

Редакційна колегія

Альошина А. І. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Андрійчук О. Я. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

Вільчковський Е. С. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Кашуба В. О. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

Фурман Ю. М. – доктор біологічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);

Давидов В. Ю. – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);

Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка);

Коцан І. Я. – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Козіна Ж. Л. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет);

Лазарєва О. Б. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

Валецький Ю. М. – доктор медичних наук, доцент (Волинське обласне територіальне медичне протитуберкульозне об'єднання);

Дорошенко Е. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Запорізький національний університет);

Сорока А. – доктор (Університет природничо-гуманітарних наук у м. Седльце, Польща);

Бичук І. О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Смолук І. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Гусак П. М. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Пріма Р. М. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Белікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

Носко М. О. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Чернігівський національний університет імені Тараса Шевченка);

Макогонов А. Н. – доктор педагогічних наук, професор (Академія спорту і туризму) (Казахстан);

Пасічник В. Р. – доктор педагогічних наук (Кельїнський гуманітарно-природничий університет імені Яна Кохановського, філія в м. Пйотркуві-Трибунальському) (Польща);

Масловський С. О. – доктор педагогічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);

Карнюк Р. П. – доктор педагогічних наук, професор (Академія рекреаційних технологій і права).

МОЛОДІЖНИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК

Східноєвропейського національного університету

імені Лесі Українки

Журнал видається з 2007 року

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

Випуск 36

Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. М 75 Фізичне виховання і спорт : журнал / укладачі А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк, 2019. – Вип. 36. – 138 с.

У журналі опубліковано статті з актуальних питань фізичного виховання різних груп населення, лікувальної фізичної культури, олімпійського та професійного спорту.

Для викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів і студентів.

Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора чи кандидата наук з фізичного виховання та спорту (див. додаток 9 до наказу Міністерства освіти і науки України № 241 від 09.03.2016 р.).

УДК 796(082)

Сайт журналу:
www.sportvisnyk.eenu.edu.ua

© Цьось А. В., Альошина А. І. (укладання), 2019
© Альошина А. О. (обкладинка), 2019
© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2019

ЗМІСТ

Розділ 1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

<i>Алла Альошина, Вікторія Матійчук</i> Геометрія мас тіла – актуальний тренд наукових досліджень	9
<i>Віталій Кашуба, Олександр Баканичев, Сергій Холодов</i> Контроль стану біогеометричного профілю постави людини в науковому дискурсі досліджень	13

Розділ 2. Технології навчання фізичної культури

<i>Василь Хлопецький, Сергій Курилюк, Ганна Презлята</i> Самокорекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу	22
---	----

Розділ 3. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

<i>Олена Андрєєва, Анна Гакман, Сергій Федоренко</i> Стан захворюваності та якості життя осіб похилого віку	27
<i>Олена Бондар, Володимир Дзєвага, Тамара Хабінець</i> Характеристика змісту початкового етапу технології розвитку та вдосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі адаптивного фізичного виховання	32
<i>Олена Дем'янчук</i> Характеристика фізичного розвитку та стану здоров'я школярів 15–16 років, які займаються спортивним туризмом	37
<i>Віталій Кашуба, Анна Дяченко, Артем Дідур</i> Рівень стану біогеометричного профілю постави студентів як критерій ефективності технології здоров'я формування студентської молоді	46
<i>Наталія Ковальова, Наталія Єременко, Володимир Ковальов, Людмила Назаренко, Наталія Константиновська</i> Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку	52
<i>Світлана Крупеня, Ірина Хмельницька, Роман Іваніцький, Олександр Солозуб</i> Особливості психомоторики молодших школярів із вадами слуху	58
<i>Тетяна Прилуцька, Тамара Хабінець, Вікторія Петрович, Андрій Данилюк, Юрій Колядюк</i> Оцінка впливу авторської технології на вертикальну стійкість тіла жінок зрілого віку, які займаються слайд-аеробікою	64
<i>Юлія Руденко, Сергій Ватаманюк, Віталій Івченко</i> Оцінка ефективності корекційно-профілактичних заходів із людьми зрілого віку на основі показників фізичної підготовленості	73
<i>Сергій Футорний, Олена Маслова, Максим Гопей</i> Корекція показників фізичного стану школярів сучасними засобами оздоровчо-рекреаційного спрямування	80

Розділ 4. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

<i>Олена Лазарева, Олена Бісмак</i> Вплив реабілітаційних заходів на психологічні аспекти якості життя пацієнтів із наслідками травматичних та компресійних невротатій верхньої кінцівки	85
<i>Надія Богдановська, Ірина Кальюнова, Кирило Бойченко</i> Ефективність міофасціального релізу в реабілітації спортсменів силових видів спорту	91
<i>Іван Миронюк, Олександра Гузак</i> Вплив засобів технології корекції порушень постави юних спортсменів на стан біогеометричного профілю	97
<i>Наталія Носова</i> Превентивна фізична реабілітація дітей дошкільного віку з функціональними порушеннями постави: практичний аспект	106

ціонно-профілактичних заходів у процесі фізичного виховання студентів. **Висновки.** Ефективність реалізації технології здоров'я формування в системі фізичного виховання студентської молоді визначена в процесі преобразовательного експерименту, в процесі якого досягнута позитивна динаміка по показателям стану біогеометричного профілю осанки студентів, як дівчаток, так і хлопців. Представлені результати можуть стати основою для пошуку нових методических підходів і засобів, направлених на профілактику порушеної біогеометричного профілю осанки студентів в процесі фізичного виховання.

Ключеві слова: студенти, фізичне виховання, технології здоров'я формування.

Vitaliy Kashuba, Anna Dyachenko, Artem Didur. The level of the Biogeometric Profile of Students' Posture as a Criterion for the Effectiveness of Health Technology. Topicality. One of the main factors of health preserving, according to many scientists, is concern for the state of posture in order to increase the effectiveness of motor actions, the prevention of injuries and diseases of the musculoskeletal system. In general, the state of posture, as an indicator of physical health is associated with constitutional conditions, active muscle activity, and respectively, a criterion for the effectiveness of functioning of the health-forming technology of student youth. **The objective of the study is to characterize the initial and final levels of the state of the biogeometric profile of the posture of students of I and II courses in the process of implementation of the health formation technology. Materials and methods:** the level of the state of the biogeometric profile of the posture of students was determined using the advanced express-control card of the biogeometric profile of the posture. **The Results of the Study.** The article presents the results of assessing the level of biogeometric profile of students' posture. It is noteworthy that about 50% of the examined students have normal posture. The obtained data indicate that an increase in the number of students with impaired posture is observed with each subsequent year of study.

At the same time, the adverse effect of this state of changing the biogeometric profile of students' posture sooner or later will certainly lead to a decrease in the functional capabilities of the organism of certain individuals. Express control of students' posture is indicative of the fact that the majority of students with normal posture have an average level of biogeometric profile of posture. The obtained data should be taken into account while developing preventive measures in the process of students' physical education.

Conclusions. The effectiveness of implementation of the health-forming technology in the system of physical education of student youth was determined in the process of a transformative experiment, during which positive dynamics were achieved in terms of the state of the biogeometric profile of the posture of students of both girls and boys.

The presented results can become the basis for the search for new methodological approaches and tools aimed at the prevention of violations of the biogeometric profile of posture of students in the process of physical education.

Key words: students, physical education, health formation technologies.

УДК: 796.01/09

Наталія Ковальова, Наталія Єременко, Володимир Ковальов, Людмила Назаренко, Наталія Константиновська

Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку

Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ)

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, що характеризується соціально-економічною нестабільністю, погіршенням екологічної обстановки, зростанням психоемоційної напруженості, істотно збільшуються вимоги до фізичного стану населення. Установлено, що з віком істотно змінюється фізичний стан, фізичні якості та рухові навички людини, відбуваються значні зміни в усіх системах організму [1, 3, 5].

Урбанізація й технологізація життя як на виробництві, так і в побуті, збільшили навантаження на психіку людини та водночас різко скоротили фізичні навантаження. Тому з кожним роком зростає потреба в заняттях руховою активністю задля профілактики багатьох захворювань, зміцнення здоров'я й забезпечення активного довголіття [2, 7, 8].

Для збереження й зміцнення здоров'я рекомендовано циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів вправ та інтенсивності. Головний принцип оздоровчого тренування в перший період зрілого віку – це різноманітність засобів, які використовуються, і невисока інтенсивність фізичних навантажень. Разом із різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу жінкам потрібно приділяти особливу увагу загартовувальним процедурам, психічній саморегуляції, масажу та іншим елементам здорового способу життя [2, 5, 6].

Ряд науковців стверджують, що спортивні ігри відіграють особливу роль у житті людини. У процесі навчання спортивних ігор розвиваються різнобічне мислення, координація рухів, здатність орієнтуватися в умовах, які постійно змінюються, значно розширюються рухові можливості. Оволодіння знаннями й навичками спортивних ігор відкриває для кожного можливість самостійно використовувати їх у своєму відпочинку, що дає змогу зробити його не лише цікавим, але й корисним [8, 10].

Важливо те, що спортивні ігри сприяють виконанню оздоровчих та гігієнічних завдань. Під час занять ігровими видами спорту організм людини здійснює інтенсивну роботу. Ігрова діяльність відрізняється переривчастим зміним характером, тут постійно чергуються моменти високої й, навпаки, повільної активності, а іноді – і повного відпочинку [1, 6, 8].

Актуальність теми зумовлена розв'язанням проблеми збереження здоров'я та продовження активного життя жінок першого періоду зрілого віку за посередництва регулярних занять спортивними іграми.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Аналіз наукових публікацій свідчить, що останнім часом активно розвиваються наукові розвідки вітчизняних учених (О. Андрєєва, Г. Апанасенко, М. Гончаренко, В. Горашук, О. Дубогай, Л. Попова, Л. Сушенко та ін.), що стосуються проблеми здоров'я людей та є предметом професійного інтересу фахівців. Водночас потрібно відзначити, ці дослідження не дають повного уявлення про вплив спортивних ігор на здоров'я сучасних жінок. Цю проблему вивчено лише деякими вченими (Ж. Козіна, М. Носко, Л. Пензулаєва).

На думку Л. Пензулаєвої, спортивні ігри впливають на здоров'я, сприяють зміцненню всіх органів, формуванню тіла та покращенню самопочуття. Завдяки постійній зміні напруження й розслаблення, вони мають характер активного відпочинку. У процесі спортивної гри розвиваються спритність і винахідливість, реакція та координація. Згинання, розгинання, оберти, стрибки, метання позитивно впливають на розвиток м'язів і поставу тіла [3, 6, 8, 10].

Дослідження останніх років свідчать, що є позитивний вплив рухової активності на фізичний та морфофункціональний стан людей і рівень рухових здібностей [1, 2, 10]. У зв'язку з тим, що перший період зрілого віку – це час, коли в жінки формується соціальна, професійна та людська зрілість, важливо визначити оптимальні й ефективні шляхи цілеспрямованого впливу фізичних вправ на підвищення раніше втрачених здібностей.

Мета дослідження – визначити ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку, які спрямовані на організацію активного дозвілля та підвищення рівня рухової активності.

Завдання дослідження:

1) здійснити аналіз літературних джерел щодо використання засобів спортивних ігор в організації змістовного дозвілля сучасних жінок;

2) визначити ефективність рекреаційно-оздоровчих занять із застосуванням засобів спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку.

Методи та організація дослідження. Використано такі методи, як аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, соціологічні методи (анкетування, експертне опитування), педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), методи оцінки рухової активності, рівня фізичного стану, методи математичної статистики.

У педагогічному й констатувальному експерименті брали участь 25 жінок першого періоду зрілого віку. Запропоновано програму рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку. У ній використано естафети, рухливі ігри, конкурси, спортивні вікторини, різноманітні вправи з елементами волейболу, гандболу, футболу, а також ігрові вправи з різним спортивним інвентарем. Тривалість занять – 45 хв, а їх кратність – тричі на тиждень.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Відомо, що спортивні ігри користуються популярністю серед жінок першого періоду зрілого віку. Анкетуван-

ня показало, що найпопулярнішим видом рухової активності серед жінок є спортивні ігри (62,4 %). При цьому заняття повинні проходити три рази на тиждень.

Розроблено рекреаційно-оздоровчу програму та визначено її ефективність для жінок першого періоду зрілого віку.

Мета запропонованої рекреаційно-оздоровчої програми – організація активного дозвілля, підвищення рівня рухової активності та залучення до занять.

Програма передбачала виконання таких завдань:

- організація змістовного, цікавого дозвілля;
- підвищення рівня рухової активності;
- сприяння підвищенню соціальної адаптації жінок, розширення кола знайомств;
- покращення психоемоційного стану жінок;
- усебічний гармонійний розвиток фізичних здібностей;
- зміцнення здоров'я та підвищення самооцінки.

Дані, отримані в результаті опитування й анкетування, дали нам змогу визначити рівень технічної підготовленості жінок. Оскільки більшість із респондентів не мали достатнього досвіду занять спортивними іграми, нами розроблено програму для початківців.

У результаті констатувального експерименту отримано такі дані:

– згідно з результатами анкетування встановлено, що у 27,1 % опитуваних відсутні відчуття втоми, а 72,9 % респондентів зізналися, що в них постійно виникає відчуття втоми. При чому найбільше жінок першого зрілого віку відчувають утому ввечері (60 %), 14 % – в обідній час, 9 % – зранку, 4 % – завжди, 13 % – по дорозі на роботу;

– найпопулярнішим видом рухової активності для жінок першого періоду зрілого віку є спортивні ігри, оскільки 62,4 % респонденток поставили їх на перше місце; 16,7 % жінок віддали перевагу фітнесу; 9,5 % – плаванню; 6,7 % обрали кросовий біг та ходьбу; 2,8 % – туризм; 1,9 % – їзду на велосипеді;

– згідно з результатами анкетування, більшість респондентів (55,7 %) вважають найоптимальнішим для себе три заняття на тиждень; 22,9 % – два; 16,2 % – хотіли б займатися щодня; 5,2 % зазначають, що вистачило б одного заняття на тиждень;

– результати опитування дають можливість стверджувати, що для 42 % опитуваних жінок першого зрілого віку головним мотивом виступає можливість зміцнення здоров'я, 38 % – удосконалення форми тіла засобами спортивних ігор, 13 % – зниження ваги тіла й 7 % – заняття спортивними іграми, активним відпочинком;

– аналіз показників рухової активності показав, що зареєстровані, показники середнього й високого рівнів рухової активності були найменші. Отже, близько 90 % добової рухової активності в жінок припадає на базовий, сидячий та малий рівні.

Серед основних засобів використано вправи з таких командних видів спорту, як волейбол, гандбол, футбол, а також ігрові вправи з різним спортивним інвентарем (тенісні м'ячі, скакалки, набивні м'ячі й ін.). У рекреаційній частині програми представлено естафети, рухливі ігри, конкурси, спортивні вікторини, які відповідали віку тих, хто займався.

Програма занять уключала традиційні три основні частини: розминку, основну частину (ігрову) та завершальну. Підготовча частина триває 5–10 хв і включає загальнорозвивальні вправи, ходьбу, біг. Основна частина – 20–30 хв (навчання техніки гри та сама гра), завершальна – 6–8 хв (повільна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення).

Рекомендовано таку послідовність вивчення технічних прийомів: загальне ознайомлення; вивчення в спрощених умовах; навчання в умовах, наближених до ігрових; ознайомлення з тактичними діями; засвоєння технічних прийомів і тактичних дій у процесі двосторонньої гри.

Для перевірки ефективності запропонованої програми нами проведено повторне дослідження, у якому брали участь жінки першого періоду зрілого віку.

Під час дослідження нами відзначено позитивну динаміку змін в добовому хронометражі. Так, порівняльний аналіз величини об'єму у хвилинах та у відсотковому еквіваленті рухової активності за добу дав підставу визначити ефективність запропонованої програми (табл. 1).

Аналізуючи дані таблиці, можемо зробити висновок, що існує позитивна тенденція щодо збільшення об'єму рухової активності жінок першого періоду зрілого віку. Так, збільшився високий рівень рухової активності на 9 %. А, як відомо, до високого рівня рухової активності входять спеціально організовані фізкультурні та рекреаційно-оздоровчі заняття. Показники, що характеризують середній рівень, також збільшилися після експерименту.

Таблиця 1

Рухова активність жінок першого періоду зрілого віку

Показник	Рівень рухової активності				
	базовий	сидячий	малий	середній	високий
До експерименту (n=25)					
Обсяг, хв	455	160	540	175	110
Обсяг, %	36,43	21,81	33,44	6,52	1,8
Після експерименту (n=25)					
Обсяг, хв	460	155	420	250	155
Обсяг, %	31,8	10,8	29,2	17,4	10,8

Позитивно те, що об'єм сидячого й малого рівнів після експерименту зменшився і становив 155 та 420 хв відповідно.

Під час порівняння результатів протоколів анкетування відзначено, що відчутно менший відсоток жінок відчувають утому ввечері та в обідній час. У відповідях вони зазначали, що мають емоційне піднесення, гарний настрій. Це пов'язано з тим, що регулярні заняття спортивними іграми всебічно впливають на організм жінок, покращують не лише їхній фізичний стан, але й емоційний.

Оцінку фізичного стану проводили з використанням тесту Є. А. Пирогової. В учасників тестування вимірювали ріст, вагу, артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень за хвилину в спокої, урахували вік (табл.2).

Оцінку фізичного стану проводили за шкалою таких рівнів: низький ($\leq 0,375$); нижчий від середнього ($0,376-0,525$); середній ($0,526-0,675$); вищий від середнього ($0,676-0,825$); високий ($\geq 0,826$).

Таблиця 2

Оцінка рівня фізичного стану (Є. А. Пирогова)

Рівень ФС	До експерименту (n=25), %	Після експерименту (n=25), %
Низький	35	20
Нижчий від середнього	20	15
Середній	25	35
Вищий від середнього	15	20
Високий	5	10

Дані таблиці свідчать про позитивну динаміку серед жінок першого періоду зрілого віку. Так, збільшився високий рівень фізичного стану на 5 % і становить 10 %. А низький рівень і нижчий від середнього – навпаки, зменшилися, що свідчить про ефективність запропонованої програми.

Розробка рекреаційно-оздоровчої програми ґрунтувалася на основних принципах рекреаційної діяльності, як-от: принцип свідомості й активності; принцип наочності; принцип доступності та індивідуалізації; принцип повторюваності й систематичності; принцип «не нашкодь»; програмно-цільовий принцип; принцип гармонізації всієї системи цінностей; принцип особистісного підходу. принцип різноманітності.

Отже, представлена рекреаційно-оздоровча програма з елементами спортивних ігор визначена як ефективна для застосування в практиці. Заняття з елементами спортивних ігор, що спрямовані на організацію активного дозвілля, підвищення рівня рухової активності та залучення до занять, є нагальною необхідністю.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виявлено, що заняття спортивними іграми пріоритетні в організації змістовного дозвілля сучасних жінок, сприяють підвищенню рівня їхньої рухової активності, відновленні після напруженого робочого дня. Установлено, що спортивні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні.

Проведене дослідження дає можливість окреслити напрями подальшого розгляду проблеми підвищення рівня рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я.

Джерела та література

1. Андреева Е., Благий А. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста. *Спортивный вестник Приднепров'я*. 2013. № 2. С. 37–41. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_2_7
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проєктування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивный вестник Приднепров'я*. 2015. № 1. С. 4–9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_1_2
3. 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. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4(29); 13. С. 343–348. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/478>
4. Єременко Н. П. Ставлення до здоров'я – як один з вагомих факторів здорового способу життя. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму*: зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя, 2011. С. 196–197. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/2302>
5. Ковальова Н. Особливості проєктування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 62–67. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2017_1_13
6. 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 держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. 2016. С. 79–84.
7. Круцевич Т., Андреева О., Благий О., Погасій Л. Характеристика складових теорій фізичної рекреації. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти*: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 313–320. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/1444>
8. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2019. № 25. С. 230–234.
9. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 106 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10789>
10. Andrievia O., Kashuba V., Carp I. et al. 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*. Vol. 19 (Supplement issue 3). Art 147. 2019. P. 1022–1029 (in En.)

References

1. Andreeva, E., Blagiy, A. (2013). Recreational games in the structure of leisure activities of persons of mature age [Sports bulletin of Dnieper] (in Russian). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_2_7
2. Andreeva, E. (2015). Development and implementation of technology for designing active recreational activities of different population groups [Sport Bulletin of Pridneprov'ia] (in Ukrainian). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_1_2
3. Dutchak, M. V. (2013). Modern methodological and organizational principles of involving the population in health and recreational motor activity [Scientific Journal of the National/Ped. MP Dragomanov University]. Kiev: Publishing House of the National Pedagogical University, M. P. Dragomanov (in Ukrainian). URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/478>
4. 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 (in Ukrainian). URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/2302>
5. Kovaleva, N. (2017). Features of designing recreational-health activities of high school students [Theory and methodology of physical education and sports]. Kiev (in Ukrainian). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2017_1_13
6. Kovaleva, N. V., Podgainy, V. A. (2016). Assessment of the effectiveness of the wellness and recreational program of high school students [Proceedings of the International Scientific and Practical Conference «Physical Culture, Sports and Health of the Nation»]. Vinnytsia: Vinnytsia State Pedagogical University. M. Kotsyubynsky (in Ukrainian).
7. Krutsevich, T., Andreeva, O., Blagiy O., Poghasii L. (2017). Characteristics of the components of the theory of physical recreation [Physical education, sport and tourist-local lore in educational institutions]. Pereiaslav-Khmelnytsky (in Ukrainian). URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/1444>
8. Moroz, Y. (2019). The importance of the influence of motion games on the development of personality in the sphere of recreation [Actual questions of the humanities] (in Ukrainian).
9. Pasechnyk, V., Melnyk, V. (2018). Recreational Games [Tutorial. Guide] Lviv: LSUFK (in Ukrainian). URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10789>
10. Andrievia, E., Kashuba, V., Carp, I., Blystiv, T., Palchuk, M., Kovalova, N., 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] (in English). URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/533>

Анотації

У статті здійснено побудову рекреаційно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку на основі використання засобів спортивних ігор. Ряд науковців стверджують, що спортивні ігри відіграють особливу роль у житті людини. У процесі навчання спортивних ігор розвивається різнобічне мислення, координація рухів, спроможність орієнтуватися в умовах, які постійно змінюються, значно розширюються рухові можливості. **Мета дослідження** – визначення ефективності рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку, які спрямовані на організацію активного дозвілля та підвищення рівня рухової активності. Адже головним завданням рекреаційно-оздоровчих занять для жінок у першому періоді зрілого віку є збереження й зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності. **Завдання дослідження:** 1) здійснити аналіз літературних джерел щодо використання спортивних ігор в організації змістовного дозвілля сучасних жінок; 2) визначити ефективність рекреаційно-оздоровчих занять із використанням спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку. **Методологія проведення роботи.** Запропонована програма рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку відрізняється від наявних програм ступенем розробки, структурою й змістом. У рекреаційно-оздоровчій програмі використано естафети, рухливі ігри, конкурси, спортивні вікторини, різноманітні вправи з елементами волейболу, гандболу, футболу, а також ігрові вправи з різним спортивним інвентарем. Розробка рекреаційно-оздоровчої програми ґрунтувалася на основних принципах рекреаційної діяльності. Програма занять уключала традиційні три основні частини, як-от: розминка (5–10 хв), основна частина (20–30 хв) і завершальна (6–8 хв). Тривалість занять – 45 хв. Кратність занять – тричі на тиждень. **Висновки.** Виявлено, що рекреаційно-оздоровчі заняття спортивними іграми є пріоритетними в організації змістовного дозвілля сучасних жінок, сприяють підвищенню рівня їхньої рухової активності та відновленню.

Ключові слова: рекреація, жінки першого періоду зрілого віку, спортивні ігри, рухова активність, здоров'я.

Наталья Ковалева, Наталья Еременко, Владимир Ковалев, Людмила Назаренко, Наталья Константиновская. Эффективность рекреационно-оздоровительных занятий с элементами спортивных игр для женщины первого периода половой зрелости. В статье исследуется построение рекреационно-оздоровительных занятий для женщины первого периода зрелого возраста на основе использования средств спортивных игр. Ряд ученых утверждают, что спортивные игры играют особую роль в жизни человека. В процессе обучения спортивным играм развиваются разностороннее мышление, координация движений, способность ориентироваться в условиях, которые постоянно меняются, значительно расширяются двигательные возможности. **Цель исследования** – определение эффективности рекреационно-оздоровительных занятий с элементами спортивных игр для женщины первого периода зрелого возраста, которые направлены на организацию активного досуга и повышение уровня двигательной активности. Ведь главной задачей рекреационно-оздоровительных занятий для женщин в первом периоде зрелого возраста является сохранение и укрепление здоровья, поддержание оптимальной жизнедеятельности. **Задачи исследования:** 1) осуществить анализ литературных источников по использованию спортивных игр в организации содержательного досуга современных женщин; 2) определить эффективность рекреационно-оздоровительных занятий с использованием спортивных игр для женщины первого периода зрелого возраста. **Методология проведения работы.** Предлагается программа рекреационно-оздоровительных занятий с элементами спортивных игр для женщины первого периода зрелого возраста отличается от имеющихся программ степенью разработки, структурой и содержанием. В рекреационно-оздоровительной программе использовались эстафеты, подвижные игры, конкурсы, спортивные викторины, упражнения с элементами волейбола, гандбола, футбола, а также игровые упражнения с различным спортивным инвентарем. Разработка рекреационно-оздоровительной программы основана на основных принципах рекреационной деятельности. Продолжительность занятий составляла 45 минут. Кратность занятий – три раза в неделю. **Выводы.** Обнаружилось, что рекреационно-оздоровительные занятия спортивными играми являются приоритетными в организации содержательного досуга современных женщин, способствуют повышению уровня ихней двигательной активности и восстановлению.

Ключевые слова: рекреация, женщины первого периода зрелого возраста, спортивные игры, двигательная активность, здоровье.

Nataliya Kovaleva, Nataliya Yeremenko, Volodymyr Kovalev, Ludmyla Nazarenko, Nataliya Konstantinovska. The Effectiveness of Recreational and Health-Improving Activities with Elements of Sports Games for Women of the First Period of Puberty. The article is devoted to the construction of recreational and health-improving activities for women of the first period of adulthood based on the use of sports games. A number of scientists argue that sports games play a special role in human life. In the process of learning sports games, it is developed versatile thinking, movement coordination, ability to navigate in environment that are constantly changing, motor capabilities are greatly enhanced. **The objective of the study** is to determine the effectiveness of recreational and health-improving activities with elements of sports games for women of the first period of adulthood, which are aimed at organizing active leisure time and increasing the level of physical activity. After all, the main task of recreational and health-improving activities for women in the first period of adulthood is to preserve and strengthen health, maintain optimal vital functions. **Research objectives:** 1) to analyze literary sources on the use of sports games in the organization of meaningful leisure of modern women. 2) to determine the effectiveness of recreational and health-improving exercises using sports games for women

Наукове видання

МОЛОДІЖНИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК

Східноєвропейського національного університету

імені Лесі Українки

Журнал видається з 2007 року

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

Випуск 36

Редактор і коректор Г. О. Дробот
Технічний редактор І. С. Савицька

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19775-9575ПР від 15.03.2013 р.
Формат 60×84^{1/8}, 16,04 обл. вид. арк., 15,45 ум.-друк. арк. Наклад 100 пр. Зам. 289-А
Адреса редакції: 43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13, Східноєвропейський національний університет
ім. Лесі Українки. Тел. (0332) 72-83-87. Ел. адреса: vnu_red@ukr.net.
Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13).
Виготовлювач – Вежа-Друк (м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.