

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ БАЗОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

WAYS OF DEVELOPMENT OF BASIC PHYSICAL TRAINING OF MODERN YOUTH

Неус Д. В., Шаламов Д. С.

*Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву
імені Літвака Бориса Давидовича, м. Одеса, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.10>

Анотація

Фізична підготовка – важлива частина здоров'я підлітків. Заохочувати дітей та підлітків вести здоровий спосіб життя важливо, коли вони ростуть. Спосіб життя, засвоєний у дитинстві, з більшою ймовірністю залишиться у дорослому житті. Мета дослідження – з'ясувати шляхи розвитку базової фізичної підготовки сучасної молоді. У цьому дослідженні були використані стандартні процедури систематичного огляду, які включають прозорі і принципові методи виявлення, опису, оцінки та зіставлення досліджень, присвячених конкретному питанню. Огляд був новаторським, оскільки мав спрямування на те, щоб відповісти не тільки на питання про ефективність, але і на питання про доцільність утручань з точки зору того, чи задовольняють вони необхідні потреби молоді. Молоді люди запропонували створити більшу кількість велосипедних доріжок, підвищити доступність занять і забезпечити більш прийнятні форми фізичної активності (наприклад, не дуже структурованих і організованих дорослими). Хоча молодь вважає, що у неї досить інформації про наявні об'єкти, деякі хочуть більшої згоди щодо бажаних рівнів активності. Втручання, які враховують погляди молодих людей і тому вимагають ретельної оцінки, включають ті, які спрямовані на: розширення діапазону безкоштовних різноманітних заходів через позакласні клуби та ініціативи на рівні місцевих громад, забезпечення громадських і шкільних умов для безпечного катання на велосипеді, поліпшення приміщення в школі для занять фізичною культурою. Забезпечення таких умов дає молодим людям можливість вибору видів фізичної активності і підкреслює розважальні та соціальні аспекти спорту. У майбутніх ініціативах щодо пропаганди фізичної активності серед молоді необхідно зважати на її погляди.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична активність, види спорту, регулярність вправ, здоровий спосіб життя.

Физическая подготовка – важная часть здоровья подростков. Поощрять детей и подростков вести здоровый образ жизни важно, когда они растут. Образ жизни, усвоенный в детстве, с большей вероятностью останется во взрослой жизни. Цель исследования – выяснить пути развития базовой физической подготовки современной молодежи. В данном исследовании использовались стандартные процедуры систематического обзора, включающие прозрачные и принципиальные методы выявления, описания, оценки и сопоставления исследований, посвященных конкретному вопросу. Обзор был новаторским, поскольку имел направление на то, чтобы ответить не только на вопрос об эффективности, но и на вопрос о целесообразности вмешательств с точки зрения того, удовлетворяют ли они необходимые нужды молодежи. Молодые люди предложили создать большое количество велосипедных дорожек, повысить доступность занятий и обеспечить более приемлемые формы физической активности (например, не очень структурированных и организованных взрослыми). Хотя молодежь считает, что у нее достаточно информации об имеющихся объектах, некоторые хотят большего согласия по поводу желаемых уровней активности. Вмешательства, учитывающие взгляды молодых людей и требующие тщательной оценки, включают те, которые направлены на: расширение диапазона бесплатных разнообразных мероприятий через внеклассные клубы и инициативы на уровне местных общин, обеспечение общественных и школьных условий для безопасного катания на велосипеде, улучшение помещения в школе для занятий физической культурой. Обеспечение таких условий дает молодым людям возможность выбора видов физической активности и подчеркивает развлекательные и социальные аспекты спорта. В будущих инициативах по пропаганде физической активности среди молодежи необходимо учитывать ее взгляды.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая активность, виды спорта, регулярность упражнений, здоровый образ жизни.

Physical training is an important part of adolescent health. Encouraging children and adolescents to lead a healthy lifestyle is important as they grow. The lifestyle learned in childhood is more likely to remain in adulthood. The purpose of the study: to find out the ways of development of basic physical training of modern youth. This study used standard systematic review procedures that include transparent and principled methods for identifying, describing, evaluating, and comparing research on a specific issue. The review was innovative in that it aimed to answer not only the question of effectiveness, but also the question of the appropriateness of interventions in terms of whether they meet the necessary needs of young people. Young people suggested: create more bike paths, increase the availability of classes and provide more acceptable forms of physical activity (for example, not very structured and organized by adults). Although young people believe that they have enough information about the available facilities, some want more agreement on the desired levels of activity. Interventions that take into account the views of young people and therefore require careful evaluation include those aimed at: expanding the range of free activities through extracurricular clubs and community-based initiatives, providing community and school facilities for safe cycling, and improving school facilities for physical education. Providing such conditions gives young people the opportunity to choose types of physical activity and emphasizes the entertainment and social aspects of sports. Future initiatives to promote physical activity among young people need to take their views into account.

Key words: physical education, physical activity, sports, regularity of exercises, healthy lifestyle.

Вступ

Фізична активність – вагомий складник здоров'я підлітків. З віком внести деякі зміни у спосіб життя стає важче. Найкращий спосіб пропагувати здоровий спосіб життя – це залучати до нього всю сім'ю [1]. Шкільні роки – це період, пов'язаний зі змінами в рівні фізичної активності. Щоб запровадити певне нововведення, необхідно краще зрозуміти детермінанти фізичної активності молоді. Рамки фізичної активності були розроблені на основі широких, багаторівневих, екологічних підходів до зміцнення здоров'я, спрямованих на розуміння змінюваних соціальних і фізичних середовищ детермінантів фізичної активності. Незважаючи на недавній сплеск і популярність досліджень, присвячених вивченню того, як фізичне середовище впливає на звичку фізичної активності, як і раніше, потрібні подальші вивчення відносно важливості соціальної підтримки з різних джерел [2]. Заохочення, що моделює роль і матеріально-технічне забезпечення, є прикладами соціальної підтримки, які були позитивно пов'язані з участю молоді у фізичній активності [3]. Однак серед цих елементів заохочення є ті, що можуть мати більш тривалий ефект на зміну поведінки, оскільки заохочення не тільки безпосередньо впливає на фізичну активність, але і побічно через свій вплив на самоефективність, ключову психосоціальну змінну, яка, як неодноразово виявлялося, була пов'язана з фізичною активністю молоді.

Попередні дослідження підтверджують зв'язок заохочення і фізичної активності, однак цим дослідженням бракувало різноманітності в діапазоні вивчених фізичних навантажень [4]. Участь у фізичній активності помірної або високої інтенсивності, як правило, досліджувалась з невеликою увагою до діяльності, здійснюваної в певні періоди часу або сегменти навчального дня (наприклад, діяльність після уроків, діяльність в обідній час, перед школою з використанням активного транспорту), в якому молоді люди можуть бути активними. Екологічні моделі, які є цілісними і враховують як внутрішньоіндивідуальні, так і екологічні кореляти цільової поведінки (наприклад, фізичну активність), постулюють, що впливові особи, які мають найтісніший контакт з цільовою групою, матимуть найбільший вплив на бажану поведінку [5]. Отже, важливість підтримки з боку батьків, друзів, братів і сестер і школи, ймовірно, буде залежати від місця розташування, періоду дня і контексту досліджуваної фізичної активності. Ініціюючи цей тип вивчення, автори недавнього дослідження норвезької молоді віком 9–15 років дійшли висновку, що психосоціальні кореляти фізичної активності, мабуть, залежать від конкретного місця, але необхідний подальший аналіз для отримання більш глибокого розуміння [6].

Щоденна програма вправ – це дієвий спосіб, завдяки якому до фізичної активності можна залучити сім'ю і друзів. Таким чином,

комплекс вправ, які необхідно виконувати щодня, допомагає виробити корисну звичку. Наступні рекомендації щодо вправ для підлітків можуть допомогти спланувати ефективне заняття [7]. Підліткам потрібно не менше 60 хвилин помірної або високої фізичної активності, щоб підтримувати гарне здоров'я і фізичну форму, а також контролювати необхідну вагу під час росту. Фізична активність повинна включати аеробні вправи, вправи для зміцнення м'язів і зміцнення кісток [8]. Батькам рекомендовано обмежувати час, який підлітки проводять перед екраном (телевізор, відеоігри, телефон, планшет і комп'ютер), до 2 годин на день, і замінювати ці сидячі заняття діяльністю, що вимагає більше руху. Оскільки нині можна простежити кризу у галузі громадської охорони здоров'я, фізичне виховання надзвичайно важливе. Хоча класи можуть бути зачиненими цієї осені, це не означає, що діти повинні залишатися без активної діяльності. Заняття фізкультурою знижує стрес, занепокоєння і депресію, зміцнюючи імунну систему і покращуючи загальне самопочуття. Оскільки пандемія поставила багато сфер повсякденного життя на паузу, фізична активність серед дітей не повинна входити до їхнього числа. Необхідно заохочувати дітей бути здоровими та активними.

Мета дослідження – з'ясувати шляхи розвитку базової фізичної підготовки сучасної молоді.

Матеріали та методи

Під час вивчення теми були застосовані стандартні процедури систематичного огляду, до складу яких входять прозорі і принципові методи виявлення, опису, оцінки та зіставлення досліджень, що були присвячені конкретному питанню. Огляд був новаторським, тому що його спрямування було націлене на те, щоб відповісти не тільки на питання про ефективність, але й про доцільність утручань з точки зору того, чи задовольняють вони потреби молодих людей. Ці методи застосовувалися в інших галузях охорони здоров'я, включаючи пропаганду фізичного виховання. В огляді була прийнята концептуальна структура бар'єрів для здоров'я і факторів, що

сприяють підтриманню здоров'я, де втручання розглядаються як спрямовані на зміну або усунення перешкод і розвиток наявних посередників. Огляд складався з двох етапів. По-перше, систематичний пошук і перевірка дозволили виявити дослідження, що відповідають широкому охопленню сукупності питань огляду. Це дослідження було класифіковане таким чином, щоб описати діапазон наявних досліджень на систематичній карті. Другий етап – поглиблений огляд частини цього дослідження. Поглиблений огляд містить три узагальнення:

- досліджень ефективності (випробувань);
- дані опитувань або заснованих на інтерв'ю дослідження досвіду і думки молодих людей (дослідження поглядів);
- синтез перехресних досліджень, в якому дані випробувань зіставлялися з даними досліджень поглядів.

Літературний пошук і перегляд. Високочутливий пошук проводився в широкому діапазоні електронних баз даних. Ряд контрольованих термінів і термінів з довільним текстом для позначення фізичної активності був об'єднаний з термінами для зміцнення здоров'я/детермінант здоров'я і молоді. Вибір досліджень для поглибленого огляду. Темі досліджень обговорювалися на зустрічі з представниками уряду. Вони визначили кілька питань, що мають відношення до політики, і погодилися з тим, що випробування і дослідження поглядів молодих людей повинні бути пріоритетом для поглибленого огляду. Потім група огляду розробила критерії включення в поглиблений огляд. Видобування даних та оцінка якості. Всі дослідження, які відповідають критеріям включення в поглиблений систематичний огляд, зазнали вилучення даних та оцінки якості з використанням стандартизованої структури. Дані для кожного дослідження були незалежно введені у спеціалізовану комп'ютерну базу даних. Випробування вважалися «методологічно обґрунтованими» для цілей такого огляду, якщо в них повідомлялося про ефективність використання досліджень, які відповідають критеріям. Результати, які не відповідали цим

критеріям, були визнані незрозумілими, і їх результати не використовувалися для обґрунтування висновків про ефективність втручання. Синтез даних. Було проведено три типи аналізу: у другому узагальненні результати кожного дослідження були розглянуті в зв'язку з розробкою заходів щодо стимулювання участі у фізичній активності з використанням чотирьох окремих питань. Для останнього узагальнення була побудована матриця, в якій вказані перешкоди і фасилітатори, виявлені молодими людьми, поряд з описом втручань, включених у поглиблений систематичний огляд випробувань.

Результати

Результати досліджень згруповані з чотирьох питань, що застосовуються в ході узагальнення. Загальною темою було прагнення молодих людей до автономії, вибору і поваги. Як молоді люди ставляться до фізичної активності? Що для них означає фізична активність? Стать і поточний рівень фізичної активності були ключовими факторами в розумінні відмінностей між відповідями. Більшість вважає фізичну активність важливою і позитивно оцінює її переваги. Фізична активність цінується за змогу поліпшити здоров'я (включаючи психічне) і фізичну форму, розвинути нові навички і забезпечити можливість для спілкування та отримання задоволення. Було виявлено, що молоді люди з низьким рівнем активності менш позитивно вірять у соціальну цінність фізичної активності. Дослідження не знайшло відмінностей у причинах тренувань між різними етнічними групами. Молоді жінки особливо цінують роль фізичної активності завдяки підтримці ваги і підтягнутої фігури.

До видів спорту, яким надають перевагу, належать: бадмінтон, теніс, плавання, футбол і баскетбол. Причому молоді жінки віддали перевагу додаванню до навчальної програми їзди на велосипеді і аеробіки [9]. Також повідомлялося про різні погляди на переваги змагальних вправ, при цьому молоді жінки і молоді чоловіки з низьким рівнем активності висловлювали неприязнь до цього виду фізичної активності [10]. Водночас молоді

чоловіки повідомляли, що фізична активність є способом проведення їхнього вільного часу як у школі, так і за її межами, молоді жінки не розглядали спорт як можливість дозволити у вільний час. В описі того, що означає «стати жінкою», не було перераховано фізичну активність, яку вони вважають «дитячою». Юнаки з більшою ймовірністю, ніж молоді жінки, вважали себе фізично активними і здоровими, навіть якщо їхній рівень активності був низьким. Фізична активність і фітнес переважно прирівнювалися до спорту і фізичних вправ. Ці види діяльності, на думку опитаних, вимагають важкої роботи, змагання і значних навичок. У юнаків склалися негативні стереотипи про здібності дівчат у спорті.

Що, на думку молодих людей, заважає їм займатися фізичною активністю? Серед перешкод, виявлених молодими людьми, були: недостатня компетентність для участі; негативні реакції однолітків з приводу навичок і вибору діяльності; почуття інерції і суперечливі інтереси; самосвідомість з приводу тіла; батьківські обмеження, іноді пов'язані з побоюваннями стосовно безпеки або культурними цінностями; час, можливості і неприязнь до суворо структурованих занять або занять, організованих дорослими. Багато з цих питань були особливо проблематичними для молодих жінок. Було підтверджено, що часто не вистачає практичних і матеріальних ресурсів, необхідних для підтримки фізичної активності. Здебільшого було виявлено, що молоді люди негативно ставляться до фізичного виховання в школі. Участь у шкільній фізкультурі була особливо проблематичною для молодих жінок.

Що, на думку молодих людей, допомагає їм займатися фізичною активністю? Молоді люди описали низку речей, які могли б їх мотивувати і спонукати до активного заняття спортом. До такого списку належать: можливість продемонструвати свої навички; отримувати задоволення і використовувати вправи як спосіб зняття стресу. Було визначено різні фасилітатори залежно від того, чи були молоді люди активними (соціальні переваги, конкурентоспроможність, почуття

досягнення і почуття впевненості) або неактивними (задоволення, благополуччя, уникнення нудьги і допомога жінкам у схудненні). Батьківська підтримка важлива у створенні можливостей для фізичної активності, заохоченні і фінансовій допомозі; соціальна підтримка друзів була важлива для молодих жінок особливо в тому, що стосується спроб зайнятися чимось новим. Було сказано, що взаємна симпатія і повага між учнями і вчителем фізкультури сприяла посиленню інтересу до фізичної активності в школі.

Які ідеї є у молодих людей щодо того, що можна або потрібно зробити для заохочення їхньої участі у фізичній активності? Були варіанти щодо необхідності полегшення фізичної активності. Більшість пропозицій молодих людей стосувалася збільшення практичних і матеріальних ресурсів, таких як: створення велосипедних доріжок, підвищення доступності занять, розширення доступу до танцювальних клубів, суміщення занять спортом разом з дозвіллям. Молоді люди запропонували зробити акцент на розважальних та соціальних аспектах фізичної активності. Ідеї молодих жінок відображаються у прагненні до більш рівних можливостей. Молодь визначила конкретні перешкоди, пов'язані з бажанням займатися фізичною культурою, що наявні у навчальних закладах. Молоді жінки виражають неприязнь до занять, тому що вважають їх занадто рутинними, крім того, вони вказують на наявність невідповідних умов (наприклад, спортивний інвентар, душові). Їм не до вподоби «правила і заходи», пов'язані з фізичною культурою (наприклад, нестача часу на перевдягання), і вчителі, які не виражають підтримку. Жодне з оцінених утручань безпосередньо не стосувалося питань гендеру та фізичної активності. Одне втручання з використанням підходу «всієї школи» було ефективним у збільшенні фізичної активності серед жінок. Молоді люди рекомендували, щоб шкільна фізична культура включала консультації з вибору занять і нових видів спорту, таких як аеробіка і їзда на велосипеді.

Те, що батьки можуть бути джерелом підтримки під час фізичної активності, було

визнано методологічно необґрунтованим способом підвищення зацікавленості спортом. Сюди входили освітні програми, які або об'єднували молодих людей та їхніх батьків для заняття фізичною активністю, або окремо розповідали батькам про її переваги. Молоді люди ідентифікували себе як перешкоди, що заважають організувати власну фізичну активність: невпевненість у собі, відсутність необхідної компетентності, почуття дискомфорту і незручність щодо тіла (тільки для молодих жінок), відсутність мотивації та інертність, надання переваги іншим заняттям. Молодь також описала переваги фізичної активності: соціальну і психологічну стабільність як мотиватор діяльності. Молоді жінки зауважили, що їм подобаються матеріали в журналах про жінок, що займаються фізичною активністю, як спосіб пропаганди заняття спортом.

Обговорення

Характеристики молодих людей, які брали участь у дослідженнях, не завжди було легко оцінити. Завжди було відомо тільки вік і стать. Більшість досліджень включала віковий діапазон від 11 до 16 років. У деяких дослідженнях було вказано соціальний клас учасників і етнічну приналежність [11]. Під час вивчення були зібрані дані у молодих людей, коли вони вчилися в школі [12]. Отже, результати цих досліджень можуть бути неактуальними для молодих людей, які були виключені зі школи або рідко відвідують її. Вправи приносять користь всім частинам тіла, включаючи розум. Фізичні вправи змушують організм виробляти хімічні речовини, які дають змогу людині почуватися добре [13]. Фізичні вправи можуть стимулювати кращий сон і допомагати впоратися з легкою депресією і низькою самооцінкою. Крім того, вправи можуть забезпечити справжнє почуття виконаного обов'язку і гордість за те, що вдалося досягти мети, наприклад, перемогти в бігові на 100 метрів [14]. Регулярні фізичні вправи допомагають людям схуднути і знизити ризик деяких захворювань, наприклад, ожиріння, діабету 2 типу та високого кров'яного тиску. Вправи

сприяють підтримці нормальної ваги тіла [15]. Фізичні вправи полегшують процес старіння людини [16]. Наприклад, остеопороз (ослаблення кісток) може стати проблемою у міру дорослішання. Вправи з обтяженням, такі як стрибки, біг або швидка ходьба, допомагають зберегти міцність кісток.

Аеробні вправи. Як і інші м'язи, серце також можна добре тренувати. Аеробні вправи – це будь-які вправи, які змушують важче дихати і битися серце швидше. Якщо регулярно тренувати серце і легені, вони стають сильнішими і забезпечують краще перенесення кисню по всьому тілу [17]. Якщо людина займається командними видами спорту, ймовірно, отримує як мінімум 60 хвилин поміркованої або високої активності в тренувальні дні. До командних видів спорту, які забезпечують відмінне аеробне тренування, належать: баскетбол, футбол, лакрос, хокей і веслування. Аеробікою можна займатися також під час їзди на велосипеді, бігу, плавання, танців, катання на роликів ковзанах, тенісу, походів і швидкої ходьби. Силовий тренінг. Серце – не єдиний м'яз, який отримує користь від регулярних вправ. Інші м'язи тіла теж покращують свій стан за допомогою вправ. Якщо постійно тренувати м'язи, вони стають сильнішими. Сильні м'язи підтримують суглоби і допомагають запобігти травмам. М'язи споживають більше енергії, ніж жир, тому нарощування м'язів допоможе спалювати більше калорій і підтримувати здорову вагу. Не потрібно піднімати тяжкості, щоб зміцнити м'язи і кістки. Різні види вправ зміцнюють різні групи м'язів [18]. Що стосується зброї, можна спробувати зайнятися веслуванням або біговими лижами. Для нарощування м'язів рук корисними будуть такі стандартні вправи, як підтягування та віджимання. Для підвищення сили і витривалості ніг варто спробувати бігати, кататися на велосипеді, гребти або кататися на ковзанах. Присідання і підйоми ніг також сприяють зміцненню м'язів ніг [19]. Що стосується сили черевного преса і корпусу, то можна займатися греблею, йогою або пілатесом.

Тренінг гнучкості. Зміцнення серця та інших м'язів – не єдина важлива мета вправ. Вправи також допомагають тілу залишатися гнучким, а це означає, що м'язи і суглоби легко зможуть розтягуватись і згинатись. Гнучкість допомагає поліпшити спортивні результати людини. Деякі види діяльності, такі як танці або бойові мистецтва, вимагають більшої гнучкості. Добре розвинена гнучкість може допомогти краще виступати в інших видах спорту, таких як футбол або лакрос. Види спорту і заняття, які сприяють гнучкості: карате, балет, гімнастика і йога. Розтяжка після будь-якого тренування допоможе поліпшити гнучкість. У виборі правильного типу вправ слід враховувати індивідуальні особливості тренування. Наприклад, якщо буде до вподоби тренуватися наодинці і за власним графіком, то в такому разі краще вибирати сольні види спорту, такі як біг, їзда на велосипеді або сноуборд. Якщо ж для занять необхідна загальна мотивація і товариські відносини, варто почати займатися командним видом спорту. Перш ніж вибрати тип фізичної активності, необхідно продумати практичність такої діяльності. Наприклад, такі заняття, як верхова їзда, важче буде організувати для людей, які живуть у містах. Варто подумати про те, скільки часу потрібно буде виділити для занять спортом. Для цього можна проконсультуватися з тренером, який допоможе почати роботу за програмою, що підходить відповідно до рівня фізичної підготовки. Людям з інвалідністю або тим, хто має проблеми зі здоров'ям, також потрібно регулярно виконувати фізичні вправи. Перш ніж приступити до виконання плану вправ, варто поговорити з лікарем. На початку тренувань навіть невеликі дії можуть вважатися вправами, наприклад, коротка поїздка на велосипеді, прогулянка із собакою або згрібання листя [20; 21].

Дослідження показують відмінності між статями [22] в ефективності фізичної діяльності. Узагальнення поглядів молоді показало, що стать є важливим фактором у заохоченні фізичної активності. Молоді дівчата визначили конкретні перешкоди, пов'язані

з тим, як викладається фізкультура в школах, у тому числі неприязнь до надто частих занять, невідповідні або неадекватні умови, правила і домовленості, пов'язані з фізичною культурою, а також недоброзичливі або нерозуміючі вчителі. Одна з ключових рекомендацій молодих людей, як можна просувати фізичну активність, полягала в тому, що необхідно розширити вибір. Наприклад, дівчата хотіли б займатися танцями, гімнастикою і «оздоровчими рухами» (рухи під музику). Було наголошено на необхідності розвивати соціальну сторону фізичної активності. Результати зводять воедино кілька актуальних прогалин у дослідженнях, що стосуються утручань на рівні спільнот, заохочення активного відпочинку або активного способу життя, а також скорочення малорухливої поведінки і заохочення фізичної активності серед соціально виключених груп. Систематичні пошуки виявили, що було проведено дуже мало досліджень фізичної активності, що стосуються соціального розмаїття серед молодих людей. Ймовірно, будуть здійснюватися інші ініціативи щодо стимулювання фізичної активності, деякі з яких можуть відповідати потребам, виявленим у результаті вивчення поглядів молодих людей. Важливо, щоб усі ініціативи щодо стимулювання фізичної активності піддавалися ретельній оцінці з використанням контрольованих випробувань, переважно рандомізованих, з комплексною формуючою оцінкою і оцінкою процесу. Такі оцінки слід включити в майбутній оновлений систематичний огляд.

Висновки

На підставі виявлених даних можна сказати, що заохочення фізичної активності на рівні громади та суспільства має невідзначені переваги. Істотні складники успіху

неясні і не можуть привести до довгострокових результатів. Гарантувати ефективність впровадження фізичної активності може багатогранний або загальношкільний підхід. Для підлітків щоденна програма вправ може допомогти запобігти збільшенню ваги, високого кров'яного тиску і аномального рівня холестерину, а також позбавляти звичок неправильного способу життя, який у більш пізньому віці може призвести до серцевого нападу та інсульту. Регулярні вправи – це частина здорового способу життя. Але деякі підлітки можуть занадто багато тренуватися. Якщо відбувається значна втрата ваги, а ріст, нижчий за очікуваний, потрібно звернутися до лікаря. Спорт не має заважати іншим звичайним заняттям, включаючи навчання.

Аеробні навантаження – це заняття, під час яких дихання стає частішим, а пульс починає посилено битися. Регулярна аеробна фізична активність збільшує витривалість у спортивній діяльності, сприяє профілактиці серцевих захворювань і діабету. Щоб запобігти зневодненню, під час фізичної активності треба пити велику кількість рідини. Молодь пропонує власний погляд на те, як покращити умови їхньої фізичної діяльності, подолати низку перешкод і використовувати лише переваги для загального впровадження спортивної активності. Для початку треба збільшити кількість безкоштовних заходів, куди кожний міг би прийти, незважаючи на рівень фізичної підготовки, щоб спробувати власні сили у тому чи тому виді спорту. Варто модернізувати приміщення, у яких проходять заняття з фізичної культури. Це також стосується роздягалень і душових кабін. Важливо не встановлювати обмежень щодо видів спорту, якими можна займатися під час заняття. Різноманіття і право вибору сприяють зацікавленню учнів у фізичній культурі.

Література:

1. Fletcher T., Chroinin D.N. Pedagogical principles that support the prioritization of meaningful experiences in physical education: Conceptual and practical considerations. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.108>

References

1. Fletcher T., Chroinin D.N. (2021). *Pedagogical principles that support the prioritization of meaningful experiences in physical education: Conceptual and practical considerations*. Retrieved from:

0/17408989.2021.1884672 (Last accessed: 02.07.2021).

2. Rodriguez-Ayllon M., Cadenas-Sanchez C., Estevez-Lopez F., Munoz N.E., Mora-Gonzalez J., Migueles J.H., Molina-Garcia P., Henriksson H., Mena-Molina A., Martínez-Vizcaino V., Catena A., Löf M., Erickson K.I., Lubans D.R., Ortega F.B., Esteban-Cornejo I. Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2019. Vol. 49. P. 1383–1410.

3. Harrington D.M., Davies M.J., Bodicoat D.H., Charles J.M., Chudasama Y.V., Gorely T., Khunti K., Plekhanova T., Rowlands A.V., Sherar L.B., Edwards R.T., Yates Th., Edwardson Ch.L. Effectiveness of the “Girls Active” school-based physical activity program: A cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2018. Vol. 15. Article number: 40.

4. Tolgfors B. Different versions of assessment for learning in the subject of physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2018. Vol. 23, No. 3. P. 311–327.

5. Altunkurek S.Z., Bebis H. The effects of wellness coaching on the wellness and health behaviors of early adolescents. *Public Health Nursing*. 2019. Vol. 36, No. 4. P. 488–497.

6. Breslin G., Shannon S., Rafferty R., Fitzpatrick B., Belton S., O’Brien W., Chambers F.C., Haughey T., Hanna D., Gormley R., McCullagh D., Brennan D. The effect of sport for life: All island in children from low socio-economic status: a clustered randomized controlled trial. *Health and Qual Life Outcomes*. 2019. Vol. 17. Article number: 66.

7. Christiansen L.B., Lund-Cramer P., Brondeel R., Smedegaard S., Holt A.D., Skovgaard T. Improving children’s physical self-perception through a school-based physical activity intervention: The move for well-being in school study. *Mental Health and Physical Activity*. 2018. Vol. 14. P. 31–38.

8. Faber I.R., Koopmann T., Büsch D., Schorer J. Developing a tool to assess technical skills in talented youth table tennis

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408989.2021.1884672>.

2. Rodriguez-Ayllon M., Cadenas-Sanchez C., Estevez-Lopez F., Munoz N.E., Mora-Gonzalez J., Migueles J.H., Molina-Garcia P., Henriksson H., Mena-Molina A., Martínez-Vizcaino V., Catena A., Löf M., Erickson K.I., Lubans D.R., Ortega F.B., Esteban-Cornejo I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49, 1383–1410.

3. Harrington D.M., Davies M.J., Bodicoat D.H., Charles J.M., Chudasama Y.V., Gorely T., Khunti K., Plekhanova T., Rowlands A.V., Sherar L.B., Edwards R.T., Yates Th., Edwardson Ch.L. (2018). Effectiveness of the “Girls Active” school-based physical activity program: A cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15, Article number: 40.

4. Tolgfors B. (2018). Different versions of assessment for learning in the subject of physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 311–327.

5. Altunkurek S.Z., Bebis H. (2019). The effects of wellness coaching on the wellness and health behaviors of early adolescents. *Public Health Nursing*, 36(4), 488–497.

6. Breslin G., Shannon S., Rafferty R., Fitzpatrick B., Belton S., O’Brien W., Chambers F.C., Haughey T., Hanna D., Gormley R., McCullagh D., Brennan D. (2019). The effect of sport for life: All island in children from low socio-economic status: a clustered randomized controlled trial. *Health and Qual Life Outcomes*, 17, Article number: 66.

7. Christiansen L.B., Lund-Cramer P., Brondeel R., Smedegaard S., Holt A.D., Skovgaard T. (2018). Improving children’s physical self-perception through a school-based physical activity intervention: The move for well-being in school study. *Mental Health and Physical Activity*, 14, 31–38.

8. Faber I.R., Koopmann T., Büsch D., Schorer J. (2021). Developing a tool to assess technical skills in talented youth table tennis

players – a multi-method approach combining professional and scientific literature and coaches' perspectives. *Sports Medicine – Open*. 2021. Vol. 7. Article number: 42.

9. McDavid L., Carleton Parker L., Li W., Bessenbacher A., Randolph A., Harriger A., Harriger B. The effect of an in-school versus after-school delivery on students' social and motivational outcomes in a technology-based physical activity program. *International Journal of STEM Education*. 2020. Vol. 7. Article number: 28.

10. Betancur L., Votrub-Drzal E., Schunn C. Socioeconomic gaps in science achievement. *International Journal of STEM Education*. 2018. Vol. 5. Article number: 38.

11. Eckes A., Großmann N., Wilde M. Studies on the effects of structure in the context of autonomy-supportive or controlling teacher behavior on students' intrinsic motivation. *Learning and Individual Differences*. 2018. Vol. 62. P. 69–78.

12. Johnstone K.M., Kemps E., Chen J. A meta-analysis of universal school-based prevention programs for anxiety and depression in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2018. Vol. 21. P. 466–481.

13. Adab P., Barrett T., Bhopal R., Cade J.E., Canaway A., Cheng K., Clarke J., Daley A., Deeks J., Duda J., Ekelund U., Frew E., Gill P., Griffin T., Hemming K., Hurley K., Lancashire E.R., Martin J., McGee E., Pallan M.J., Parry J., Passmore S. The West Midlands Active lifestyle and healthy Eating in School children (WAVES) study: A cluster randomized controlled trial testing the clinical effectiveness and cost-effectiveness of a multifaceted obesity prevention intervention program targeted at children aged 6–7 years. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29436364/> (Last accessed: 01.07.2021).

14. Vallett D.B., Lamb R., Annetta L. After-school and informal STEM projects: The effect of participant self-selection. *Journal of Science Education and Technology*. 2018. Vol. 27. P. 248–255.

15. Luna P., Guerrero J., Cejudo J. Improving adolescents' subjective well-being, trait emotional intelligence and social anxiety through a program

players – a multi-method approach combining professional and scientific literature and coaches' perspectives. *Sports Medicine – Open*, 7, Article number: 42.

9. McDavid L., Carleton Parker L., Li W., Bessenbacher A., Randolph A., Harriger A., Harriger B. (2020). The effect of an in-school versus after-school delivery on students' social and motivational outcomes in a technology-based physical activity program. *International Journal of STEM Education*, 7, Article number: 28.

10. Betancur L., Votrub-Drzal E., Schunn C. (2018). Socioeconomic gaps in science achievement. *International Journal of STEM Education*, 5, Article number: 38.

11. Eckes A., Großmann N., Wilde M. (2018). Studies on the effects of structure in the context of autonomy-supportive or controlling teacher behavior on students' intrinsic motivation. *Learning and Individual Differences*, 62, 69–78.

12. Johnstone K.M., Kemps E., Chen J. (2018). A meta-analysis of universal school-based prevention programs for anxiety and depression in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21, 466–481.

13. Adab P., Barrett T., Bhopal R., Cade J.E., Canaway A., Cheng K., Clarke J., Daley A., Deeks J., Duda J., Ekelund U., Frew E., Gill P., Griffin T., Hemming K., Hurley K., Lancashire E.R., Martin J., McGee E., Pallan M.J., Parry J., Passmore S. (2018). The West Midlands Active lifestyle and healthy Eating in School children (WAVES) study: A cluster randomized controlled trial testing the clinical effectiveness and cost-effectiveness of a multifaceted obesity prevention intervention program targeted at children aged 6–7 years. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29436364/>.

14. Vallett D.B., Lamb R., Annetta L. (2018). After-school and informal STEM projects: The effect of participant self-selection. *Journal of Science Education and Technology*, 27, 248–255.

15. Luna P., Guerrero J., Cejudo J. (2019). Improving adolescents' subjective well-being, trait emotional intelligence and social anxiety through a program based on the sport education

based on the sport education model. *International Journal Environmental Research Public Health*. 2019. Vol. 16, No. 10. Article number: 1821.

16. Salmi H., Thuneberg H. The role of self-determination in informal and formal science learning contexts. *Learning Environments Research*. 2019.– Vol. 22. P. 43–63.

17. Zhou L., Ntoumanis N., Thogersen-Ntoumani C. Effects of perceived autonomy support from social agents on motivation and engagement of Chinese primary school students: Psychological need satisfaction as mediator. *Contemporary Educational Psychology*. 2019. Vol. 58. P. 323–330.

18. Vennix J., den Brok P., Taconis R. Do outreach activities in secondary STEM education motivate students and improve their attitudes towards STEM? *International Journal of Science Education*. 2018. Vol. 40, No. 11. P. 1263–1283.

19. De Loof H., Struyf A., Boeve-de Pauw J., Van Petegem P. Teachers' motivating style and students' motivation and engagement in STEM: The relationship between three key educational concepts. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11165-019-9830-3> (Last accessed: 02.07.2021).

20. Bremer E., Graham J.D., Veldhuizen S., Cairney J. A program evaluation of an in-school daily physical activity initiative for children and youth. *BMC Public Health*. 2018. Vol. 18. Article number: 1023.

21. Halliwell E., Jarman H., Tylka T.L., Slater A. Evaluating the impact of a brief yoga intervention on preadolescents' body image and mood. *Body Image*. 2018. Vol. 27. P. 196–201.

22. Tolgfors B. Transformative assessment in physical education. *European Physical Education Review*. 2018. Vol. 25, No. 4. P. 1211–1225.

model. *International Journal Environmental Research Public Health*, 16(10), Article number: 1821.

16. Salmi H., Thuneberg H. (2019). The role of self-determination in informal and formal science learning contexts. *Learning Environments Research*, 22, 43–63.

17. Zhou L., Ntoumanis N., Thogersen-Ntoumani C. (2019). Effects of perceived autonomy support from social agents on motivation and engagement of Chinese primary school students: Psychological need satisfaction as mediator. *Contemporary Educational Psychology*, 58, 323–330.

18. Vennix J., den Brok P., Taconis R. (2018). Do outreach activities in secondary STEM education motivate students and improve their attitudes towards STEM? *International Journal of Science Education*, 40(11), 1263–1283.

19. De Loof H., Struyf A., Boeve-de Pauw J., Van Petegem P. (2019). Teachers' motivating style and students' motivation and engagement in STEM: The relationship between three key educational concepts. Retrieved from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11165-019-9830-3>.

20. Bremer E., Graham J.D., Veldhuizen S., Cairney J. (2018). A program evaluation of an in-school daily physical activity initiative for children and youth. *BMC Public Health*, 18, Article number: 1023.

21. Halliwell E., Jarman H., Tylka T.L., Slater A. (2018). Evaluating the impact of a brief yoga intervention on preadolescents' body image and mood. *Body Image*, 27, 196–201.

22. Tolgfors B. (2018). Transformative assessment in physical education. *European Physical Education Review*, 25(4), 1211–1225.