних програм і відповідних методичних розробок часто буває, що заняття з цього військово-прикладного виду спорту мають дуже спеціалізований характер, що не сприяє загальному фізичному й морально-вольовому розвитку старшокласників, призводять до травм і не дають змоги виокремити обдарованих і перспективних учнів, які б могли з успіхом продовжити подальше тренування [3]. Така ситуація потребує досить прискіпливої побудови системи підготовки, яка сьогодні, на жаль, недостатньо обґрунтована в системі підготовки спортсменів військово-спортивного багатоборства. І насамперед потребує детальної розробки змісту тренувального процесу, котрий повинен ґрунтуватися на знаннях впливу занять військово-спортивним багатоборством на організм юнаків. При цьому потрібно враховувати природний біологічний розвиток організму, морфологічні особливості організму, можливості окремих функціональних систем та диференціювати педагогічний вплив на школяра, забезпечуючи гармонійний розвиток організму.

Військово-спортивне багатоборство – це також одна з основних складових частин патріотичного виховання молоді в нашій державі, яка діалектично поєднує в собі низку окремих напрямів виховання: військового, морального, правового та ін. Проте головним результатом виховних зусиль повинна стати готовність молоді людини до військово-патріотичної діяльності як внутрішнього системного утворення, що передбачає п'ять основних компонентів – освітній, фізичний, психологічний, соціальний і духовний [2; 10].

Освітня готовність – це, передусім, обсяг знань героїчного минулого українського народу, історії його Збройних сил. Вона передбачає також певний обсяг знань із допризовної підготовки, фізичної культури, спорту, гігієни побуту. Головне при цьому – дієвість засвоєних знань, що виявляється в навчально-пізнавальній активності старшокласників, підвищеному інтересі до змісту українознавчих предметів, долати перешкод у його засвоєнні.

Фізична готовність передбачає певний рівень розвитку в юнаків фізичної сили, витривалості, спритності, швидкості в рухах; сформованість необхідних для військової діяльності рухових навичок і вмінь. Передумовою цього виступає достатній рівень фізично-оздоровчої активності учня на уроках фізичної культури.

Психологічна готовність уключає позитивну мотивацію участі учнів у військово-патріотичних заходах. Водночас, за результатами обстеження старшокласників, вона передбачає певний рівень сформованості таких якостей, як емоційна стійкість, розсудливість, сміливість, рішучість, мужність, цілеспрямованість.

Соціальна готовність передбачає вірність бойовим і національно-історичним традиціям, військово-обов'язку, присязі та військово-статуту, високу дисциплінованість, конструктивну соціально-комунікативну, громадсько корисну та національно-громадянську активність.

Духовний компонент проявляється в наявності ідеалу, у пошуках старшокласниками життєвого смислу й цінностей; самоусвідомленні свого Я-фізичного, психічного, соціального; самоочищенні та самовдосконаленні, у духовно-катарсичній активності. Остання передбачає рефлексію як акт самопізнання юнаком окремих ознак своєї індивідуальності, власних рис характеру, що відображають знання внутрішнього світу.

Основною властивістю цих п'яти складових частин готовності виступає військово-патріотична активність – внутрішня активна позиція молодшої людини щодо військової служби. Така позиція розвивається за допомогою послідовної зміни, трансформації простіших властивостей, якостей особистості на вікових стадіях до призову в армію, із притаманною їй структурою й психологічними закономірностями. Водночас військово-патріотична активність – необхідна передумова подальшого розвитку готовності старшокласника до військової строкової служби в Збройних силах України.

Військово-патріотичне виховання відбувається насамперед у процесі навчання в школі, де в учнів закладається фундамент глибоких знань, формуються світогляд, національна самосвідомість. Здійснюючи військово-патріотичне виховання дітей, організатори цього процесу повинні бути добре ознайомлені з його теоретико-методологічним і технологічним підґрунтям. При цьому потрібно враховувати також об'єктивні соціально-політичні, економічні фактори, психофізіологічні особливості юнацького віку як вирішального періоду у формуванні світогляду учня, його ідеалів, вибору професії, подальшого життєвого шляху. Крім того, формування готовності юнака до служби в Збройних силах України, що проходить у межах єдиного навчально-виховного процесу, залежить від продуманої організації фізично-оздоровчої, навчально-пізнавальної, соціально-комунікативної, громадсько корисної та національно-громадянської діяльності.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, у період інформативного перенасичення програм із базових дисциплін у школі, погіршення навчально-матеріальної бази допризовної підготовки, невідповідності системи кадрового забезпечення процесові фізичного виховання, недостатньої рухової активності старшокласників, що обмежується двома уроками фізичної культури, низького рівня використання новітніх технологій рухової активності в навчальному процесі стає доцільним проведення для старшокласників у позаурочний час факультативних занять із військово-спортивного багатоборства, що дасть можливість сконсолідувати зусилля та залучити допризывну молодь до військово-патріотичної діяльності, значно покращити фізичну підготовленість із метою їх готовності в подальшому до служби в Збройних силах України.

Джерела та література

1. Андрес А. Показники змагальної діяльності та фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу різної спортивної кваліфікації / А. Андрес // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 9 : у 4-х т. – Львів : НВФ 'Українські технології', 2005. – Т. 1. – С. 226–230.
2. Басарабчук Г. В. Методологічні основи формування готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії засобами фізичної культури / Г. В. Басарабчук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2010. – С. 187–196.
3. Воропай С. М. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 6–7 років у групах початкової підготовки / С. М. Воропай, О. М. Бур'яновий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 21–24.
4. Єдина спортивна класифікація України. – К. : Держ. комітет з питань фіз. культури і спорту, 2006. – 462 с.
5. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів :

References

1. Andres, A. (2005). Pokaznyky zmahal'noyi diyal'nosti ta fizychnoyi pidhotovlenosti bahatoborciv vijs'kovo-sportyvnoho kompleksu riznoyi sportyvnoyi kvalifikaciyi [Contest activity and physical culture indexes of all-rounders of different sport qualification]. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zb. nauk. prac' z haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu*. L'viv : NVF 'Ukrayins'ki texnologiyi'. 1, 226–230.
2. Basarabchuk, H. V. (2010). Metodolohichni osnovy formuvannya hotovnosti uchniv liceyiv z posylenoyu vijs'kovo-fizychnoyu pidhotovkoyu do sluzhby v armiyi zasobamy fizychnoyi kul'tury [Methodological basis of pupils preparedness formation to serving in the Armed Forces by means of physical training]. *Visnyk Kam'yanec'-Podil's'koho nacional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka*.
3. Voropaj, S. M. (2012). Vplyv zanyat' vijs'kovo-sportyvnyim bahatoborstvom na riven' fizychnoyi pidhotovlenosti yunyx sportsmeniv 6–7 rokiv u hrupax pochatkovoyi pidhotovky [The influence of field multiathlon lessons on the level of physical preparedness of young athletes aged 6–7 in the primary preparedness groups]. *Pedahohika, psyxolohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vixovannya i sportu*. 8, 21–24.
4. Yedyna sportyvna klasyfikaciya Ukrayiny. (2006). K. : Derzh. komitet z pytan' fiz. kul'tury i sportu.

кол. моногр. / [Н. О. Белікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.] ; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цюся. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – 240 с.

6. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей X международной научной конференции, 7–8 февраля 2014 г. – Белгород ; Харьков ; Красноярск : ХГАФК, 2014. – 237 с.

7. Ролук О. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників / О. Ролук // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – 2016 (33). – №1. – С.56–63.

8. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : монографія / Н. Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам: вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. – К. : Пульсари, 2010. – С. 39–48.

9. Скавронський О. П. Вплив різного змісту фізичної підготовки на показники фізичного стану учнів військового ліцею / О. П. Скавронський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – С. 176–179.

10. Фіногенов Ю. С. Реформування системи фізичної підготовки в Збройних силах України / Ю. С. Фіногенов // Науковий часопис. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 12. – С. 68–72.

11. Цюсь А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цюсь, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 202–210.

12. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік / за ред. О. Квіташвілі ; МОЗ України, ДУ 'УІСД МОЗ України'. – К., 2015. – С.36–43.

5. Byelikova, N. O., Zaxozhyj, V. V. (2015). Pedagogichna diahnozyka v systemi fizychnoho vukhovannya uchniv zahal'noosvitnix navchal'nyx zakladiv [Pedagogical diagnostics in the system of physical education of pupils]. Luc'k : Sxidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinky.

6. Problemy i perspektivy razvitija sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah. (2014). *Sbornik statej H mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii*, 7–8 fevralja 2014 g. – Belgorod ; Har'kov ; Krasnojarsk : HGAFK.

7. Rolyuk, O. (2016). Special'na fizychna pidhotovka vijs'kovosluzhbovciv-rozvidnykiv [Special physical preparedness of intelligence officers]. *Fizychna kul'tura, fizychno vukhovannya riznyx hrup naseleennya*. 1, 56–63.

8. Romanova, N. F. (2010). Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya yak suchasna stratehiya protydyi social'no nebezpechnym xvorobam sered ditej ta molodi [Healthy lifestyle formation as a modern strategy of opposition to social-dangerous diseases among children and youth]. *Protydiya social'no nebezpechnym xvorobam: vyvchennya ukrayins'koho dosvidu*. K. : Pul'sary.

9. Skavrons'kyj, O. P. (2009). Vplyv riznogo zmistu fizychnoyi pidhotovky na pokaznyky fizychnoho stanu uchniv vijs'kovoho liceyu [Different influence of physical preparedness on the pupils' physical state indexes]. *Pedahohika, psyxolohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vukhovannya i sportu*.

10. Finohenov, Yu. S. (2011). Reformuvannya systemy fizychnoyi pidhotovky v Zbrojnyx sylax Ukrayiny [Reformation of physical preparedness system in the National forces of Ukraine]. *Naukovyj chasopys*. K. : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 12, 68–72.

11. Tsos, A. (2015). Riven' fizychnoyi aktyvnosti studentiv vyshhyx navchal'nyx zakladiv [Students physical activity level in high educational establishments]. *Fizychno vukhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr. Sxidnoyevrop. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky*. – Luc'k : Sxidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinky. 3 (31), 202–210.

12. Shhorichna dopovid' pro stan zdorov'ya naseleennya, sanitarno-epidemiolohichnu sytuaciyu ta rezul'taty diyal'nosti systemy oxorony zdorov'ya Ukrayiny. (2015). *MOZ Ukrayiny, DU 'UISD MOZ Ukrayiny'*. K.

Інформація про авторів:

Дикий Олег; <http://orcid.org/0000-0001-6648-4296>; olehdikyy@ukr.net; Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти; вул. Винниченка, 31, м. Луцьк, 43000, Україна.

Information about the Authors:

Dykyy Oleh; <http://orcid.org/0000-0001-6648-4296>; olehdikyy@ukr.net; Volyn Institute of Postgraduate Education; 31 Vynnychenka Street, Lutsk, 43000, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 11.05.2016 р.