

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ВПЛИВ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ФІЗИЧНУ
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Луцев Вячеслав Вячеславович
Керівник: Огнистий А. В., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Рецензент: Стасюк І. І., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У СТУДЕНТІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	8
1.1 Основні аспекти занять футболом у закладах середньої освіти	8
1.2 Особливості організації занять футболом у позакласній роботі	14
1.3 Методи покращення фізичних якостей учнів під час занять футболом	17
1.4 Анатомічні та морфологічні особливості розвитку учнів середнього шкільного віку.....	20
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1 Методи дослідження	27
2.2 Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3 ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 6 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ.....	31
3.1. Загальна характеристика антропометричних та фізіологічних показників учнів 6 класів, які займаються футболом	31
3.2 Характеристика функціональних показників учнів 6 класів, які займаються футболом	38
3.3 Аналіз техніко-тактичної та фізичної підготовленості учнів 6 класів, які займаються футболом	38
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

РОР – реакція на об'єкт, що рухається

АТФ – аденозинтрифосфат або аденозинтрифосфорна кислота

ЖЄЛ – життєва ємкість легенів

ХОД – хвилинний обсяг дихання

МВК – максимальне вживання кисню

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження обраної теми зумовлена тим, що здоров'я дітей є важливим джерелом щастя і благополуччя не тільки для батьків, але й для вчителів і всього суспільства. На сьогодні проблема погіршення здоров'я є серйозною, і її вирішення потребує комплексного підходу. Без фізичного здоров'я неможливе інтенсивне навчання та успішне виконання розумових завдань дитини.

Аналіз літератури [2, 3, 38, 49, 50] підтверджує, що здоров'я школярів погіршується. Однією з основних причин є вплив навколишнього середовища. Хоча існує багато досліджень з цього питання, воно досі потребує більш глибокого вивчення.

Організм дитини – це складна система, що вимагає індивідуального підходу до організації фізичної активності. Для того, щоб правильно підібрати руховий режим для учнів, вчителі повинні мати достатню кількість даних про рівень фізичного розвитку дітей і особливості їх морфофункціонального розвитку [21]. Ріст та розвиток школярів характеризуються певними особливостями: хребет виявляється гнучким, а ріст тіла збільшується щорічно на 3-4 см, вага – на 2-3 кг. Також спостерігається збільшення охватних розмірів, зокрема об'єму грудної клітки на 1,5-2 см. Важливо зазначити, що маса тіла дітей більше залежить від способу життя, харчування, рухової активності, ніж від генетичних факторів [33].

Шкільний вік – це період, коли розвиток організму дитини ще не завершений, тому він дуже чутливий до змін у навколишньому середовищі, впливу екологічних, соціально-побутових та економічних факторів. Фізичний стан дітей можна розглядати як результат впливу цих факторів і як результат протидії негативним умовам, що формується через цілеспрямовану роботу з фізичного виховання [17].

Згідно з дослідженнями вітчизняних та зарубіжних спеціалістів, понад 30% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я [27, 57, 58, 59, 60]. Здоров'я, розвиток, виховання і освіта дітей є важливими соціальними проблемами [53]. Спостерігається тенденція до зниження рівня фізичних якостей у більшості учнів, що з кожним роком лише погіршується. Як наслідок, учні часто не справляються з навчальними нормативами з фізичного виховання. Система фізичного виховання в Україні не завжди відповідає вимогам, що ставляться перед школярами, і не забезпечує належного зміцнення здоров'я населення [16]. Це змушує вчителів фізичної культури постійно звертати увагу на розвиток необхідних рухових якостей і зміцнення здоров'я учнів.

У фізичному вихованні школярів важливе місце займає розвиток рухових якостей. Футбол є важливим елементом соціально необхідної діяльності, що позитивно впливає на формування культури особистості, її інтересів і смаків. Цей вид спорту не лише сприяє фізичному розвитку, а й виховує важливі особистісні якості, такі як дисципліна, колективізм, здатність підкоряти власні інтереси колективу, а також прагнення до здорового способу життя.

Заняття футболом мають особливе значення для розвитку учнів, оскільки вони сприяють одночасному вдосконаленню рухових якостей і засвоєнню нових рухів [4, 6, 19, 41]. На сучасному етапі розвитку освіти вчені активно шукають нові методи та форми, які сприяли б розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я дітей середнього шкільного віку (Шиян Б.М., 2011; Линець М.М., Андрієнко Г.М., 2013). Питання впровадження уроків футболу в навчальний процес загальноосвітніх шкіл активно досліджували такі вчені, як Віхров К.Л., Столітенко Є.В. (2012), Дмитренко К.О., Столітенко Є.В. (2012), Фалес Й., Васильчук А. (2013) та інші.

Ці фактори і зумовили вибір теми даного дослідження.

Об'єкт дослідження – позакласні заняття з фізичного виховання учнів 6-х класів.

Предмет дослідження – вплив позаурочних занять футболом на рівень фізичної підготовленості учнів 6-х класів.

Мета дослідження – визначити вплив позакласних занять футболом на рівень фізичної підготовленості учнів 6-х класів.

Завдання дослідження:

1. Аналізувати науково-методичну літературу щодо стану розвитку фізичної підготовленості школярів в умовах різних режимів фізичної активності, зокрема позакласних занять фізичними вправами.

2. Вивчити параметри фізичного розвитку учнів 6-х класів, які займаються футболом у позаурочний час.

3. Оцінити рівень розвитку фізичної підготовленості та технічних досягнень учнів 6-х класів, які регулярно займаються футболом поза уроками.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

Методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; антропометричні методи; фізіологічні методи; педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Практична значущість дослідження. Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для оптимізації та вдосконалення організації позаурочних занять футболом у загальноосвітніх школах. Використання результатів цього дослідження дозволить:

1. Покращити фізичну підготовленість учнів: Знання про вплив позаурочних занять футболом на розвиток фізичних якостей дозволять вчителям фізичної культури краще адаптувати програми навчання та заняття, орієнтуючись на потреби учнів. Це сприятиме не тільки поліпшенню фізичної форми, а й зміцненню здоров'я школярів.

2. Розробити індивідуалізовані тренувальні плани: На основі отриманих даних можна розробити індивідуальні програми тренувань для учнів з урахуванням їхнього фізичного розвитку та потреб у різних видах фізичної активності. Це дозволить досягти кращих результатів у фізичній підготовленості учнів.

3. Оптимізувати використання позаурочних годин: Вчителі фізичної культури та інші організатори позакласної роботи зможуть ефективніше планувати час занять футболом, збільшуючи їхню ефективність і сприяючи більш активному залученню учнів до фізичної активності.

4. Мотивація учнів до фізичних занять: Отримані результати можуть стати основою для розробки методик, які підвищать мотивацію учнів до регулярних занять футболом та іншими фізичними вправами поза уроками. Це дозволить створити стійкий інтерес до спорту серед школярів, що важливо для їхнього здоров'я на довгострокову перспективу.

5. Інтеграція футболу у шкільний навчальний процес: Результати дослідження можуть бути використані для інтеграції футболу як важливої частини шкільної фізкультури, створення міжшкільних футбольних команд, організації змагань та спортивних заходів, що сприятимуть здоровому способу життя учнів.

Отже, практична значущість цього дослідження полягає в можливості покращити фізичний розвиток учнів, підвищити ефективність їхньої фізичної підготовки, а також стимулювати їх до здорового способу життя через організовані позаурочні заняття футболом.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 59 сторінках, з яких 54 основного тексту, вона містить 7 таблиць та 5 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 52 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури підтверджує важливість впровадження позаурочних занять з футболу для учнів середніх класів. Такі заняття мають позитивний вплив на фізичний розвиток школярів, оскільки вони сприяють підвищенню рівня рухової активності, покращенню відновлення після навчальних занять, а також сприяють загальному фізичному розвитку учнів і зміцненню їхнього здоров'я. У зв'язку з цим, для покращення умов проведення занять з футболу в позаурочний час у навчальних закладах необхідно впроваджувати новітні технології та зміцнювати ціннісні орієнтації до фізичної активності.

2. Проведене дослідження показало позитивні зміни в фізичному розвитку учнів 6 класів (12 років), які займаються футболом. До впровадження занять 42 % учнів мали фізичний розвиток вище середнього, але через пів року цей показник зріс до 68 %. Водночас, частка учнів із фізичним розвитком нижче середнього зменшилася з 6 % до 4 %. Зміни також стосуються маси тіла: до запровадження занять футболом 52 % учнів мали масу тіла вище середнього, а нормальна маса була тільки у 44 % учнів. Після півроку занять з футболу ці показники змінилися: частка учнів з масою тіла вище середнього зменшилася до 44 %, а учнів з нормальною масою тіла стало 52 %.

3. Аналіз показників кардіореспіраторної системи через пів року після впровадження занять футболом також продемонстрував покращення. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) стала відповідати статево-віковим стандартам, і, оскільки ЖІ та ЖЄЛ взаємозалежні, підвищення ЖЄЛ спричинило також зростання життєвого індексу (ЖІ), що вказує на покращення функціональних можливостей системи зовнішнього дихання. Діастолічний тиск також підвищився на три одиниці, а показник вегетативного індексу (ВІК) став від'ємним, що вказує на посилення симпатикотонічних впливів.

4. Оцінка розвитку рухових здібностей учнів 12 років, що займаються футболом, показала позитивні результати. Виконання педагогічних тестів сприяло покращенню швидкості та спритності учнів. Техніка виконання вправ стала більш чіткою, а результати нормативів підвищилися на 10 %. Рівень виконання тестів зріс з середнього до вище середнього, що свідчить про покращення фізичного розвитку учнів. Заняття футболом мали значний вплив на техніку старту та бігу, учні стали більш сконцентрованими і здатними вибирати правильний темп для досягнення максимальних результатів.

Подальші дослідження будуть орієнтовані на вивчення можливостей впровадження футбольних занять для старшокласників у загальноосвітніх школах, а також на пошук оптимальних методів та засобів фізичної активності, які можуть бути інтегровані у навчальний процес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв ВГ. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014; 9:12–16.
2. Арєф'єв ВГ. Фізичні можливості учнів загальноосвітньої школи різного рівня фізичного розвитку. Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка, 2013; 112:26-28.
4. Бойченко АВ. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт. 2014; 118: 33–35.
5. Бойчук РІ. Теоретичне обґрунтування програми цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури з елементами спортивних ігор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015; 1: 7-11.
6. Булгаков ОІ, Бондар АС, Кузьменко І.О. та ін. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою як основи здорового фізично-активного способу життя. Слобожанський науковоспортивний вісник. 2009; 2: 157–160.
7. Васильчук АГ. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл [автореферат]. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2007. 17 с.
8. Васильчук АГ. Формування технології першого рівня навчання елементів техніки гри з футболу в загальноосвітній школі. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2009; 2:38–40.
9. Гавришко С. Особливості розвитку опорно-рухового апарату у дітей 6-10 років. Збірник тез доповідей за матеріалами Всеукраїнської

науково-практичної конференції «Вища школа і ринок праці: інтеграція, модернізація, інтернаціоналізація», Мукачево. 2016: 45-47.

10. Гармаш ЛС, Коцур НІ. Фізичне виховання як фактор впливу на формування репродуктивного здоров'я дівчат-підлітків. Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології. 2009; 4: 68–73.

11. Гербут КВ, Хоменко ВГ. Оцінка фізичного стану старшокласників міста Чернівці. Молодий вчений. 2015; 4(3):67-72.

12. Головченко ОІ. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку [автореферат] Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2011. 21 с.

13. Гончаренко ВІ, Деменков ДВ. Програма гуртка (факультативу) «Футбол» для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 28 с.

14. Грубар ІЯ. Характеристика показників гемодинаміки футболістів-аматорів до та після фізичного навантаження. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: Планер, 2018; 5 (24): 367-372.

15. Давиденко ОВ. Білецька ВВ. Фізична підготовленість та функціональний стан дівчат 8–10 років з різним рівнем фізичного розвитку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011;1: 88–92.

16. Добровльська Н, Середенко Л, Калиновська Т, Гуржеєва Н, Шиншина С. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Фізичний розвиток як один з узагальнюючих показників здоров'я молоді Донецького регіону. 2009; 1: 39-42.

17. Дудіна ОО. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні. Ч. 1. Аналіз нормативно-правової бази, стратегій та ініціатив, які забезпечують політику здоров'я дітей і політиків Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2007; 4: 32-38

18. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Луцьк: Надстир'я, 1994. 150 с.

19. Іваськів БК, Божик МВ, Сабіров ОС. Сучасний погляд на індивідуалізацію фізичного виховання школярів. Слобожанський науково-практичний вісник. 2010; 10:57–58.
20. Ільницький І., Окопний А. Показники фізичного розвитку та працездатності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич 2017; 4:172-176.
21. Калиниченко ІО, Квашіна Л.В. Аналіз адаптаційних можливостей і фізичної підготовленості дітей середнього та старшого шкільного віку. Перинтологія та педіатрія. 2008; 1:60-64.
22. Кашуба ВО, Гончарова НМ. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2010; 1:71–73.
23. Коломієць Г. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. Теорія та методика фізичного виховання. 2007; 11:30–32.
24. Круцевич Т, Іщенко О, Імас Т. Мотивація учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;2: 68-72.
25. Круцевич Т, Іщенко О. Особливості оцінки фізичної підготовленості підлітків 6-9 класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015; 1:25–31.
26. Купреєнко МВ, Непша ОВ, Ушаков ВС. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури. Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах. Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина II. Дніпро: СПД «Охотнік», 2017: 246-247.
27. Литвинчук ОМ. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. Здоровий спосіб життя як шлях до здоров'язбереження майбутніх інженерів-педагогів; 2014:42-43.

28. Макаренко ВС, Лизогуб ВС, Безкопильний ОО, Зганяйко ГВ. Фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012; 1: 93–98.
30. Мудрік ВІ. Фізичний розвиток учнівської та студентської молоді різної статі у процесі фізичного виховання. Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. 2009;13:516-522.
31. Навроцький ГЕ. Характеристика функціональних можливостей учнів старших класів школи-інтернату. Молодіжний науковий вісник Серія: Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр., 2011;5: 34-37
32. Непша ОВ. Ушаков ВС. Фізична культура як середовище виховання школярів. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науковопрактичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. Бердянськ:БДПУ, 2017:309-310.
33. Носко МО, Грищенко СВ, Носко ЮМ. Формування скелету та геометрії мас тіла в онтогенезі школярів 6-10 років. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. 2013;2(107):286-288.
34. Омельченко ТГ. Використання занять фітнесом оздоровчого спрямування для профілактики станів організму дітей молодшого шкільного віку, обумовлених гіподинамією. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. 2013;2: 294-297.
35. Палієнко ОА, Буц МА. Фізіологія людини: метод. посіб. практ. робіт для студ. спец-ті «Фізичне виховання» вищ. навч. педаг. закл., вид. 1- ше Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.): Домбровська Я. М., 2018. 60 с.
36. Петров ОП. Методика навчання футболу: Навчальнометодичний посібник. Кам'янець Подільський: Кам'янець Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006. 128 с.

37. Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол) : теорія та практика : навч.-метод. посіб. / уклад. АВ. Бойченко ; Комун. закл. «Харків. гуманітар.-пед. акад.» Харків. облради. Харків, 2019. 163 с.
38. Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, Лисецька ОЯ, Сивук АО. Формування в учнівської молоді позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом на засадах впровадження ідеї школи сприяння здоров'я. Молодий вчений. 2019; 2(66): 354-357.
39. Присяжнюк ДС, Дідик ТМ. Засоби навчання в легкій атлетиці. 2-вид., перероб. і доопр. Вінниця: ВДПУ. 2014 149 с.
40. Пустовалов ВО. Фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій [автореферат]. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2009. 21 с.
41. Репневський СМ, Попов ВІ. Фізична підготовленість дітей середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009; 5:229-232.
43. Рябоконт VO. Оцінка стану фізичного здоров'я підлітків 12-13 років. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. 2013;2(107): 360-362
44. Салюк МА. Статистична обробка даних експериментального дослідження. Методичний посібник з курсу «Експериментальна психологія», Дніпропетровськ: Інновація, 2010. 26 с.
47. Соколов А. В. Основні аспекти визначення функціонального стану та фізичної підготовленості студентів з використанням маркерів здоров'я. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали XXII Міжнародної науково-практичної інтернет- конференції. Переяслав-Хмельницький: Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди, 2017; 22: 314-317.
49. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції

молодих учених : наук. ред. ОА. Томенко. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. Т. 1. 321 с.

50. Хім'як ІВ, Язловицька ЛС. Вплив додаткової військово-спортивної підготовки на функціональний стан кардіореспіраторної системи підлітків. Матеріали інтернет-конференції Луцьк. 2016: 119-120.

51. Хім'як ІВ, Язловицька ЛС. Оцінка фізичного розвитку та здоров'я підлітків за дії додаткової військово-спортивної підготовки. Матеріали XVI міжнародної наукової конференції студентів та молодих вчених «Шевченківська весна: досягнення біологічної науки. Bioscience advances», Київ. 2018.

52. Чумак ЛП. Ломакіна ОО, Олійник АВ. Оцінка впливу фізичного навантаження на роботу дихальної та серцево-судинної систем як компонент фізичного здоров'я школярів віком 10-11 років в умовах промислового міста. Актуальні питання соціальної медицини, організації та економіки охорони здоров'я в Україні: матеріали науково-практичної конференції (до 125-річчя з дня народження М. Г. Гуревича, Наркома охорони здоров'я України (1920-1925 рр.), першого завідувача кафедри соціальної гігієни Харківського медичного інституту (1923-1925 рр.)), Харків, 16 березня 2016 р. Харків: ХНМУ, 2016:139-141.

55. Яковлів Є. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи студентів спеціальних медичних груп. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017; 3(22):620-623.

56. Andrieieva OV, Sainchuk OM. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014;2: 3-8.

57. Hallal PC, Bertoldi AD, Goncalves H. Prevalence of sedentary lifestyle and associated factors in adolescents 10 to 20 years of age. Cad. Saude Publica. 2006; 22(6):1277-1287.

58. Iermakova T. Development of the idea of forming health culture of a person in the world educational thought. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2014;4: 8-12.
59. Iermakova TS. Peculiarities of forming health culture of pupils in Poland: historical aspect. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014 ;6: 16-20.
60. Iwelunmor J, Newsome V, Airhihenbuwa CO. Framing the impact of culture on health: a systematic review of the PEN3 cultural model and its application in public health research and interventions. *Ethnicity & Health*. 2014; 1(19): 20-46.
61. Yermakova TS. Individualization of forming health culture in schoolchildren of Polish schools. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;1:29-33.