

УДК 796.01:613:37

**М.О. Носко¹, Н.М. Носовець¹, Ю.М. Носко¹,
Н.В. Макогончук², С.В. Грищенко¹**

Медичні та соціальні аспекти здоров'язбереження підлітків віком 11–14 років шляхом удосконалення рухової активності

¹Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, Україна

²Національна академія Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, м. Хмельницький

Modern Pediatrics. Ukraine. (2024). 5(141): 80-88. doi: 10.15574/SP.2024.5(141).8088

For citation: Nosko MO, Nosovets NM, Nosko YuM, Makohonchuk NV, Hryshchenko SV. (2024). Medical and social aspects of health care for adolescents aged 11-14 years by improving physical activity. Modern Pediatrics. Ukraine. 5(141): 80-88. doi: 10.15574/SP.2024.5(141).8088.

Для ефективного здоров'язбереження підлітків віком 11–14 років важливу роль відіграє рухова активність. Особливості формування рухових навичок не заперечують принципових основ рефлексорної природи довільних вправ. Основні закономірності рефлексорної теорії не лише не втратили свого значення, але знаходять нове підтвердження в дослідженнях взаємозв'язку між центральними і виконавчими системами автоматизованих форм довільних рухів. Існує потреба в активізації процесу набуття рухових навичок підлітків віком 11–14 років. Врахування індивідуальних інтересів підлітків, використання інноваційних форм і засобів формування рухових навичок дітей допоможе ефективніше запроваджувати здоровий спосіб життя та формування рухових навичок підлітків віком 11–14 років.

Мета — провести систематичний аналіз наукових джерел щодо медичних і соціальних аспектів здоров'язбереження підлітків віком 11–14 років шляхом оптимізації рухової активності.

Дослідження медичних і соціальних аспектів здоров'язбереження шляхом оптимізації режиму рухової активності підлітків віком 11–14 років дають змогу констатувати важливість і необхідність залучення підлітків до занять фізичною культурою, спортом. В умовах воєнного стану сьогодні виявлено потребу в зацікавленні кожного підлітка в руховій активності та її використанні в закладах загальної середньої освіти. Проблема здоров'я підлітків віком 11–14 років стає важливим напрямом розвитку освітньої системи сучасної школи, мета якої — фізичне, психічне, соціальне здоров'я. Вчені зазначають, що індивідуальний спосіб життя активно формується в підлітковому віці. Саме на цьому етапі дорослішання важливо спонукати підлітків до формування корисних звичок, навчити їх управляти своєю поведінкою і, таким чином, актуалізувати суб'єктивність у збереженні і зміцненні здоров'я.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Ключові слова: здоров'язбереження, підлітки, здоров'я, медичні аспекти, соціальні аспекти, рухова активність, рухові навички.

Medical and social aspects of health care for adolescents aged 11–14 years by improving physical activity

M.O. Nosko¹, N.M. Nosovets¹, Yu.M. Nosko¹, N.V. Makohonchuk², S.V. Hryshchenko¹

¹Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Ukraine

²B. Khmelnytskyi National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Khmelnytskyi, Ukraine

Physical activity plays an important role in the effective health care of adolescents aged 11–14. The peculiarities of the formation of motor skills of adolescents aged 11–14 years do not deny the fundamental principles of the reflexive nature of voluntary exercises. The basic regularities of the reflex theory have not only not lost their significance, but find new confirmation in research on the relationship between the central and executive systems of automated forms of voluntary movements. There is a need to intensify the process of acquiring motor skills of adolescents aged 11–14. Taking into account the individual interests of teenagers, the use of innovative forms and means of forming children's motor skills will help to more effectively introduce a healthy lifestyle and the formation of motor skills of adolescents 11–14 years old.

The aim of the study is to conduct a systematic analysis of scientific sources regarding the medical and social aspects of health care for adolescents aged 11–14 years by optimizing physical activity.

Research of medical and social aspects of health care by optimizing the mode of motor activity of adolescents aged 11–14 allows us to state the importance and necessity of involving adolescents in physical education and sports. In the conditions of martial law today, the need for the interest of every teenager in motor activity and its use in general secondary education institutions has been identified.

The problem of the health of adolescents aged 11–14 years becomes an important direction in the development of the educational system of a modern school, the purpose of which is physical, mental, and social health. Scientists note that an individual lifestyle is actively formed during adolescence. It is at this stage of growing up that it is important to encourage teenagers to form useful habits, teach them to manage their behavior and, thus, actualize subjectivity in preserving and strengthening health.

The authors declare no conflict of interest.

Keywords: health care, adolescents, health, medical aspects, social aspects, motor activity, motor skills.

Вступ

Формування системи рухових умінь і навичок є одним з основних завдань фізичної культури і спорту сучасної України. Знання закономірностей цього процесу дають змогу як лікарям, соціальним педагогам, так і вчителям фізичної

культури з позицій науки підходити до вирішення проблеми розвитку рухових навичок українських підлітків, більш науково вирішувати завдання побудови системи розвитку рухових навичок, знати закономірності здоров'язбереження дітей підліткового віку, що в наш час вкрай необхідна складова формування ефективного освітнього середовища.

Розвиток сучасної медицини, педагогіки та соціальної роботи дає змогу дослідити шляхи удосконалення процесу формування здорового способу життя українських підлітків на основі більш активного вивчення проблеми запровадження рухових навичок підлітків. Це є актуальним науковим питанням, якому присвячені численні праці вітчизняних дослідників. Вчені стверджують, що проблема потребує поглибленого вивчення та систематизації, а також більш конкретних методичних розроблень.

На думку Т. Карпінської зі співавт., доведення до автоматизму виконання ряду рухів робить дає змогу менше втомлюватися, вивільнює свідомість підлітків від потреби контролювати кожний елемент руху, підвищує ефективність як здоров'язбереження, так і фізичної культури та спорту [10].

Важливим для нашого дослідження є робота І. Бондара зі співавт. щодо рухової активності дітей середнього шкільного віку. У своїй науковій розвідці вчені доводять, що сутність здорового способу життя полягає в забезпеченні оптимального задоволення потреб підлітків за умови і на основі оптимізації психічного й фізичного розвитку кожного підлітка, стану і функціонування внутрішніх і зовнішніх систем, зв'язків особистості і суспільства [1]. Ця теза є однією з необхідних для нашого дослідження.

Мета дослідження — провести систематичний аналіз наукових джерел щодо медичних і соціальних аспектів здоров'язбереження підлітків віком 11–14 років шляхом оптимізації рухової активності.

Різні галузі медичної науки обґрунтовують важливе положення, що кожна дитина народжується з комплексом готових, але незрілих і недосконалих безумовних рухових рефлексів, які є первинними автоматизмами. Педіатри стверджують, що рухові реакції в цьому випадку — це мимовільні рухи (проходять поза свідомістю дитини). У наступний період упродовж перших років життя дитина навчається багатьом рухам (довільним або вторинним). Саме довільна рухова діяльність дитини є вольовою, слід зважати на це в процесі нашого подальшого дослідження. Маємо наголосити в цьому випадку на потребі неодноразових повторень довільних вправ підлітками. Як стверджують у своїй праці В. Семененко, В. Теліус, фізична активність і здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного

виховання в умовах нової української школи потребує прояву автоматизму для отримання рухових навичок [23]. На основі вивчення даних наукових розвідок можна стверджувати, що прояв автоматизму у виконанні будь-якої фізичної вправи є свідченням переходу довільного руху в рухову навичку [22]. Отже, як обґрунтовують науковці, автоматизм руху — основна ознака рухової навички [22]. Людина набуває протягом життя рухові акти. Новою формою рухових дій є рухова навичка. Дослідженням визначено, що пробні пошукові рухи мають сформувати рухові навички підлітків віком 11–14 років [22].

С. Черевко (2023) зі співавт. у ході власних досліджень формування рухових умінь і навичок здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання констатують, що нині проблема здоров'я підлітків шкільного віку 11–14 років безпосередньо залежить від рухової активності. Вчені зазначають, що індивідуальний спосіб життя активно формується в підлітковому віці. Саме на цьому етапі дорослішання важливо спонукати підлітків до формування корисних звичок, навчити їх управляти власною поведінкою і, таким чином, актуалізувати суб'єктивність у збереженні і зміцненні власного здоров'я, а також здоров'я оточуючих [3].

Для нашого дослідження важливо розглянути в межах здоров'язбереження підлітків віком 11–14 років, процес навчання руховим діям і навичкам [20]. Вітчизняні науковці М. Носко зі співавт. наголошують на існуванні автоматизму як характерної ознаки рухової навички [20]. Погодимось, що рухова навичка, із позиції фізіології, — це індивідуально набуті в процесі життя рухові акти, сформовані на основі механізму тимчасових зв'язків, про які слід пам'ятати як медичним працівникам, так і вчителям фізичної культури та батькам дітей.

Як стверджують українські вчені К. Вовк, В. Наумчук, досліджуючи розвиток швидкісних здібностей як фактор фізичного вдосконалення школярів, слід зважати, що рухова активність є зовнішнім виявом психічної діяльності. Гімнастика, біг, ігри на свіжому повітрі, плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах та інші фізичні вправи — уся різноманітність рухів має гармонійно увійти у повсякденне життя підлітків [30]. За даними досліджень цієї групи науковців, функціями рухової активності можна виокремити такі: стимулювання та підтримання розвитку організму, адаптація, компенсація шкідливих явищ сучасного життя, запобіган-

ня розладам розвитку та стану здоров'я [30]. Повністю погоджуємося з цією тезою.

На сьогодні ще не існує єдиної теорії, яка б могла всебічно і ґрунтовно розкрити всю багатогранність фізіологічних процесів, що лежать в основі розвитку рухових навичок підлітків віком 11–14 років. На наш погляд, важливо удосконалювати деталі складних рухових актів для формування рухової навички. Так, якщо техніка руху підлітків віком 11–14 років (наприклад, на лижах) опанується і закріплюється в повільному темпі, то в змагальних умовах, коли необхідно бігти швидко, унаслідок зміненого подразнення рецепторів техніка автоматизованих рухів порушуватиметься. Вчені стверджують, що побудова довільних рухів дітей підліткового віку безпосередньо залежить від діяльності мозку та центральної нервової системи [20].

В. Рихаль зі співавт. встановили, що дефіцит рухової активності впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості; спричиняє виникнення тяжких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану; є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії [22]. Маємо погодитися з тим, що дефіцит рухової активності впливає на стан здоров'я підлітків віком 11–14 років.

Маємо також прийняти до уваги твердження вітчизняних і зарубіжних науковців, що довільний характер рухів підлітків пов'язаний із такими психічними функціями як мислення і свідомість. Довільні дії дитини підліткового віку не ідентичні умовним рефлексам. Сигналом для створення умовного рефлексу для дитини може бути будь-який подразник довкілля, проте біологічна значущість окремих подразників неоднакова [16].

Деякі вітчизняні вчені (М. Пальчук, І. Кенсіцька, Ш. Яньцзе, А. Даруга) наголошують на позитивному впливі фізичних вправ на зміцнення здоров'я підлітків і поліпшення їхньої працездатності [21].

Дитина підліткового віку здатна свідомо ставити перед собою мету і для її досягнення мобілізувати усі свої знання, вміння і волю. Вольовий характер управління діяльністю найбільш чітко проявляється у свідомому плануванні діяльності підлітків віком 11–14 років. Свідомий характер управління довільними рухами — обов'язкова умова в підлітковому віці.

До 11 років гучна мова потрібна дитині для організації її діяльності. Зауважимо, що внутрішня мова з'являється в підлітків вже в 11 років, проте ближче до 14 років зникає. За даними нашого анкетування, лише 2% опитаних підлітків віком 13–14 років заявили про внутрішню мову щодо однієї з рухових власних навичок.

У межах нашого дослідження слід констатувати, що формування довільних рухів відбувається за активної участі свідомості, й ефективність навчання залежить від розуміння вправи, яку опановує підліток, його інтересу до навички, якої навчається, і відповідності методів навчання віковим особливостям підлітків віком 11–14 років [16].

У своєму дослідженні також спираємося на думку вітчизняних науковців З. Удич зі співавт., що спосіб проведення вільного часу підлітків віком 11–14 років впливає на якість життя. У цьому процесі рухова активність відіграє важливу роль для здоров'язбереження [27].

Проблематика громадського здоров'я, яку вивчає Вінницький обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України, доводить, що також важливим є раціональний режим навчання і відпочинку як необхідний елемент здорового способу життя підлітків. При цьому необхідним вважаємо дотримання режиму, певного ритму функціонування організму підлітків, а також створення оптимальних умов для поліпшення працездатності й підвищення продуктивності освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти [18].

Науковці С. Грищенко зі співавт. (2022) констатують, що під час виконання фізичних вправ значно підвищується рівень збудження рухових зон центральної нервової системи. Робота м'язів сприяє поліпшенню процесів діяльності серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню захисних функцій. Саме тому засоби фізичної культури в підлітковому віці необхідні для підтримання здоров'я дітей. Зміцнити здоров'я за допомогою фізичних вправ можна, лише знаючи послідовність, тривалість, періодичність та їх дозування. Саме цих знань багатьом вчителям фізичної культури, педіатрам і батькам підлітків віком 11–14 років понад усе й не вистачає [8].

На нашу думку, дослідження, проведені М. Носком, І. Бужиною, Т. Бережною [19], між руховою активністю і життєлюбністю молоді спостерігається тісний зв'язок [19].

Слід наголосити на позитивному впливі поділу процесу утворення навички на фази: іррадіації (генералізації), концентрації і автоматизації [29]. Слід навчити підлітків досконалому виконанню рухів у процесі формування рухової навички. Рухові дії — це складний процес, якому потрібно вчитися. Як педіатри, так і вчителі фізичної культури мають пам'ятати про високу суглобну рухливість у процесі формування рухових навичок у підлітковому віці. Освітній заклад суттєво впливає на життєдіяльність підлітків. Сучасні заклади загальної середньої освіти висувають доволі високі вимоги. Обсяг освітньої інформації, який збільшується з кожним роком, вимагає від підлітків віком 11–14 років великих психічних напружень і фізичних зусиль. Погоджуємося з думкою про потребу раціонального режиму навчання і відпочинку школярів. Щодо функціонального стану організму підлітків у період навчання в школі науковці наголошують на потребі збільшення обсягу навчальних годин фізичної культури в закладах освіти. Фізичне виховання зміцнює здоров'я та сприяє всебічному і гармонійному розвитку підлітків [12,15].

Як стверджує І. Бондар зі співавт., кожний підліток має усвідомлювати, що рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку. Вона в загальнобіологічному плані є основою життя і здоров'я людини, що забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримання і зміцнення здоров'я [1].

Маємо констатувати, що заняття фізичними вправами слід дозувати з урахуванням індивідуальної чутливості організму до них добових і сезонних ритмів, вікових особливостей учнів, а також соціальних факторів [11].

На нашу думку, важливими є характеристики рухової навички. Наприклад, вона характеризується концентрацією збудження. Рухова навичка виробляється на основі диференціювання активності окремих м'язів, органів і систем організму та спрямована на ефективне виконання певної рухової дії. У цьому процесі динамічний стереотип стає міцним і вже не порушується в разі зміни умов діяльності. Стабілізація — це такий стан рухової навички, коли для її виконання підлітку немає потреби зосереджувати увагу на окремих її елементах. Навколо

тієї ділянки мозку, у якій умовний рефлекс досяг автоматизації, виникає зона гальмування [5].

Погоджуємося з твердженням, що оптимальний ефект досягається лише при певних величинах навантаження, діапазон яких загалом невеликий та індивідуальний [5].

М. Пальчук зі співавт. доводять, що рухову навичку можна вважати сформованою тоді, коли всі допоміжні рухи перейшли на фонові рівні побудови [21]. Руховою навичкою високого рівня автоматизації є ходьба, менш автоматизовані рухи в гімнастиці, що пояснюється використанням гімнастами специфічних вправ, які дитина не завжди виконує в повсякденному житті. М. Пальчук зі співавт. також констатують, що від типу вищої нервової діяльності підлітка віком 11–14 років залежить рівень успішності формування рухових навичок. Ними обгрунтовано, що найефективнішим натеper є тип нервової системи підлітка сангвінічний. Вчені вважають, що флегматики опановують рухові навички повільно. Підлітки з холеричним типом нервової системи формують нові рухові навички швидко, проте координація їхніх рухів низька [21]. Вважаємо за потрібне враховувати типи нервової системи підлітків віком 11–14 років у процесі навчання руховим навичкам.

Більшість науковців як вітчизняних, так і зарубіжних вважають, що рухові навички, набуті підлітками раніше, є основою для формування нової наступної навички. Проте перенесення рухових навичок підлітками віком 11–14 років можуть носити як позитивний, так і негативний характер [30].

Також вітчизняні та зарубіжні дослідники вважають, що діапазон оптимальності навантажень індивідуальний, у відповідь реакція організму на одні й ті самі навантаження в різних людей може бути різною залежно від рівня фізичної підготовленості, віку, статі та інших факторів. О. Волошин у дослідженні зазначає, що малорухомий спосіб життя, пов'язаний з комп'ютеризацією, привів до зменшення заняттями фізичною культурою 43% респондентів серед підлітків віком 11–14 років [30].

Доведено, що 3–5 занять на тиждень (із них 2–3 на свіжому повітрі) з використанням дихальної гімнастики, ходьби, бігу, ходьби на лижах та інших вправ циклічного характеру найефективніше впливають на повне відновлення порушених функцій організму і мають загальнозміцнювальні властивості [4].

Погіршення здоров'я підлітків віком 11–14 років визначається знервованим місцем існування, дисгармонією між розумовими і фізичними навантаженнями на організм підлітків у сучасному освітньому середовищі. Результати анкетування, спрямовані на оцінювання індивідуального стилю життя підлітків та їхнє ставлення до формування основ здорового способу життя, свідчать, що 62% досліджуваних мають середній рівень оцінювання здорового способу життя. Це вказує на те, що більшість підлітків віком 11–14 років знайомі з основами здорового способу життя, але не завжди їх дотримуються у своїй життєдіяльності [7].

Дані нашого дослідження підтверджують тезу, що початкові обсяги рухової активності притаманні для 33,3–40,7% дітей середнього шкільного віку [1].

Саме тому погоджуємося з думкою вітчизняних вчених, що стверджують: «Вчитель фізичної культури повинен науково обґрунтовано планувати оздоровчі тренувальні навантаження, враховуючи індивідуальні та статеві особливості організму підлітків, володіти методами контролю, оцінки та корекцій їхнього фізичного стану» [5].

Маємо потребу звернути увагу наукового загалу на сьогоденний спосіб життя сучасних дітей підліткового віку. Спосіб життя підлітків віком 11–14 років також насичений багатьма факторами, які погіршують здоров'я. Серед них: зниження рухової активності; надлишок інформації; значні навчальні й емоційні перенапруження, пов'язані з освітніми стрес-факторами; хронічне недосипання молоді; недостатнє і нерегулярне харчування [2]. Вважаємо, що ці фактори негативно впливають на формування рухової активності підлітків.

У процесі формування рухових навичок слід пам'ятати про важливість обов'язкового контролю свідомості дитини підліткового віку 11–14 років для виявлення допущених помилок. Навчаючи, фахівці мають наголошувати на тому, що не можна перешкоджати центральній нервовій системі організовувати нові рухи так, як це найбільше підходить саме цьому підлітку. Міцність виробленої рухової навички залежить від кількості повторень.

Як зазначено авторами даної статті, низький рівень оцінювання здорового способу життя виявлено у 35% досліджуваних, і лише 12% підлітків віком 11–14 років дотримуються основ здорового способу життя в процесі розвитку.

Це, можливо, свідчить, що в досліджуваних закладені стереотипи поведінки неправильного способу життя і недостатньо серйозного ставлення до власного здоров'я; серед підлітків віком 11–14 років є великий відсоток тих, які ведуть неправильний спосіб життя.

Отже, результати нашого дослідження підтверджують думки вітчизняних і зарубіжних авторів, що в українському суспільстві спостерігається тенденція втрати здоров'я та рухової активності підлітками віком 11–14 років. Освітній процес із великим обсягом навантаження, особливо в контексті сенсорного й розумового розвитку, несприятливо позначається на стані здоров'я підлітків.

У межах нашого дослідження погоджуємося з вітчизняними дослідниками А. Цьось, Н. Беліковою, Ю. Павловою, що фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів довкілля (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, вмісту кисню в повітрі), збільшує резервні сили організму, що дають змогу переносити більш значні фізичні і психічні навантаження. Усе це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, продовженню її творчого життя [25].

Слід зазначити, що першорядне завдання, що стоїть перед вчителями фізичної культури, полягає в тому, щоб забезпечити якомога більшої кількості учнів закладів загальної середньої освіти, а в ідеалі — усім, можливості для зміцнення здоров'я засобами фізичної культури [17].

Авторами статті даного огляду у процесі дослідження проведено тестування серед підлітків віком 11–14 років, у ході якого виявлено такі факти: фізіологічні показники підлітків віком 11–14 років (учнів 6–9-х класів) 85,3% знаходяться в нормальному стані, тобто фізіологічні процеси перебігають без відхилень. Лише 6,2% від 100% досліджуваних за медичними показаннями (хронічні захворювання) мають обмеження в заняттях фізкультурою. Рухові якості (82,4%) залишаються на належному рівні. Особливого значення слід приділяти здоровому способу життя підлітків (73,2%).

Отримані в результаті дослідження дані дають змогу медичним працівникам школи правильно скласти програму корекції або підтримки рівня здоров'я і фізичних здібностей кожного підлітка (учня). Також маємо констатувати, що не всі сучасні заклади загальної

середньої освіти є інститутами формування здорового і гармонійно розвиненого підлітка віком 11–14 років. Відтак нинішнє покоління дітей не достатньо володіє необхідними знаннями, щоб усвідомлено обирати здоровий спосіб життя.

Як зазначено в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація», усі учасники як освітнього процесу, так і педіатрів в Україні мають популяризувати рухову активність та її складові. Також для кожної дитини підліткового віку слід дотримуватися оптимального режиму праці та відпочинку. Вважаємо таку тезу актуальною і сьогодні [29].

Для поліпшення процесу здоров'язбереження підлітків віком 11–14 років шляхом оптимізації рухової активності коротко розглянемо теоретичні та практичні аспекти контролю у фізичному вихованні підлітків. У межах нашого дослідження спираємося на теорію фізичної активності В. Семененка, В. Телуса, що для визначення контролю у фізичному вихованні збір інформації про стан об'єкта управління та порівняння його дійсного стану із запланованим, називається контролем [23].

Вирішення питань, які дають змогу «зберегти здоров'я хоча б частині сучасної молоді, варто починати вже в період навчання з формування в юнаків і дівчат мотивації до занять фізичними вправами, розвитку їхнього інтелектуального рівня, поглиблення світогляду, сприяння бажанню і прагненню до постійного осмисленого самовдосконалення в заходах зі збереження здоров'я» [4]. У працях дослідників доволі конкретно обґрунтовано необхідність співпраці медиків та освітян, відповідальних за збереження здоров'я української нації [4].

Основна мета контролю у фізичному вихованні полягає у виявленні адекватності педагогічно спрямованих впливів та їх ефектів запланованим результатам, — так стверджують вітчизняні науковці І. Сидорук зі співавт. [24]. Враховуючи, що провідне місце в системі педагогічного контролю належить оцінюванню, у ході якого вчитель закладу загальної середньої освіти все ж зауважує, що оцінювання освітніх досягнень учнів середнього шкільного віку виконує надзвичайно важливі функції [24]: контролюючу, навчальну, діагностико-коригувальну, стимулювально-мотиваційну, виховну. Слід констатувати, що існує ряд проблем, які

склалися в сучасних умовах щодо оцінювання та педагогічного контролю в системі фізичного виховання підлітків віком 11–14 років (учнів 6–9-х класів), яке відіграє важливу роль як у процесі здоров'язбереження, так і в оптимізації рухової активності: негативне ставлення батьків до тестування показників фізичної підготовленості учнів, а також негативні емоції школярів (особливо з низьким і середнім рівнями підготовленості), викликані тестуванням, унаслідок чого різке зниження бажання виконувати фізичні вправи та погіршення здоров'я; недосконалість системи тестування фізичного розвитку та підготовленості учнів; низький інтерес учнів до фізичного виховання [24].

Лікарі, соціальні педагоги, які працюють у закладах загальної середньої освіти, а також вчителі фізичної культури пропонують налагоджувати традиційні зв'язки сім'ї та школи, переглядати систему тестування, підвищувати в підлітків віком 11–14 років мотивацію до занять фізичними вправами за рахунок розвитку усвідомленого ставлення до рухових дій, збільшення освітньої цінності уроків, диференційованого підходу до учнів, особливо важливо це для підліткового віку [13]. Також Д. Котко зі співавт. вважають, що рухова активність є однією з найпоширеніших форм поліпшення здоров'я різних груп як дорослого населення, так і підлітків [13].

Як обґрунтовує вітчизняний дослідник проблеми рухової активності В. Юденюк, «...людина, яка веде рухливий спосіб життя, систематично займається руховими вправами, характеризується більшою працездатністю порівняно з людиною, яка веде малорухомий спосіб життя» [32]. Однією з провідних на сьогодні є концепція формування здорового способу життя підлітків віком 11–14 років у процесі фізичного виховання та рухової активності [32].

Для нашого дослідження важливі показники фізичного розвитку підлітків віком 11–14 років: довжина, маса тіла, окружність грудної клітки, а також фізична працездатність тощо [33].

Оцінювання основних рухових якостей підлітків віком 11–14 років (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) здійснюється вчителем фізичної культури в процесі педагогічного тестування. Серед найважливіших тестів для оцінювання рухових якостей підлітків, які є доступними для використання в школі, відповідають вимогам надійності

та інформативності [24,28], визначимо: біг на 30, 60, 100 м (швидкість), стрибок у довжину з місця та з розбігу, кидок малого м'яча на дальність (швидкісно-силові якості), нахил тулуба вперед із положення сидячи, вправа «міст», викрут гімнастичної палиці (гнучкість), човниковий біг 4×9 м (спритність), перекид уперед і назад, утримання рівноваги (координаційні здібності), кистьова динамометрія (статична сила), вис на зігнутих руках, сід «кутом» (силова витривалість), згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині та згинання-розгинання тулуба з положення лежачи в сід (силова витривалість, якщо на час — швидкісно-силова витривалість) [9,28]. Погоджуємося з твердженням таких авторів, як Т. Тисевич і Є. Лойко, що рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини разом із відмовою від шкідливих звичок і раціональним харчуванням [26].

Для нашого дослідження слід зазначити, що педагогічний контроль слід починати з визначення вихідного рівня можливостей і готовності підлітків до виконання запропонованих завдань із метою вивчення динаміки зміни показників. Вкрай важливо з'ясувати показники в результаті оперативного контролю (оцінювання реакцій організму дітей віком 11–14 років на запропоноване фізичне навантаження), поточного контролю (оцінювання поточних станів, які є наслідком фізичних навантажень у серії занять), етапного контролю (оцінювання системи занять у межах певного етапу — чверті, семестру, навчального року).

Вітчизняні вчені С. Грищенко, Н. Беседа, В. Слободянюк, М. Кулеша–Лубинець, О. Баштовенко та інші у своїх наукових розвідках доводять, що діти підліткового віку мають отримувати об'єктивні знання про власне здоров'я, процеси здоров'язбереження та рухову активність. Це є важливим напрямом актуальних досліджень формування здорового способу життя українських підлітків віком 11–14 років [6].

Також слід враховувати результати дослідження вітчизняної вченої А. Куліченко щодо ролі медичної педагогіки в підготовці майбутніх фахівців галузі охорони здоров'я в процесі здоров'язбереження та розвитку рухової активності підлітків віком 11–14 років [14].

Висновки

Отже, можна зробити висновки, що виявлені в ході дослідження медичні та соціальні аспекти здоров'язбереження шляхом оптимізації режиму рухової активності підлітків віком 11–14 років дають змогу констатувати: для ефективного здоров'язбереження важливим є вирішення завдання залучення підлітків до занять фізичною культурою, спортом, їхньою мотивацією має стати гармонійний розвиток у подальшому. В умовах воєнного стану сьогодні є потреба в зацікавленні кожного підлітка в руховій активності. Для більшої зацікавленості слід враховувати їхні індивідуальні інтереси, а також застосовувати в закладах загальної середньої освіти інноваційні форми і засоби формування рухових навичок дітей підліткового віку.

Розглянуті особливості формування рухових навичок підлітків віком 11–14 років не заперечують принципових основ рефлекторної природи довільних вправ. Медична педагогіка відіграє важливу роль у процесі розвитку рухової активності та здоров'язбереження підлітків віком 11–14 років.

Виявлено потребу в активізації вивчення та впровадження рівня сформованості рухових навичок підлітків віком 11–14 років.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в розробленні сучасних напрямів, які б дали змогу поліпшити як процес здоров'язбереження підлітків віком 11–14 років взагалі, так і рухову активність зокрема.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

REFERENCES/ЛІТЕРАТУРА

- Bondar IR, Huk HI, Rykhal VI, Pasternikov VV. (2022). Rukhova aktivnist ditei serednoho shkilnoho viku. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. 11(157): 35–39. [Бондар ІР, Гук ГІ, Рихаль ВІ, Пастерніков ВВ. (2022). Рухова активність дітей середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 11(157): 35–39].
- Vukov IV. (2023). Efektyvnist pedahohichnykh umov pidhotovky maibutnikh uchyteliv pochatkovoї shkoly do zdoroviazberzhuvainoi diialnosti. *Teoriia i metodyka profesiinoї osvity: kolektyvna monohrafiia*. Chernihiv: Vyd-vo «Desna Polihraf»: 1; 6: 174–202. [Биков ІВ. (2023). Ефективність педагогічних умов підготовки майбутніх учителів початкової школи до здоров'язбережувальної діяльності. *Теорія і методика професійної освіти: колективна монографія*. Чернігів: Вид-во «Десна Поліграф»: 1; 6: 174–202].
- Cherevko SV, Dorosh VA, Lutaieva NV, Umerenko VL, Cherevko A D. (2023). Pytannia formuvannia rukhovyykh umin i navychok u zdobuvachiv vyshchoї osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 3(161): 154–159. [Черевко СВ, До-

- рош ВА, Лутаева НВ, Умеренко ВЛ, Черевко АД. (2023). Питання формування рухових умінь і навичок у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 3(161): 154–159].
4. Duncan GE, Avery A, Thorson JLM, Nilsson EE, Beck D, Skinner MK. (2022). Epigenome-wide association study of physical activity and physiological parameters in discordant monozygotic twins. *Scientific Reports*. 12(1). doi: 10.1038/s41598-022-24642-3.
 5. Fyzyczna kultura i sport: metodolohiia naukovykh doslidzhen (2021). Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii zdobuvachiv vyshchoi osvity zi spetsialnosti 017 Fyzyczna kultura i sport osvitnoho stupenia «Magistr» (m. Uzhhorod 13–17 hrudnia 2021 r.). Uzhhorod: DVNZ «UzhNU»: 132. [Фізична культура і спорт: методологія наукових досліджень (2021). Матеріали науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр» (м. Ужгород 13–17 грудня 2021 р.). Ужгород: ДВНЗ «УжНУ»: 132].
 6. Hryshchenko S, Beseda N, Slobodianyk V, Kulesha–Liubinetz M, Bashaovenko O, Tryfonova O. (2022). Neuropsychological Health Technologies. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 13(3): 166–180. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/360>.
 7. Hryshchenko SV. (2018). Problema rukhovoho rozvytku, rukhovoi aktyvnosti, rukhovykh navychok v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni TH. Shevchenka. Chernihiv: ChNPU*. 154; 1: 63–65. [Грищенко СВ. (2018). Проблема рухового розвитку, рухової активності, рухових навичок в процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ. 154; 1: 63–65].
 8. Hryshchenko SV, Buzhyna IV, Shaparenko Ie. (2022). Problema obiektyvnoho otsiniuvannia v protsesi vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u vyshchii shkoli. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni TH. Shevchenka. Chernihiv: ChNPU, Serii: Pedahohichni nauky*. 17(173): 15–22. [Грищенко СВ, Бужина ІВ, Шапаренко ІЄ. (2022). Проблема об'єктивного оцінювання в процесі використання здоров'язбережувальних технологій у вищій школі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, Серія: Педагогічні науки. 17(173): 15–22].
 9. Ihnatenko SO. (2023). *Metodychni rekomendatsii provedennia praktychnykh zaniat ta orhanizatsii samostiinoi roboty z navchalnoi dystsypliny: «Metodyky fizychnoho vykhovannia u ZZSO»*. *Metodychni rekomendatsii. Odesa: Universytet Ushynskoho: 35*. [Ігнатенко СО. (2023). Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Методики фізичного виховання у ЗЗСО». Методичні рекомендації. Оdesa: Університет Ушинського: 35].
 10. Karpinska TH, Hrabovska TV, Sereda SV, Korotkyi VV. (2021). Pokaznyky stanu zdorovia suchasnykh pidlitkiv, yak odna iz skladovykh zdorovia naselennia derzhavy. *Ukr. Med. Chasopys*. 3(143); V/VI: 84–86. [Карпінська ТГ, Грабовська ТВ, Серета СВ, Короткий ВВ. (2021). Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. *Укр. Мед. Часопис*. 3(143); V/VI: 84–86].
 11. Kosheva LV. (2021). *Pedahohika. Kurs lektsii dlia studentiv spetsialnosti 017 – Fyzyczna kultura i sport*. *Kramatorsk: DDMA: 196*. [Кошева ЛВ. (2021). Педагогіка. Курс лекцій для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Краматорськ: ДДМА: 196].
 12. Kosheva LV et al. (2021). *Sportyvna pedahohika. Navchalno-metodychnyi kompleks. Ukladach LV. Kosheva. Haluz znan 01 Osvita: Pedahohika. Spetsialnist 017 Fyzyczna kultura i sport OPP «Fyzyczna kultura i sport» Osvitnii riven pershyi (bakalavrskyi): 207*. [Кошева ЛВ та інш. (2021). Спортивна педагогіка. Навчально-методичний комплекс. Укладач ЛВ. Кошева. Галузь знань 01 Освіта: Педагогіка. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт OPP «Фізична культура і спорт» Освітній рівень перший (бакалаврський): 207].
 13. Kotko DM, Honcharuk NL, Shmatova OO, Shevtsov SM. (2023). *Rukhova aktyvnist yak odna z naiposhyrenishykh form pokrashchennia zdorovia riznykh hrup naselennia. Naukovyi chasopys NPU imeni MP. Drahomanova*. 9(169): 74–80. [Котко ДМ, Гончарук НЛ, Шматова ОО, Шевцов СМ. (2023). Рухова активність як одна з найпоширеніших форм покращення здоров'я різних груп населення. *Науковий часопис НПУ імені МП. Драгоманова*. 9(169): 74–80].
 14. Kulichenko AK. (2022). *Rol medychnoi pedahohiky u pidhotovtsi maibutnykh fakhivtsiv haluzi okhorony zdorovia: zarubizhnyi dosvid. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Zb. nauk. prats. Zaporizhzhia: KPU: 81; 1: 52–57*. [Куліченко АК. (2022). Роль медичної педагогіки у підготовці майбутніх фахівців галузі охорони здоров'я: зарубіжний досвід. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. *Зб. наук. праць. Запоріжжя: КПУ: 81; 1: 52–57*].
 15. Lashchuk O. (2022). *Yak pravylno rozpodilyty chas na navchannia ta vidpochynok*. [Лашчук О. (2022). Як правильно розподілити час на навчання та відпочинок]. URL: <https://ugi.edu.ua/%D1%8F%D0%BA-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8-%D1%87%D0%B0%D1%81-%D0%BD%D0%B0-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0/>.
 16. Lisova SI et al. (2021). *Dovilni rukhy ta yikh porushennia. Parezy, paralichi. Metodychni rekomendatsii dlia samostiinoi pozaaudytornoj roboty studentiv. Spetsialnist 223 Medsestrynstvo, spetsializatsiia – Likuvalna sprava. Ukladach: SI. Lisova. Kyiv: 14*. [Лісова СІ та інш. (2021). Довільні рухи та їх порушення. Парези, паралічі. Методичні рекомендації для самостійної позааудиторної роботи студентів. Спеціальність 223 Медсестринство, спеціалізація — Лікувальна справа. Укладач: СІ. Лісова. Київ: 14].
 17. MON Ukrainy. (2022). *Zahalni kryterii otsiniuvannia navchalnykh dosyagnen' uchniv u systemi zahalnoi serednoyi osvity*. [МОН України. (2022). Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти]. URL: <https://osvita.ua/school/estimation/2358/>.
 18. MOZ Ukrainy. (2023). *Sposib zhyttia – zdorovia. Problematyka hromadskoho zdorovia. DU «Vinnitskyi oblasnyi tsentr kontroliu ta profilaktyky khvorob MOZ Ukrainy*. [МОЗ України. (2023). Спосіб життя — здоров'я. Проблематика громадського здоров'я. ДУ «Вінницький обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України». URL: http://cgz.vn.ua/problematyka-gromadskogo-zdorovya/problematyka-gromadskogo-zdorovya_452.html.
 19. Nosko M, Buzhyna I, Berezhna T. (2023). *Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii v zakladakh vyshchoi osvity v suchasnykh umovakh. Teoriia i metodyka profesiinoi osvity: kolektyvna monohrafiia. Chernihiv: Vyd-vo «Desna Polihraf»: 1: 7: 203–230*. [Носко М, Бужина І, Бережна Т. (2023). Здоров'язбережувальні технології в закладах вищої освіти в сучасних умовах. Теорія і методика професійної освіти: колективна монографія. Чернігів: Вид-во «Десна Поліграф»: 1: 7: 203–230].
 20. Nosko MO, Nosko YuM, Lazarenko MH, Zhula VP, Mohylnyi FV, Filonenko OA. (2020). *Rukhoviy rozvytok shkolariv riznykh vikovykh hrup: naukove vydannia. Za nauk. red. MO. Noska. Chernihiv: 408*. [Носко МО, Носко ЮМ, Лазаренко МГ, Жула ВП, Могильний ФВ, Філоненко ОА. (2020). Руховий розвиток школярів різних вікових груп: наукове видання. За наук. ред. МО. Носка. Чернігів: 408].
 21. Palchuk MB, Kensytska IL, Yantsze Sh, Daruha AR. (2023). *Osoblyvosti fizychnoho stanu ta rukhovoi aktyvnosti divchat-pidlitkiv 12–13 rokov. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzyczna kultura i sport)*. 7(167): 146–149. [Пальчук МБ, Кенсицька ІЛ, Янцзе Ш, Даруха АР. (2023). Особливості фізичного стану та рухової активності дівчат-підлітків 12–13 років. *Науковий часопис Національного педагогічного уні-*

- верситету імені МП. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): 7(167): 146–149].
22. Rykhal VI, Huk NI, Harbar DO, Dmytriv RL. (2022). Pokaznyky fizychnoho zdorovia uchniv serednoho shkilnoho viku. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP. Drahomanova*: 9(154): 86–91. [Рихаль ВІ, Гук НІ, Гарбар ДО, Дмитрів РЛ. (2022). Показники фізичного здоров'я учнів середнього шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП. Драгоманова*: 9(154): 86–91].
 23. Semenenko VP, Telius VV. (2023). Fizychna aktivnist ta zdorovia ditei shkilnoho viku v osvittii modeli fizychnoho vykhovannia v umovakh novoi ukrainskoi shkoly. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia*: 2: 112–117. [Семененко ВП, Теліус ВВ. (2023). Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*: 2: 112–117].
 24. Sydoruk IO, Yevtukh MI, Zarichanska LO, Hirak AM. (2020). Znachennia rukhovoї aktivnosti ditei ta pidlitkiv. *Rehabilitation & Recreation. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny*. 7: 29–34. [Сидорук ІО, Євтух МІ, Зарічанська ЛО, Гірак АМ. (2020). Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation & Recreation. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 7: 29–34].
 25. Tsos A, Bielikova N, Pavlova Yu et al. (2021). Yakist zhyttia ta fizychna aktivnist riznykh hrup naselennia. *Kolektyvna monohrafiia. Nauk. red. u uporiadnyk prof. AV. Tsos. Lutsk: Vezha–Druk*: 192. [Цьось А, Белікова Н, Павлова Ю та ін. (2021). Якість життя та фізична активність різних груп населення. *Коллективна монографія. Наук. ред. й упорядник проф. АВ. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк*: 192].
 26. Tysevych TV, Loiko Yele. (2019). Rukhova aktivnist – osnova fizychnoho zdorovia. *Art of Medicine*. 4(12): 124–127. [Тисевич ТВ, Лойко ЄЄ. (2019). Рухова активність – основа фізичного здоров'я. *Art of Medicine*. 4(12): 124–127].
 27. Udych ZI, Rusyn LP, Shaparenko Iie, Hryshchenko SV. (2022). Vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii v osvittomiu seredovyshchi zakladiv vyshchoi osvity. *Innovatsiina pedahohika*. 48; 2: 174–177. [Удич ЗІ, Русин ЛП, Шапаренко ІЄ, Грищенко СВ. (2022). Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 48; 2: 174–177].
 28. Ustinov OV. (2021). Fizychna aktivnist dlia doroslykh i ditei. *Ukrainskyi medychnyi chasopys*. [Устінов ОВ. (2021). Фізична активність для дорослих і дітей. *Український медичний часопис*]. URL: <https://www.umj.com.ua/article/200620/fizychna-aktivnist-dlya-doroslih-i-ditej>.
 29. Verkhovna rada Ukrainy. (2016). Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoї aktivnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktivnist – zdorovy sposib zhyttia – zdorova natsiia» (2016): Skhvaleno Ukazom Prezydenta Ukrainy vid 9.02.2016 No.42/2016. [Верховна рада України. (2016). Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Схвалено Указом Президента України від 9.02.2016. №42/2016]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>.
 30. Voloshyn OR. (2022). Formuvannia zdoroviazberezhuvальної kompetentnosti uchniv molodshoho shkilnoho viku. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seria: «Pedahohika. Sotsialna robota»*: 1(50): 48–51. [Волошин ОР. (2022). Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів молодшого шкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*: 1(50): 48–51].
 31. Vovk K, Naumchuk V. (2023). Rozvytok shvydkisnykh zdbnostei yak chynnyk fizychnoho vdoskonalennia shkoliariv. *Materialy V vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii «Shliakhy rozvytku rukhovoї aktivnosti molodi Ukrainy» m. Drohobych, 27 kvitnia 2023 r. Drohobych: Pó svit*: 193–203. [Вовк К, Наумчук В. (2023). Розвиток швидкісних здібностей як чинник фізичного вдосконалення школярів. *В Всеукраїнській науково-практичній конференції «Шляхи розвитку рухової активності молоді України» м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич: Пó світ*: 193–203].
 32. Yudenok VM. (2018). Deiakі aspekty optymizatsii rezhymu rukhovoї aktivnosti uchniv zakladiv zahalnoi serednoi osvity. *Materialy konferentsii XI mizhnarodnoi, pamiatі Anatoliia Mykolaiovycha Laputina. m. Chernihiv, Ukraina. 18–19 zhovtnia 2018 roku. Chernihiv*: 26–28. [Юденюк ВМ. (2018). Деякі аспекти оптимізації режиму рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти. *Матеріали конференції XI міжнародної, пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна. м. Чернігів, Україна. 18–19 жовтня 2018 року. Чернігів*: 26–28].
 33. Yudenok VM. (2020). Problema otsiniuvannia ta pedahohichnoho kontroliu fizychnoho rozvytku rukhovykh navychok uchniv serednoho shkilnoho viku. *Materialy Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii «Doslidzhennia riznykh napriamkiv rozvytku psykholohii ta pedahohiky»*. *Pivdenna fundatsiia pedahohiky. (Odesa, 19–20 chervnia 2020)*: 58–62. [Юденюк ВМ. (2020). Проблема оцінювання та педагогічного контролю фізичного розвитку рухових навичок учнів середнього шкільного віку. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Дослідження різних напрямків розвитку психології та педагогіки»*. *Південна фундація педагогіки. (Одеса, 19–20 червня 2020)*: 58–62].

Відомості про авторів:

Носко Микола Олексійович — д.пед.н., проф., академік Національної академії педагогічних наук України, радник ректора НУЧК ім. Т.Г. Шевченка, проф. каф. педагогіки, психології і методики фізичного виховання НУЧК ім. Т.Г. Шевченка. Адреса: м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53. Scopus ID 56880089100. <https://orcid.org/0000-0001-9903-9164>.

Носовець Наталія Михайлівна — к.пед.н., доц., проректор з наукової роботи НУЧК ім. Т.Г. Шевченка. Адреса: м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53. <https://orcid.org/0000-0003-1536-4870>.

Носко Юлія Миколаївна — д.пед.н., проф., проф. каф. дошкільної та початкової освіти НУЧК ім. Т.Г. Шевченка. Адреса: м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53. Scopus ID 56880366900. <https://orcid.org/0000-0003-1077-8206>.

Макогончук Наталія Віталіївна — к.пед.н., доц., доц. каф. психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін НАДПСУ ім. Б. Хмельницького. Адреса: м. Хмельницький, вул. Шевченка, 46. <https://orcid.org/0000-0001-7378-8917>.

Грищенко Світлана Владиславівна — д.пед.н., проф., проф. каф. соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук НУЧК ім. Т.Г. Шевченка. Адреса: м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53. <https://orcid.org/0000-0002-7981-3578>.

Стаття надійшла до редакції 14.04.2024 р., прийнята до друку 09.09.2024 р.