

АНАЛІЗ ДОСВІДУ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

*Прокопенко Анастасія, Гончарова Наталія, Назаренко Людмила,
Константиновська Наталія*

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Анотації:

Актуальність теми дослідження. Рухова активність є однією з найбільш важливих умов для збереження здоров'я і підвищення рівня фізичного стану дітей. Потреба в руховій активності є природною для дітей молодшого шкільного віку. Багато дослідників підтверджують її життєву необхідність для виховання здорового молодого покоління. Ефективним напрямом вирішення проблеми низького рівня фізичного стану та здоров'я є підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку. **Мета дослідження** – на основі аналізу й узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури вивчити досвід активізації рухової активності дітей молодшого шкільного віку й обґрунтувати сучасні підходи до її підвищення в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, джерел мережі Інтернет, передового досвіду, систематизація, узагальнення. **Результати роботи.** У результаті дослідження на основі аналізу науково-методичної літератури розкрито проблематику підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Розглянуті особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Обґрунтовані основні підходи до підвищення рухової активності дітей у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. **Висновки.** Діти молодшого шкільного віку мають природну потребу у високій руховій активності, тому дуже важливо забезпечити їм достатній обсяг рухової активності, що буде відповідати їхньому віку й індивідуальному стану здоров'я. Одним із перспективних шляхів покращення фізичного стану та рівня здоров'я, соціалізації молодших школярів є їх залучення до занять у позанавчальний час. Сучасний етап розвитку системи освіти спонукає розглядати потенціал різних видів спорту в фізкультурно-оздоровчій діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова:

молодші школярі, позашкільна рухова активність, неурочні форми занять, оздоровлення, фізичний розвиток

Experience analysis of motor activity increase of primary school age children in the process of physical and recreational classes

Prokopenko Anastasiia, Goncharova Nataliia, NazarenkoLiudmyla, Konstantynovska Nataliia

The topicality of research's subject. Motor activity is one of the most important conditions for maintain health and improve the physical condition of children. The need of motor activity is natural for primary school age children. Many researchers confirm its vital need for educate a healthy young generation. An effective way of solving the problem physical condition low level and health is to increase the motor activity level of primary school age children. **Purpose** – on the analysis of scientific and methodical literature explore the motor activity activation experience of primary school age children in the process of physical and recreational classes. **Methods:** analysis of scientific and methodological literature, Internet sources, best practices, systematization, generalization. **Results.** On the basis of scientific and methodical literature disclosed the problem of motor activity increasing of primary school age children in the process of physical and recreational classes. Considered motor activity features of primary school age children. Basic approaches to motor activity increase of children in the process of physical and recreational classes are justified. **Conclusions.** Primary school age children have a natural need of high motor activity, so it is important to provide them with sufficient motor activity that is appropriate for their age and individual health. One of the promising ways to improve the physical condition, health level and socialization of primary school age children is to engage them in extra-curricular classes. The current stage of development of the process of the education system prompts us to consider the potential of different sports in the physical and recreational classes of primary school age children.

primary school age children, extracurricular physical activity, extracurricular classes, sanitation, physical development

Анализ опыта повышения двигательной активности детей младшего школьного возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий

Прокопенко Анастасія, Гончарова Наталія, Назаренко Людмила, Константиновська Наталія

Актуальность темы. Двигательная актив-ность является одним из наиболее важных условий для сохранения здоровья и повышения уровня физического состояния детей. Потребность в двигательной активности является естественной для детей младшего школьного возраста. Многие исследователи подтверждают ее жизненную необходимость для воспитания здорового молодого поколения. Эффективным направлением решения проблемы низкого уровня физического состояния и здоровья является повышение уровня двигательной активности детей младшего школьного возраста. **Цель исследования** – на основе анализа и обобщения данных специальной научно-методической литературы изучить опыт активизации двигательной активности детей младшего школьного возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. **Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, источников сети Интернет, передового опыта, систематизация, обобщение. **Результаты работы.** В статье на основе анализа научно-методической литературы раскрыта проблематика повышения двигательной активности детей младшего школьного возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Рассмотрены особенности двигательной активности детей младшего школьного возраста. Сформулированы основные подходы к повышению двигательной активности детей. **Выводы.** Дети младшего школьного возраста имеют нужду в высокой двигательной активности, поэтому очень важно обеспечить им достаточный объем двигательной активности, который будет соответствовать их возрасту и индивидуальному состоянию здоровья. Одним из перспективных направлений улучшения физического состояния и уровня здоровья, социализации младших школьников является их привлечение к занятиям во внеурочное время. Современный этап развития системы образования побуждает рассматривать потенциал различных видов спорта в физкультурно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста.

младшие школьники, внешкольная двигательная активность, неурочные формы занятий, оздоровление, физическое развитие

Постановка проблеми. В реаліях сьогодення рухова активність є однією з найбільш важливих умов для збереження здоров'я і підвищення рівня фізичного стану дітей, що в умовах сучасного суспільства змінює свій характер, трансформуючи рухову діяльність кожної дитини.

Потреба в руховій активності є природною для дітей молодшого шкільного віку. Багато дослідників [2, 11, 25, 27] підтверджують її життєву необхідність для виховання здорового молодого покоління.

Пасивна рухова активність є основною причиною недостатнього фізичного розвитку, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості [23, 26]. Це, в свою чергу, може призвести до порушень постави, нервово-рефлекторних зв'язків, атрофії м'язів, появи хронічних захворювань серцево-судинної системи.

Ефективним напрямом вирішення проблеми низького рівня фізичного стану та здоров'я є підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Останні десятиліття науковці досить активно обґрунтовували роль і значення рухової активності для організму людини [1, 2, 7, 11].

Незважаючи на досить пильну увагу науковців до питань покращення рухової активності [24, 25, 26], проблема малорухливого способу життя дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Система фізичного виховання молодших школярів передбачає застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань. Основним завданням залишається збереження та зміцнення здоров'я школярів за допомогою фізичних вправ. Правильні педагогічні дії у поєднанні з урахуванням вікових можливостей і сенситивних періодів розвитку рухових якостей дітей і визначає оздоровчий ефект фізичного виховання [28].

Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про те, що найкращі умови для формування всебічно розвиненої особистості молодшого школяра створюються в процесі його включення до спеціально організованої позашкільної рухової активності [6, 7, 16].

У Законі України «Про позашкільну освіту» підкреслюється важливість цілеспрямованого вирішення завдань формування у підростаючого покоління здорового способу життя, свідомого і відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, удосконалення фізичного розвитку, профілактики бездоглядності, правопорушень серед дітей різного віку [28].

Спеціально організована рухова активність залежить від побудови й організації позаурочних форм занять в освітніх установах. Т. Ю. Круцевич [12] у своїх працях розкриває можливість проведення позакласних і позашкільних занять у гуртках фізичної культури для молодших школярів, секціях з видів спорту, в групах з урахуванням інтересів учнів (різновиди аеробіки, східні єдиноборства, оздоровче плавання, різні види фітнесу тощо).

Дослідження авторів [25, 27] свідчать про підвищення рівня фізичного здоров'я у зв'язку з регулярними фізкультурно-оздоровчими заняттями та використанням різних засобів оздоровлення. Також автори підтверджують поліпшення рівня розвитку рухових якостей у процесі оздоровчих занять різної спрямованості та з використанням різних рухових режимів [25, 27].

Результати дослідження Т. Петровської, Є. Імаса та В. Сергієнко [16] свідчать про те, що спеціально організована рухова активність має значний вплив на формування не лише мотивації, а й самооцінки молодших школярів. У 82,1% хлопчиків та у 83,3% дівчаток, які займаються у спортивних секціях, зафіксована адекватна самооцінка.

Дослідження, здійснені Н. Москаленко та Т. Кожедуб [14], встановлюють той факт, що достатню фізичну підготовленість мають тільки ті школярі, які окрім уроків фізичної культури регулярно займаються у спортивних секціях або в дитячо-юнацьких спортивних школах.

За даними дослідження Т. В. Павлової, Т. В. Діденко [15], діти молодшого шкільного віку в позаурочний час віддають перевагу таким видам спорту: 30% займаються гімнастикою і танцями, 26,7% - єдиноборствами, 10% відвідують заняття плаванням, 6,6% - займаються тенісом, по 3,4% дітей молодшого шкільного віку займаються роликми й у секціях спортивних ігор.

На думку науковців [3, 4], проблема зміцнення стану здоров'я та підвищення рухової

I. Науковий напрям

активності дітей молодшого шкільного віку на сьогодні є дуже актуальною та не може залишатися без уваги суспільства.

Стаття розроблена відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U001615.

Мета дослідження – вивчити досвід активізації рухової активності дітей молодшого шкільного віку й обґрунтувати сучасні підходи до її підвищення в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, джерел мережі Інтернет, передового досвіду, систематизація, узагальнення.

Результати дослідження. В процесі проведення дослідження нами було систематизовано наявний досвід науковців у напрямку використання засобів фізичного виховання для активізації рухової активності дітей молодшого шкільного віку (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз практичного досвіду впровадження засобів фізичного виховання по активізації рухової активності молодших школярів

Автор (и), рік	Засоби фізичного виховання	Практична значущість
Ібраїмова М.В., Трачук С.В., Поліщук Л.В., 2014	міні-теніс	розроблено «Програму секції з міні-тенісу для дітей молодшого шкільного віку», що сприяє всебічному розвитку дитини
Мишолівська Н., Римар О., 2014	аеробіка	розроблено програму з аеробіки, що покращує фізичну підготовленість і фізичне здоров'я
Ханюкова О.В., Мітова О.О., Афанасьєв С.М., Данильченко Д.В., 2014	міні-теніс	розроблено методику застосування елементів міні-тенісу в позашкільний час для підвищення рівня розвитку фізичних якостей дівчат 8-9 років
Саїнчук О.М., 2015	скандинавська ходьба	розроблено програму фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою
Бутенко Г.О., 2016	оздоровчий туризм	розроблено рекреаційно-оздоровчу технологію з використанням засобів оздоровчого туризму, що сприяє підвищенню фізичного стану дітей молодшого шкільного віку
Головач І.І., 2016	екологічний туризм	розроблено програму занять із застосуванням засобів екологічного туризму, що спрямована на підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку
Жук Г., Хабінець Т., 2016	аквафітнес	розроблено програму занять аквафітнесом з урахуванням рівня фізичного здоров'я молодших школярів
Попова А.А., 2016	карате	визначення педагогічних умов соціалізації в процесі занять карате
Ковтуненко О., Соболюк С., 2017	футбол	розроблено програму рекреаційно-оздоровчих занять футболом дітей молодшого шкільного віку, що сприяє оптимізації їх рухової активності
Петровська Т., Імас Є., Сергієнко В., 2018	карате	розроблено модель позашкільних занять карате, спрямовану на психофізичний і соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку

Продовження табл. 1

Трачук С., Нападій А., Кедрич Г., 2018	міні-теніс	обґрунтовано потенціал занять тенісом у позаурочній роботі з фізичного виховання, що впливає на зміцнення та збереження здоров'я та підвищення рухової активності
Троценко Т.Ю., Пивоваров А.А., 2018	аквафітнес	обґрунтовано перспективи розвитку аквафітнесу у фізичному вихованні молодших школярів і її оздоровчий вплив на стан здоров'я
Гончарова Н.М., 2019	активний туризм	розроблено концепцію впровадження здоров'яформуючих технологій у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, мета якої охоплює підвищення рівня рухової активності дітей
Єременко (Спичак) Н.П., 2019	оздоровча аеробіка	обґрунтовано позитивний вплив занять на дихальну та серцево-судинну систему
Шуба Л., Шуба В., 2019	міні-теніс	обґрунтовано методiku організації уроків фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку з використанням елементів тенісу, що позитивно впливає на рівень фізичної активності школярів

Дослідження вчених [16, 17] підтверджують позитивний вплив занять спортивними єдиноборствами, зокрема, карате, на фізичні здібності дітей.

Аналіз науково-методичної літератури [6, 13] свідчить про збільшення популярності оздоровчої аеробіки (на сьогодні налічується більше 30 видів). Завдяки заняттям аеробікою спостерігається поліпшення аеробних функцій дітей молодшого шкільного віку, показників силових здібностей, витривалості та всебічний розвиток їх організму.

Деякі дослідники наголошують на важливості залучення молодших школярів до фізкультурно-оздоровчих занять, а саме туризму [1, 2]. Заняття оздоровчим туризмом впливають на самопочуття дітей, адаптацію до навчальних і фізичних навантажень, підвищують працездатність функціональних систем організму, фізичну підготовленість і сприяють розвитку рухових якостей [1, 2].

Існують дослідження [8, 20], що підкреслюють поліпшення фізичного стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі занять аквафітнесом. Оздоровчий вплив аквафітнесу обумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи та наявністю стійкого ефекту загартовування.

У позаурочний час дослідники також рекомендують заняття футболом [10], які забезпечують оптимальний руховий режим, що позитивно впливає на функціональний стан організму дітей.

У своїй роботі О. М. Саїнчук [18] теоретично обґрунтувала та розробила структуру і зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою для дітей молодшого шкільного віку в позаурочний час, що впливає на підвищення показників фізичного здоров'я, рівня залучення школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

У наукових дослідженнях останнім часом все більше уваги звертають на потенціал засобів спортивних ігор у активізації рухової активності дітей молодшого шкільного віку, серед яких значне місце займає теніс.

Науковці С. Трачук, А. Нападій, Г. Кедрич [19] вважають, що заняття з міні-тенісу є одним із цікавих та ефективних засобів підвищення рухової активності та збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Колектив фахівців М. В. Ібраїмова, С. В. Трачук, Л. В. Поліщук [9] розробили "Програму секції з міні-тенісу для дітей молодшого шкільного віку", що рекомендована для вчителів

загальноосвітніх навчальних закладів, керівників гуртків, секцій, факультативів. У своїй програмі науковці також ознайомили з особливостями занять міні-тенісом у позаурочній роботі.

Наукові дослідження О. В. Ханюкової, О. О. Мітової, С. М. Афанасьєва, Д. В. Данильченко [21] підтверджують позитивний вплив позашкільних занять з елементами міні-тенісу на серцево-судинну систему та рівень розвитку фізичних якостей дівчат молодшого шкільного віку.

У своєму дослідженні Л. Шуба, В. Шуба [22] дослідили ефективність використання елементів тенісу під час уроків фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. Ця методика сприяє розвитку фізичних якостей школярів, а також завдяки виконанню вправ як правою, так і лівою руками, гармонійному розвитку та профілактиці функціональної моторної асиметрії.

Проаналізувавши дані сучасних досліджень можна зазначити, що розв'язанням проблеми реалізації потенційних можливостей організму дітей може стати побудова процесу фізичного виховання молодших школярів на підставі використання елементів тенісу. Теніс не тільки дозволяє цікаво, різноманітно провести дозвілля, а й допомагає зміцнити здоров'я і підвищити рухову активність дітей молодшого шкільного віку. Форма організації занять і методичні прийоми тенісу мають значний потенціал для їх реалізації з метою активізації рухової активності, оздоровлення дітей молодшого шкільного віку.

Дискусія. Аналіз наукових джерел доводить необхідність рухової активності для молодших школярів, що сприяє всебічному розвитку дитини та збереженню здоров'я.

Згідно з думкою авторів, спеціально організована позашкільна рухова активність найкраще задовольняє потреби дитини в русі та формує особистість школяра. Проведений аналіз розкриває сучасні підходи до підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Наразі існує велике різноманіття видів позашкільних занять, які охоплюють багато видів спорту, враховують інтереси дітей та оптимізують їх рухову активність. Науковці наголошують на необхідності залучення молодших школярів до фізкультурно-оздоровчих занять, оскільки вони позитивно впливають на розвиток та функціональний стан дітей молодшого шкільного віку.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Діти молодшого шкільного віку мають природну потребу у високій руховій активності. Одним із перспективних шляхів покращення фізичного стану та рівня здоров'я, соціалізації молодших школярів є їх залучення до занять у позанавчальний час. Сучасний етап розвитку системи освіти спонукає розглядати потенціал різних видів спорту в напрямку оздоровлення дітей шкільного віку. Найбільшою популярністю користуються спортивні ігри, що визначається високою емоційністю та високим рівнем зацікавленості дітей у цьому виді діяльності, серед яких особливе місце займає теніс.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми занять для підвищення рухової активності молодших школярів.

Список літературних джерел

1. Бутенко Г. О. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 24 с.
2. Головач І. І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 24 с.
3. Гончарова Н., Бутенко Г., Усиченко В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 39-42.
4. Гончарова Н. М., Крайнік Я. С., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В. Сучасні напрями збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 10-ї Міжнар. наук. конф. Київ, 2017. С. 247-248. URL: <https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferent>

References

1. Butenko H.O. (2016) Improving the physical condition of children of primary school age by means of health tourism in physical education. Extended abstract of PhD dissertation. National university of ukraine on physical education and sport, Kyiv. [in Ukrainian]
2. Holovach I.I. (2016) Use of ecotourism activities in the physical education of children of primary school age. Extended abstract of PhD dissertation. National university of ukraine on physical education and sport, Kyiv. [in Ukrainian]
3. Goncharova N., Butenko G., Usichenko V. (2016) Features of motor activity of primary school age children. Sports Bulletin of the Dnieper, 3, 39-42. [in Ukrainian].
4. Goncharova N.M., Krainik Y.S., Prokopenko A.O., Rodionenko M.V. (2017). Modern directions of primary school children health preserving. Abstracts of Papers. Youth and the Olympic movement (Kiev, May 24-25, 2017). Kiev: NUPESU, 247-248. [in Ukrainian].
5. Dutchak M., Andrieieva O., & Kateryna U. (2018)

sii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf.

5. Дугчак М., Андрєєва О., Катерина У. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання студентів країн, які мають високий рівень залучення населення до оздоровчої рухової активності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 3. С. 49-58. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.49-58>

6. Єременко (Спичак) Н.П. Ефективність використання фітнес-програми з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. № 3(111). С. 61-65.

7. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2019. № 7(26). С. 49-55.

8. Жук Г., Хабінець Т. Аквафітнес у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю 12-13 трав. 2016 р. Львів, 2016. С. 71-75.

9. Ібраїмова М.В., Трачук С.В., Поліщук Л.В. Програма секції з міні тенісу для дітей молодшого шкільного віку: [для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, керівників гуртків, секцій, факультативів]. Київ: Науковий світ, 2014. 57 с.

10. Ковтуненко О., Соботнюк С. Оптимізація рухового режиму молодших школярів засобами футболу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. № 25. С. 55-59.

11. Котко Д.Н., Гончарук Н.П., Путро Л.М., Шевцов С.Н. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. № 4(112). С. 57-61.

12. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / Круцевич Т.Ю. та ін. Київ: Олімпійська література, 2017. 382 с.

13. Мишолівська Н., Римар О. Засоби аеробіки у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 70-72.

14. Москаленко Н., Кожедуб Т. Активізація пізнавальної діяльності школярів на уроках фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №1. С. 77-81.

15. Павлова Т.В., Діденко Т.В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку в позаурочних заняттях. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2017. № 5(87). С. 74-78.

16. Петровська Т., Імас Є., Сергієнко В. Модель позашкільних занять карате, спрямована на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 2. С. 83-88. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.2.83-88>

17. Попова А.А. Успешность как продукт социализации обучающегося в каратэ. Роль инноваций в трансформации современной науки: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. Уфа: Аэтерна, 2016. Ч. 1. С. 274-276.

18. Сاینчук О.М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.

19. Трачук С.В., Нападій А.П., Кедрич Г.В. Інновації в позаурочній роботі з фізичного виховання з молодшими школярами (на прикладі міні-тенісу). Вісник №152. Серія: педагогічні науки. 2018. С. 161-4.

20. Троценко Т.Ю., Пивоваров А.А. Перспективи

Foreign experience in the organization of students physical education in countries that have a high level involvement of the population in wellness motor activity. TMFVS, 18 (Supplement issue 3), 49-58. DOI: [10.32652/tmfvs.2018.3.49-58](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.49-58) [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.49-58>

6. Ieremenko (Spichak) N. (2019) Efficiency of the use of the fitness program of healthy aerobics for girls of younger school age. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 3(Supplement issue 111), 61-65. [in Ukrainian]

7. Ieremenko N., & Kovalova N., & Bobrenko S. (2019) Characteristics of physical state and motor activity of children of younger school age. Physical culture, sport and health of the nation, 7(Supplement issue 26), 49-55. [in Ukrainian]

8. Zhuk A., & Habinets T. (2016) Aquafitness in physical education of primary school children. Activation problems of recreational activity of the population: materials X All-Ukrainian research practice conf. with the international. participation. 71-75. [in Ukrainian]

9. Ibraimova M.V., & Trachuk S.V., & Polishchuk L.V. (2014) Mini-tennis section program for young children: [for general education teachers, school leaders, sections, electives]. The scientific world. [in Ukrainian]

10. Kovtunencko O., & Sobotyuk S. (2017) Motor Regime Optimization of Junior Pupils by Means of Football. Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University, 25, 55-59. [in Ukrainian]

11. Kotko D., Goncharuk N., Putro L., & Shevtsov S. (2019) Motor activity as the most important factor in motivating people to a healthy lifestyle. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 4(Supplement issue 112), 57-61. [in Ukrainian]

12. Krutsevich, T. et al. (2017) Theory and methods of physical education: textbook for students of higher physical culture and sport institutions: in 2 Vol. (2nd revised ed.). Olimpiyska literatura. [in Ukrainian]

13. Mysholivska N., & Rimar O. (2014) Aerobics in physical education of primary school age children. Activation problems of recreational activity of the population: materials IX All-Ukrainian research practice conf. with the international. participation, 70-72. [in Ukrainian]

14. Moskalenko N., & Kozhedub T. (2014) Cognitive activity activation of schoolchildren on physical education lessons. Prydniprovsky Sports Newsletter. Vol. 1, 77-81. [in Ukrainian]

15. Pavlova T.V., & Didenko T.V. (2017) Features of motor activity of primary school children in extracurricular classes. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Vol. 5 (Supplement issue 87), 74-78. [in Ukrainian]

16. Petrovska T, Imas Ye, Sergienko V. (2018) Karate extracurricular model aimed at psychophysical and social development of primary school age children. TMFVS, 2, 83-88. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.2.83-88>

17. Popova A. A., (2016) Successfulness as a product of socialization of karate student. Role of innovations in contemporary science transformation, 1, 274-276. [in Russian].

18. Sainchuk O.M. (2015) Programming Fitness Classes Nordic Walking in Physical Education of Primary Schoolchildren. Extended abstract of PhD dissertation. National university of ukraine on physical education and sport, Kyiv. [in Ukrainian]

19. Trachuk S.V., & Napadiy A.P., & Kedrich G.V. (2018) Innovation in the course of extra-curricular physical education with junior high school students (example mini-tennis). Innovative approaches to healthcare participants in the education process. 161-164. [in Ukrainian]

20. Trotsenko T., & Pivovarov A.A. (2018) Prospects for aquafitness development in physical education of younger students Young scientist, 4.2(Supplement issue 56.2), 199-203. [in Ukrainian]

розвитку аквафітнесу у фізичному вихованні молодших школярів. Молодий вчений. 2018. № 4.2(56.2). С. 199-203.

21. Ханюкова О.В., Мітова О.О., Афанасьєв С.М., Данильченко Д.В. Застосування елементів міні-тенісу в позашкільний час для підвищення розвитку фізичних якостей дівчат 8-9 років. Спортивні ігри. 2014; №10. С. 192-198.

22. Шуба Л., Шуба В. Використання елементів тенісу як засобу підвищення фізичної активності дітей початкової школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 4(48). С. 74-81. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-04-74-81>

23. Horníková H., Doležalová L., Krasňanová I., Lednický A. Differences in reaction time and agility of 11-14-year-old schoolboys. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol.19, №3. P. 1565-1569.

24. Janssen I., Leblanc A. Systematic review of the health benefits of physical activity in school-aged children and youth. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity. 2010. Vol. 7, P. 1-16.

25. Krutsevich, T., Pangelova, N., Trachuk, S. Model-target characteristics of physical fitness in the system of programming sports and recreational activities with adolescents. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol 19, № 1. P. 242 – 248.

26. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S. Motor activity of the male and female population in modern society. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol.19, №3. P. 1591-1598.

27. Trachuk S., Semenenko V., Biletska V., Kudria M., Kuznetsova L., Kholodova O., Mykhalchuk A. Interrelation of the indicators of the physical preparedness level and functional condition of junior schoolchildren organism. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol.19, №4. P. 2405-2410.

28. Про позашкільну освіту: Закон України від 18 бер 2020 р. № 46. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>

29. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1–4 класи. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>

21. Hanyukova O.V., Mitova O.O., Afanasyeva S.M., Danilchenko D.V. (2014) The use of elements of mini-tennis in extracurricular activities to improve the development of girls 8-9 years physical qualities. Sports games, 10, 192-198. [in Ukrainian]

22. Shuba L., & Shuba V. (2019) Using of tennis elements as a way to increase physical activity of primary school children. Physical culture, physical education of different age group population, 4 (Supplement issue 48), 74-81. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-04-74-81> [in Ukrainian] <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-04-74-81>

23. Horníková H., Doležalová L., Krasňanová I., & Lednický A. (2019) Differences in reaction time and agility of 11-14-year-old schoolboys. Journal of Physical Education and Sport, 19 (Supplement issue 3), 1565-1569. DOI:10.7752/jpes.2019.03227

24. Janssen I., & Leblanc A. (2010) Systematic review of the health benefits of physical activity in school-aged children and youth. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 7, 1-16.

25. Krutsevich, T., & Pangelova, N., & Trachuk, S. (2019) Model-target characteristics of physical fitness in the system of programming sports and recreational activities with adolescents. Journal of Physical Education and Sport, 19(Supplement issue 1), 242 – 248. DOI:10.7752/jpes.2019.s1036

26. Krutsevich T., Pangelova N., & Trachuk S. (2019) Motor activity of the male and female population in modern society. Journal of Physical Education and Sport, 19(Supplement issue 3), 1591-1598. DOI:10.7752/jpes.2019.03231

27. Trachuk S., Semenenko V., Biletska V., Kudria M., Kuznetsova L., Kholodova O., & Mykhalchuk A. (2019) Interrelation of the indicators of the physical preparedness level and functional condition of junior schoolchildren organism. Journal of Physical Education and Sport, 19(Supplement issue 4), 2405-2410. DOI:10.7752/jpes.2019.04364

28. Out-of-school education: Law of Ukraine of March 18, 2020, 46. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>

29. Physical Education. Curriculum for Comprehensive Schools 1-4. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>

DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-61-67

Відомості про авторів:

Прокопенко А.О.; orcid.org/0000-0001-5782-6143; Prokopenko_N@ukr.net; Національний університет фізичного виховання та спорту України, вулиця Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна

Гончарова Н.М.; orcid.org/0000-0002-3000-9044; nataliinfiz@gmail.com; Національний університет фізичного виховання та спорту України, вулиця Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна

Назаренко Л.І.; orcid.org/0000-0002-5643-1534; l.nazarenko@outlook.com; Національний університет фізичного виховання та спорту України, вулиця Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна

Константиновська Н.О.; orcid.org/0000-0003-4079-3562; natikkonst54321@gmail.com; Національний університет фізичного виховання та спорту України, вулиця Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна