

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 9 (28)

Вінниця – 2020

Засновники:

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Редакційна колегія:**Головний редактор – Костюкевич В. М.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).**Відповідальний редактор – Кутек Т. Б.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).**Відповідальний секретар – Щепотіна Н. Ю.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).**Члени редакційної колегії:****Абаласей Беатріче** доктор наук, професор, Ясський університет імені Александру Іоана Кузи (м. Ясси, Румунія).**Ахметов Р. Ф.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).**Воншик Яцек** доктор габілітований, професор Університету гуманістично-природничий імені Яна Длугоша (м. Ченстохове, Польща).**Врублевський Є. П.** доктор педагогічних наук, професор, Гомельський державний університет імені Франциска Скорини (м. Гомель, Республіка Білорусь).**Гаврилова Н. В.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).**Гакман А. В.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці, Україна).**Грузевич І. В.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).**Драчук А. І.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).**Індика С. Я.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна).**Онищук В. Є.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).**Собко І. М.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м. Харків, Україна).**Стасюк І. І.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені І. Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, Україна).**Фурман Ю. М.** доктор біологічних наук, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).**Шепеленко Т. В.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту, Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків, Україна).**Шинкарук О. А.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ, Україна).**Збірник рекомендовано до друку:**

вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 6 від 21.05.2020 року)

вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 8 від 26.06.2020 року)

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б», у яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора філософії (кандидата наук) і доктора наук (наказ Міністерства освіти і науки України від 11.07.2019 № 975).

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури та спорту висвітлюються теоретичні та прикладні аспекти фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Реєстраційний № KB 22031 – 11931 ПР
від 22.04.2016 р.© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
© Житомирський державний університет імені Івана Франка*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.*

ЗМІСТ

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<i>Асаулюк Інна, Дяченко Анна, Маринчук Петро</i> ТЕОРЕТИЧНА СКЛАДОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ	7
<i>Глухов Іван, Пітин Мар'ян</i> СИСТЕМА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПЛАВАННЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗАКЛАДІВ ВІЩОЇ ОСВІТИ: ПЕРСПЕКТИВНІ ДОСЛІДЖЕННЯ	14
<i>Єременко Наталія, Ковальова Наталія, Василенко Марина, Назаренко Людмила, Константиновська Наталія</i> ОЗДОРОВЧІЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНИМИ ІГРАМИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ 11-12 РОКІВ	21
<i>Кириченко Вікторія, Садовський Олексій, Хуртенко Оксана</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДІТЯЧИМ ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТОК 7-8 РОКІВ	28
<i>Кізім Вікторія, Чернищенко Тамара, Дмитренко Світлана</i> ОЦІНКА РІВНЯ КУЛЬТУРИ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ТАНЦЮВАЛЬНИХ РУХІВ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	35
<i>Лежньова Олена, Качан Василь</i> ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІнь І НАВИЧОК З ФУТБОЛУ В СТУДЕНТОК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	42
<i>Мірошніченко Вячеслав, Юшина Олена, Заєць Тетяна, Дубовік Ріма</i> КОМПОНЕНТНИЙ СКЛАД ТІЛА ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ	47
<i>Misjura Alina, Vrublevskiy Eugeniy, Tolstenkov Andrey</i> FORMATION OF HYGIENE KNOWLEDGE OF ELEMENTARY SCHOOL PUPILS	54
<i>Прокопенко Анастасія, Гончарова Наталія, Назаренко Людмила, Константиновська Наталія</i> АНАЛІЗ ДОСВІДУ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ	61
<i>Сікорська Лілія</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ЇХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ	68
<i>Соловей Олександр, Богуславський Віктор, Пожидаєв Микола, Дищенко Дмитро, Петренко Сергій</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ЧІННИК ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ КУРСАНТІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	78
<i>Сулима Алла, Бекас Ольга, Нестерова Світлана, Сулима Ольга</i> ПОКАЗНИКІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ВІКОМ 3-6 РОКІВ	85
<i>Яковлів Володимир, Герасимшин Віктор, Чуйко Юрій</i> МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	90

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНИМИ ІГРАМИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ 11-12 РОКІВ

Еременко Наталія, Ковальова Наталія, Василенко Марина, Назаренко Людмила,
Константиновська Наталія

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Актуальність теми дослідження. Статтю присвячено вивченню оздоровчого впливу занять рекреаційними іграми на фізичний стан дітей 11-12 років. Роль рухової активності у зміщенні здоров'я населення є сьогодні одним із головних завдань України. Особливо важливе значення рухова активність має для дітей і учнівської молоді, високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток яких – запорука успішної реалізації соціально-економічних перетворень нашого суспільства. **Мета дослідження** – визначити ступінь впливу занять рекреаційними іграми на фізичний стан дітей 11-12 років. **Методи дослідження:** аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, антропометричні методи досліджень; фізіологічні методи дослідження; методика експрес-скринінгу рівня фізичного здоров'я; педагогічні методи; методи математичної статистики. Тривалість занять складала 45 хвилин. Періодичність занять складала 3 рази на тиждень. **Результати.** Після проведеного дослідження рівень фізичного здоров'я як в контрольній групі, так і в основній групі, збільшився, ледо знизилася кількість дітей із низьким та нижче середнього рівнями фізичного здоров'я, в порівнянні з вихідним рівнем. Підвищення рівня фізичного здоров'я було досягнуто за рахунок поліпшення різних показників. **Ключові висновки.** Таким чином, заняття рекреаційними іграми, за умов регулярності їх відвідування, сприяють підвищенню фізичного стану та впливають на покращення конкретних показників рівня фізичного розвитку, стану функціональних систем організму, фізичної працездатності та підготовленості дітей 11-12 років.

Ключові слова:

рухова активність, рекреаційна діяльність, школярі, рекреаційні ігри, фізичний стан

Healthy influence of rejective games in the physical state of children 11-12 years

Yeremenko Nataliia, Kovaleva Nataliia,
Vasilenko Marina, Nazarenko Ludmila,
Konstantinovska Nataliia

Relevance of the research topic. The article is devoted to the study of the healing effect of recreational games on the physical condition of children 11-12 years old. The role of motor activity in strengthening the health of the population is today one of the main tasks of Ukraine. Motor activity is of particular importance for children and students, whose high level of health and versatile physical development are the key to successful implementation of socio-economic transformations of society. **The purpose of the study** is to determine the degree of influence of recreational games on the physical condition of children 11-12 years old. **Research methods:** analysis and generalization of special scientific and methodological literature, anthropometric research methods; physiological research methods; methods of express screening of the level of physical health; pedagogical research; methods of mathematical statistics. The duration of the classes was 45 minutes. **Results of work.** After the study, the level of physical health in both the control group and the main group increased, the number of children with low to below average levels of physical health decreased slightly compared to the original level. Improving physical health has been achieved by improving various indicators. **Key findings.** So recreational games, in the conditions of their regular visit, contribute to the improvement of physical condition, and influence the improvement of specific indicators of the level of physical development, the state of functional systems of the organism, physical performance and preparedness of children 11-12 years.

physical activity, recreational activity, schoolchildren, recreational games, physical condition

Оздоровительное влияние рекреационных игр на физическое состояние детей 11-12 лет

Еременко Наталія, Ковалева Наталія,
Василенко Марина, Назаренко Людмила,
Константиновская Наталія

Актуальность темы исследования. Статья посвящена изучению оздоровительного влияния занятий рекреационными играми на физическое состояние детей 11-12 лет. Роль двигательной активности в укреплении здоровья населения является сегодня одной из главных задач Украины. Особенно важное значение двигательная активность имеет для детей и учащейся молодежи, высокий уровень здоровья и разностороннее физическое развитие которых – залог успешной реализации социально-экономических преобразований общества. **Цель исследования** – определить степень влияния занятий рекреационными играми на физическое состояние детей 11-12 лет. **Методы исследования:** анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, антропометрические методы исследования; физиологические методы исследования; методика экспресс-скрининга уровня физического здоровья; педагогические методы; методы математической статистики. Продолжительность занятий составляла 45 минут. Периодичность занятий составляла 3 раза в неделю. **Результаты работы.** После проведенного исследования уровень физического здоровья как в контрольной группе, так и в основной группе, увеличился, несколько снизилось количество детей с низким и ниже среднего уровнями физического здоровья, по сравнению с исходным уровнем. Повышение уровня физического здоровья было достигнуто за счет улучшения различных показателей. **Ключевые выводы.** Таким образом, занятия рекреационными играми, при условии регулярности их посещения, способствуют повышению физического состояния и влияют на улучшение конкретных показателей уровня физического развития, состояния функциональных систем организма, физической работоспособности и подготовленности детей 11-12 лет.

двигательная активность, рекреационная деятельность, школьники, рекреационные игры, физическое состояние

Постановка проблеми. Роль рухової активності у зміщенні здоров'я населення є сьогодні одним із головних завдань України. Особливо важливе значення рухова активність має для дітей і учнівської молоді, високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток яких – запорука

успішної реалізації соціально-економічних перетворень нашого суспільства [2, 5, 8, 16]

Фізичне виховання учнів є однією з основних частин виховного процесу загальноосвітньої школи і займає важливе місце в підготовці до життя дітей. Фізичне виховання в школі відрізняється великим різноманіттям форм і методів, що вимагають прояву організованості, самодіяльності, ініціативи, що сприяє вихованню основних навичок дітей. Фізичне виховання діє у тісному зв'язку з розумовим, моральним, естетичним вихованням і трудовим навчанням та сприяє всебічному розвитку дітей [9,12,15].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розвиток сфери освіти в Україні за останні роки характеризується переосмисленням традиційних підходів до роботи з дітьми, значними змінами та новітніми технологіями в усій сфері фізичного виховання. Це у свою чергу обумовлює необхідність розробки нових підходів до процесу виховання підростаючого покоління з урахуванням сучасних тенденцій у практиці [3,11,14].

Усі рухові якості, такі як швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість, необхідні кожній людині. Розвиток цих рухових якостей тісно пов'язаний з формуванням у дітей рухових навичок. Виконання фізичних вправ у різному темпі, різної складності, протягом певного відрізка часу сприяє їхньому розвитку [1,6,7,12]. Рекреаційні ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму. У практиці рекреаційної діяльності широко використовуються різноманітні ігри, зокрема народні рухливі ігри, які мають давню історію й активно використовуються в рекреаційній діяльності. Характерна особливість рухливих ігор – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички й уміння [8,10,13].

Не дивлячись на те, що в спеціальній науково-методичній літературі представлено достатньо даних, що свідчать про позитивний вплив занять рекреаційними та спортивними іграми на організм дітей шкільного віку, однак практично відсутні науково обґрунтовані дані про вплив засобами рекреаційних і спортивних ігор на фізичний стан дітей 11-12 років [6,8,12].

Дослідження виконано відповідно до Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження – визначити ступінь впливу занять рекреаційними іграми на фізичний стан дітей 11-12 років.

Матеріал і методи дослідження. В експерименті брали участь діти 11-12 років у кількості 20 осіб, які були учнями середньої школи № 228 м.Києва та склали контрольну групу (n = 10) й основну групу (n = 10). Контрольна група займалася за традиційною програмою по фізичному вихованню, а основна група додатково мала заняття з рекреаційних ігор. Використовували наступні методи дослідження: антропометричні методи досліджень; фізіологічні методи дослідження; методика експрес-скрінингу рівня фізичного здоров'я; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики. Експеримент тривав протягом 3 місяців (3 рази на тиждень по 45 хв уроки фізичної культури). Для дітей 11-12 років нами були підібрані та рекомендовані ігри, що відповідають їх віковій групі. Мета педагогічного експерименту полягала у підвищенні рівня фізичного стану школярів. Для оцінки ефективності розроблених індивідуальних завдань було проведено педагогічне дослідження, в ході якого на початку й у кінці проводилося контрольне тестування учнів.

Результати дослідження. Рекреаційні ігри широко застосовуються в оздоровчому та спортивному тренуванні. Окрім оздоровчого та рекреаційного ефекту, вони супроводжуються зміною виду діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять відчуття задоволення,

забезпечують активний відпочинок, дозволяють розвивати спритність, швидко-силові якості, спеціальну витривалість до роботи різної перемінної потужності, пам'ять, увагу, органи чуття (особливо зір). Одночасно ігри активізують діяльність серцево-судинної, нервової систем і внутрішніх органів, підвищують стійкість різноманітним хворобам, загальну фізичну працездатність.

Після проведеного нами дослідження рівень фізичного здоров'я у дітей як у контрольній, так і в основній групі, змінився в сторону покращення, дещо знизилася кількість дітей із низьким та нижче середнього рівнями фізичного здоров'я, у порівнянні з вихідним рівнем. Підвищення рівня фізичного здоров'я дітьми було досягнуто за рахунок поліпшення різних показників (таб. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного здоров'я дітей основної та контрольної груп до і після експерименту

Показники	Контрольна група (n=10)				Основна група (n=10)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Життєвий індекс, мл. кг-1	35,5	5,4	38,2	5,8	36,9	6,5	41,3	8,6
Силовий індекс,%	11,9	7,66	14,5	5,41	17,1	6,78	23,7	8,66
Індекс Робінсона, ум.од.	88,3	7,51	85,4	6,82	84,2	5,64	79,3	6,71
Індекс Руф'є ум.од.	10,7	1,6	9,3	1,3	9,05	1,4	7,8	1,5

Аналіз показників, що характеризує рівень фізичного здоров'я показав, що високий рівень здоров'я був досягнутий за рахунок збільшення значень показників життєвого індексу й індексу Руф'є як в контрольній, так і в основній групах (на 12 і 10% у контрольній групі та на 16 і 11% в основній групі відповідно). Також зросли значення силового індексу (на 10% у контрольній групі та на 15% в основній групі) й індексу Робінсона (на 9% у контрольній групі та на 12% в основній групі).

Функціональний стан серцево-судинної системи дітей – це не тільки провідний показник фізичного здоров'я, він також відіграє дуже важливу роль у адаптаційних процесах організму до фізичних навантажень, перетоми і є одним із основних показників функціональних можливостей і резервів організму. При визначенні стану оцінки серцево-судинної системи найбільш простими, доступними та найчастіше використовуваними являються такі показники як ЧСС спокою та АД.

У таблиці 2 представлені дані функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму двох груп до та після експерименту. Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що в показниках, які характеризують діяльність серцево-судинної системи як у контрольній, так і в основній групах, не відбулося значущих змін, на відміну від показників діяльності дихальної системи. В основній групі показники ЖЄЛ, проби Генче та проби Штанге збільшилися майже в 2 рази, в порівнянні з контрольною групою, в якій також відбулися позитивні зміни.

Аналіз результатів дослідження показників фізичної підготовленості дітей основної та контрольної груп до та після експерименту дозволив констатувати певні позитивні зміни, що відбулися за період проведення експерименту (табл. 3.). Так, помітно покращилися показники фізичної підготовленості в таких тестах як нахил тулуба вперед з положення сидячи (на 18% у контрольній групі та на 24% в основній групі), стрибок у довжину з місця (на 22% в контрольній групі та на 34% в основній групі), а також піднімання в сід за 1 хвилину (на 23% в контрольній групі та на 45% в основній групі).

Таблиця 2

Показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем основної та контрольної груп до і після експерименту

Показники	Контрольна група (n=10)				Основна група (n=10)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
ЧССс, уд/хв	82,6	7,4	78,6	7,6	72,8	4,1	72,2	5,4
АТс, мм.рт.ст	106	5,74	108	8,0	112	7,6	108	5,9
АТд, мм.рт.ст	69	6,21	69	6,2	74	6,7	73	6,9
ЖСЛ, мл	1520	265,4	1645	389,8	1672	207,2	1820	245,0
Проба Генче, с	17,6	4,65	19,3	5,7	20,6	4,7	26,8	3,8
Проба Штанге, с	30,8	7,33	32,8	8,5	33,8	6,3	37,2	6,3

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості дітей основної та контрольної груп до і після експерименту

Показники	Контрольна група (n=10)				Основна група (n=10)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Біг з високим підніманням стегна за 15с, разів	58,2	5,31	60,2	6,1	52,4	4,8	58,6	5,4
Стрибок у довжину з місця, см	140,2	11,73	145,4	16,30	155,8	13,29	161,2	13,29
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	51,8	6,71	55,2	6,01	48,9	5,42	54,1	5,3
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,2	3,41	9,4	3,60	6	4,19	10,2	6,61
Човниковий біг 4х9 м, с	11,4	0,54	11,6	0,57	10,6	0,44	10,3	0,71
Піднімання в сід за 1 хв, разів	39	5,76	44	7,20	38	6,55	43,4	5,99

Отже, результати проведеного дослідження дозволили виявити, що систематичні заняття рекреаційними іграми позитивно та всебічно впливають на стан здоров'я дітей. На початку педагогічного експерименту більше 50% дітей основної групи мали низький рівень здоров'я.

Дискусія. Аналіз занять фізичними вправами вимагає спеціальних знань і вмінь, педагогічної спостережливості та методичного мислення, рівень яких підвищується в міру придбання педагогічної майстерності. Один з важливих критеріїв якості заняття — ступінь рішення поставлених завдань. Судити про вирішення поставленої мети ми можемо, коли відбулися зміни у знаннях, уміннях, навичках, відносинах і поведінці дітей. Заняття можна вважати неповноцінним або погано проведеним, якщо діти не опанували навчальний матеріал і навіть закріпили помилки [15]. Залежно від ступеня опанування навчального матеріалу, проведення заняття оцінюється як відмінне, гарне, задовільне або незадовільне.

Оздоровча спрямованість процесу фізичного виховання здійснюється завдяки цілеспрямованій роботі з розвитку тих рухових якостей дітей, що найбільш необхідні для

забезпечення нормальної життєдіяльності, гармонійного фізичного розвитку та фізичного зростання організму школярів на кожному з етапів його розвитку. Позитивна динаміка розвитку конкретних рухових якостей забезпечується цілеспрямованим впливом фізичних вправ на ті провідні осередки та функціональні системи організму, що відповідальні за прояв основних якостей [1,6,8].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел засвідчив, що під час вивчення рухової активності дітей шкільного віку було узагальнено завдання фізичного виховання, вивчено біологічну потребу дітей у русі 11-12 років і виявлено важливе значення впливу рекреаційних ігор у житті дітей, а також поняття про рухову діяльність у педагогічній практиці.

Результати дослідження дозволили встановити, що переважна більшість обстежених дітей (62%) мають достатньо низький рівень фізичного здоров'я. У 18% дітей 11-12 років – нижче середнього рівень фізичного здоров'я. Середній рівень фізичного здоров'я виявлений у 15% обстежених дітей, тоді як вище середнього рівень фізичного здоров'я спостерігався лише у 5%. Високий рівень фізичного здоров'я не виявлений у жодного з учнів.

Аналіз результатів дослідження дозволив нам простежити та проаналізувати зміни, що відбулися після занять запропонованими нами рекреаційними іграми, що відповідали віковим особливостям дітей. Під впливом занять відбулися позитивні зміни: 21% учнів перейшли на рівень нижче середнього, 30% – у середній, 12,5% – у вище середнього рівень фізичного здоров'я.

При оцінці показників рівня фізичного розвитку дітей 11-12 років було виявлено, що 85,4% досліджуваних школярів мали низький рівень фізичного розвитку, 10% обстежених учнів мали нижче середнього рівень фізичного розвитку та 4,1% – середній рівень фізичного розвитку. Високий і вище середнього рівень фізичного розвитку не був у жодного з обстежених учнів. Це обумовлено недостатнім рівнем рухової активності школярів, оскільки традиційні заняття фізичним вихованням не компенсують того рівня рухової активності, що відповідає віковим нормам.

Отже, заняття рекреаційними іграми з дітьми, за умови регулярності їх відвідування, сприяють підвищенню фізичного стану та впливають на покращення конкретних показників рівня фізичного розвитку, рівня здоров'я, стану функціональних систем організму, фізичної працездатності та підготовленості дітей 11-12 років.

Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження впливу занять рекреаційними іграми на фізичний стан дітей, молоді та дорослих. Вивчати напрями рекреаційних ігор, що цікаві населенню, для залучення більшої кількості людей до занять, удосконалювати програми занять, враховуючи інтереси населення до різних рекреаційних ігор.

Список літературних джерел

1. Андреева Е., Благий А. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста. Спортивный вестник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 37-41. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_2_7
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 1. С. 4-9. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_1_2
3. Благий О., Андреева О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фіз. вих., реабілітації, спорту та туризму. тези доп. III Міжнар. наук. конф. Запоріжжя. 2011. С. 27 – 28.
4. Давиденко Е. В., Семенов В. П. Использование в физическом воспитании младших школьников инновационных видов двигательной активности с учётом уровня физического здоровья. Современный олимпийский спорт и спорт для всех. Алматы: КазАСТ, 2009. Т. 2. С. 31-

References

1. Andreeva, E., & Blagiy, A. (2013). Recreational games in the structure of leisure activities of people of mature age. Sporting news of Pridniprova, 2, 37-41. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_2_7
2. Andreeva, O. (2015). Rozrobka and the concurrent technology project of active recreational activities of the population group. Sports Newsletter Pridniprova, 1, 4-9. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_1_2
3. Thank, O., & Andreeva, O. (2011). Rukhov activity as a factor in formulating a healthy way of living for young people. Actual problems and problems. vih., rehabilitation, sports and tourism. names add. III Міжнар. sciences. conf., Zaporizhzhia, 27 – 28.
4. Davidenko, E. V., & Semenenko, V. P. (2009). Use in physical education of younger schoolchildren of innovative types of physical activity taking into account the level of physical health. Modern Olympic Sports and Sports for All, Almaty: KazAST, 2, 31-33.

- 33.
5. Дутчак М. В. Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4(29)13. С. 343-348. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/478>
 6. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7(26). С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/1766>
 7. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 8 (27). С. 49-55. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/2629>
 8. Єременко Н. П. Ставлення до здоров'я - як один з вагомих факторів здорового способу життя. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму: збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2011. С. 196-197. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/2302>
 9. Ковальова Н. Ефективність інноваційної програми з фізичного виховання школярів молодших класів. Мат. III Всеукр. наук.-практ. студ. конф. «Здоров'я нації – майбутнє України». Донецьк, 2008. С. 101–106.
 10. Ковальова Н., Андреева О. Структура та особливості рекреаційної діяльності учнівської молоді. Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». Запоріжжя, 2011. С. 19–21.
 11. Ковальова Н.В., Підгайна В.О. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. 2016. С.79–84.
 12. Круцевич Т., Андреева О., Благій О., Погасій Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 313-320. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/1444>
 13. Круцевич Т., Пангелов С. Теоретичні і методичні аспекти поняття "фізична рекреація". Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 18-20. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/898>
 14. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. Актуальні питання гуманітарних наук. 2019. № 25. С. 230-234.
 15. Приступа Є., Жданова О.М., Линет М.М. [та ін.]. Рекреаційні ігри. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. 2010. С. 276-305. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10789>
 16. Andriieva O., Kashuba V., Carp I., Blystiv T., Palchuk M., Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol 19 (Supplement issue 3), Art 147. P. 1022 - 1029. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/533>
 5. Dutchak, M. V. (2013). Such a methodology and organization to ambush the population before the health-improving recreational activities. Science Chronicle of the National Ped. un-tu imeni M.P. Drahomanova, Kyiv: Type of NPU im. M.P. Drahomanova, 4 (29) 13, 343-348. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/478>
 6. Ieremenko, N., Kovaleva, N., & Bobrenko, S. (2019). Modern approaches to the formation of students' health culture in the process of physical education. Physical Culture, Sports and Health of the Nation: Coll. of sciences. Wash. Vinnytsia: Planer LLC, 7 (26), 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/1766>
 7. Ieremenko, N., Kovaleva, N., & Bobrenko, S. (2019). Characteristics of motor activity of young school children. Physical culture, sports and health of the nation: collection of scientific works. Zhytonyr: View of the ZhDU them. I. Franko, 8 (27), 49-55. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/2629>
 8. Ieremenko, N.P. (2011). Attitudes to health as one of the important factors of a healthy lifestyle. Actual problems of physical education, rehabilitation, sports and tourism: a collection of abstracts of reports and II International scientific and practical conference. Zaporozhye, 196-197. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/2302>
 9. Kovalova, N. (2008). Efficiency of innovation programs from the physical schoolchildren of younger classes. Mat. III Vseukr. practical sciences. Stud. conf. "Healthy National - Maybutn Ukraine", Donetsk, 101–106.
 10. Kovalova, N., & Andreeva, O. (2011). The structure of the special features of recreational activities of young people. Materials of the Third Majnar. science.-practical. conf. "Actual problems of physical exhaliation, rehabilitation, sports and tourism", Zaporizhzhia, 19-21.
 11. Kovalova, N.V., & Pidgayna V.O. (2016). Evaluation of the effectiveness of health-improving recreation programs for schoolchildren of the senior high school. Materials of the International Science-Practical Conference "Physical Culture, Sports and Health". Vinnytsia State Pedagogical University M. Kotsyubinsky, 79–84.
 12. Krutsevich, T., Andreeva, O., Blagiy, O., & Poghasii, L. (2017). Characteristics of the components of the theory of physical recreation. Physical education, sports and tourist-local lore in educational institutions: Coll. of sciences. Wash. Pereyaslav-Khmelnytsky, 313-320. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/1444>
 13. Krutsevich, T., & Pangelov, S. (2010). Theoretical and methodical aspects of the understanding of "physical recreation". Sporting newsletter of Ukraine, 2, 18-20. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/898>
 14. Moroz, Yu. (2019). The importance of the influence of mobile games on the development of personality in the sphere of recreation. Actual questions of the humanities, 25, 230-234.
 15. Pristupa, E., Zhdanov, O.M., Linets, M.M., & others (2010). Recreational games. Physical recreation: textbook. allowance. for students. higher textbooks closed Phys. education and sports, 276-305. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10789>.
 16. Andriieva, O., Kashuba, V., Carp, I., Blystiv, T., Palchuk, M., & Khrypko, I. (2019). Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport, 19. (Supplement issue 3), 1022 - 1029. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/533>.

DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-21-27

Відомості про авторів:

Єременко Н.П.; orcid.org/0000-0002-9694-4254; nataliasp@ukr.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна.

Ковальова Н.В.; orcid.org/0000-0002-9812-847X; kovalova_n@bigmir.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна.

Василенко М.М.; orcid.org/0000-0001-6086-1804; m_vasilenko@ukr.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна.

Назаренко Л.І.; orcid.org/0000-0002-6938-9072; lnazarenko@outlook.com; Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна.

Константиновська Н.О.; orcid.org/0000-0003-4079-3562; Natikkonst3@meta.ua; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна.