

УДК:001.895:796.011.3-057.874(045)

Москаленко Н. В., Єлісєєва Д. С.  
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

### ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТАРШОКЛАСНИКІВ

В статті відображено показники фізичного стану дітей старшого шкільного віку до та після впровадження інноваційної технології зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням. В експерименті взяли участь дівчата та хлопці 16-17 років КЗО СЗШ № 75 Дніпропетровської міської ради, КЗО СЗШ № м. І.І. Манжури Дніпропетровської міської ради м. Дніпропетровська. Метою дослідження було визначення впливу інноваційної технології на фізичний стан старшокласників. Встановлено, що на початку експерименту більшість показників фізичного стану дівчат та хлопців знаходились на низькому рівні та не відповідали нормам вікового розвитку. А після експерименту визначено позитивну динаміку змін у фізичному стані школярів під впливом запропонованої інноваційної технології.

**Ключові слова:** фізичний стан, старшокласники, самостійні заняття, інноваційна технологія.

**Москаленко Н.В., Єлісєєва Д.С. Влияние инновационной технологии укрепления здоровья на физическое состояние старшеклассников.** В статье отображены показатели физического состояния детей старшего школьного возраста до и после внедрения инновационной технологии укрепления здоровья детей старшего школьного возраста в процессе самостоятельных занятий физическим воспитанием. В эксперименте участвовали девушки и юноши 16-17 лет КУО СОШ № 75 Днепрпетровского городского совета, КУО СОШ № 10 им. И.И. Манжуры Днепрпетровского городского совета г. Днепрпетровска. Целью исследования было определение влияния инновационной технологии на физическое состояние старшеклассников. Установлено, что в начале эксперимента большинство показателей физического состояния девушек и юношей находились на низком уровне и не соответствовали нормам возрастного развития. А после эксперимента определена позитивная динамика изменений в физическом состоянии школьников под воздействием предложенной инновационной технологии.

**Ключевые слова:** физическое состояние, старшеклассники, самостоятельные занятия, инновационная технология.

**Natalya Moskalenko, Daria Eliseeva. Influence innovative technology strengthening of health on bodily condition senior pupils.** The article, studies the approaches to the organization of independent classes in Physical Education. The presents results of scientific researches of specialists engaged in the problem of organization of the independent classes for senior school – children. Confirmed scientists circumstance that obligatory employments on Physical Education at school not always are able to complement the deficit of motor activity of schoolchildren, promote a bodily condition, provide proceeding in their mental capacity, prevent diseases, that to develop on a background a chronic tiredness, and the decision of this task is assisted by the systematic independent classes in physical exercises. Thus, the analysis of scientific researches shows the necessity of development of the new approaches to organization of independent classes in Physical Education for the children of senior school age. Analyzing the above-mentioned by us it was worked out the inculcated innovative technology strengthening for health the children of senior school age in the process of the independent classes in Physical Education, that will assist bringing in of senior pupils to systematic independent classes Physical Education for the increase indexes of bodily condition of schoolchildren. Also, the article shows the indicators of physical condition of children high school age before and after the introduction of innovative technologies strengthen of the health of children high school age in the course of self-study Physical Education. The girls and boys of 16-17 years from schools № 10 and 75 were involved in this experiment. The aim of the study was to determine the effect of innovative technologies on the physical condition of the pupils. It is established that at the beginning of the experiment, the majority of indicators of physical condition girls and boys are low and do not dissatisfy to the norms of the age development. But after the experiment we determined the positive dynamics of changes in the physical state of schoolchildren under the influence of the proposed innovative technologies.

**Key words:** physical condition, high school students, self-study, innovative technology.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Про необхідність вивчення рівня фізичного стану підлітків вказують багато авторів [ 1, 2, 12, 13, 14]. Процес індивідуального розвитку організму являє собою сукупність закономірних, взаємозалежних морфологічних, фізіологічних і метаболічних перетворень в організмі. Провести хронологічний аналіз переходу організму від одного етапу до іншого можна на основі вивчення особливостей його зросту, розвитку і взаємодії з навколишнім середовищем [3 с.51]. Як визначають Борисова Ю.Ю. [3 с.51], Бродська А.А. [1 с.13], Герасимчук Ю.Ю. [5 с.40], Круцевич Т.Ю. [8 с.5], Москаленко Н.В. [9 с.37], Пороховська М.В. [11 с.149], врахування індивідуальних особливостей розвитку й стану організму кожного підлітка дозволить, шляхом підбору нових науково обґрунтованих підходів фізичного виховання, забезпечити гармонійний розвиток рухових здібностей.

На нашу думку, одним з таких підходів є організація самостійних занять фізичним вихованням школярів, які при правильній методичній організації та раціональній взаємодії з уроками фізичної культури в школі, могли б дати позитивний ефект, у вигляді залучення школярів до систематичних самостійних занять фізичною культурою і спортом, для збереження власного здоров'я та підвищення рівня показників фізичного стану організму.

Автори Віндюк А.В. [4 с. 19], Власюк О.О. [5 с. 11], Подоляка А.Є., Безніс О.Є. [10 с.196], підтверджують той

факт, що обов'язкові заняття з фізичного виховання в школі не завжди спроможні доповнити дефіцит рухової активності школярів, підвищити стан фізичного розвитку, забезпечити відновлення їх розумової роботоздатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми, а вирішенню цього завдання сприяють систематичні самостійні заняття фізичними вправами. Аналізуючи вищенаведене нами було розроблено і впроваджено інноваційну технологію зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням, яка сприятиме залученню старшокласників до систематичних самостійних занять фізичними вихованням для підвищення показників фізичного стану школярів. Тому проблема підвищення фізичного стану підлітків 16-17 років є актуальною і визначила напрямок та мету дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано згідно державної бюджетної науково-дослідної теми Міністерства освіти і науки України : «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0113U001406) на 2012-2015 рр., яка виконується в Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту.

**Мета дослідження:** визначити вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням на показники фізичного стану школярів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи антропометрії, методи індексів, методи визначення функціонального стану, методи математичної статистики.

**Організація дослідження:** У дослідженні взяли участь дівчата та хлопці 16-17 років КЗО СЗШ № 75 Дніпропетровської міської ради, КЗО СЗШ № 10 ім. І.І. Манжури Дніпропетровської міської ради м. Дніпропетровська. З них було скомплектовано чотири експериментальні групи. Більшість дівчат 16 років які увійшли до складу першої експериментальної групи (ЕГ1) обрали для самостійних занять фізичним вихованням – танцювальну аеробіку (46,54% (n= 25); дівчата 17 років другої експериментальної групи (ЕГ2) виявили бажання самостійно займатись фітбол аеробікою (43,26% (n=16). Хлопці 16 років третьої експериментальної групи (ЕГ3) обрали для самостійних занять – атлетичну гімнастику (65,01%, (n=26); хлопці 17 років які увійшли до четвертої експериментальної групи (ЕГ4) обрали – оздоровчий біг (52,19%, (n=17).

#### Результати дослідження та їх обговорення.

Для ефективного впровадження системи залучення школярів до самостійних занять фізичним вихованням, формування в них особистісної фізичної культури, підвищення рівня їх фізичного стану нами була розроблена і впроваджена інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням. В основу інноваційної технології покладені підходи до формування здоров'я та здорового способу життя: ознайомлення їх з різноманітними традиційними і інноваційними засобами та методами збереження і зміцнення здоров'я, виховання в них потреби в здоровому способі життя. Інноваційна технологія містить шість основних складових: мету, завдання, принципи, умови, етапи впровадження та критерії ефективності, що в свою чергу включають складові, які пов'язані між собою та у комплексі вирішують завдання залучення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням. Розроблена інноваційна технологія передбачає використання традиційних та інноваційних форм, засобів і методів організації навчально-виховного процесу: факультативні заняття, семінарські заняття, лекції, бесіди та дидактичні ігри з використанням post-методів (методів комп'ютерного програмування), метою яких було виявлення і розкриття учнівських можливостей, творчих здібностей, самовдосконалення, отримання естетичного задоволення і радості від спілкування і процесу гри.

Саме методи комп'ютерного програмування («post-інструкції», «post -списки», «post-огляд», «post -інформація до роздуму», «розважальний post», «post-пояснення», «post-аргументація», «post-презентація», «post-інфографіка», «post-рейтинг та post-порівняння») ми використовували для підтримки інтересу до навчання, розвивати пізнавальну активність, збуджувати бажання до самостійного, свідомого пошуку інформації. Аналіз фізичного стану школярів під впливом запропонованої інноваційної технології визначався за показниками фізичного розвитку та функціональними показниками.

До експерименту за показниками фізичного стану обстежені діти старшого шкільного віку були однорідними. Показники фізичного розвитку школярів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

#### Показники фізичного розвитку школярів досліджуваних груп до та після експерименту

Етап експерименту	Довжина тіла	$p$	Маса тіла	$p$	ОГК	$p$	Індекс Кетле	$p$
<b>Експериментальна група ЕГ1 (n=25)</b>								
	$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$	
До	163,16 ± 3,67	$>0,05$	59,12 ± 2,98	$<0,05$	71,84 ± 2,15	$>0,05$	359,90 ± 5,39	$>0,05$
Після	164,04 ± 2,55		55,08 ± 4,27		72,0 ± 3,36		350,48 ± 3,80	
<b>Експериментальна група ЕГ2 (n=16)</b>								
До	165,01 ± 3,29	$>0,05$	60,66 ± 3,70	$<0,05$	73,50 ± 1,12	$>0,05$	364,50 ± 2,89	$>0,05$
Після	166,06 ± 2,34		56,75 ± 3,33		74,87 ± 2,03		350,12 ± 5,48	

Експериментальна група ЕГ3 (n=26)										
До	176,2±2,84		67,67 ±2,44		79,32±3,31		378,88±15,93			
Після	177,6 ±3,11	>0,05	66,95 ±2,37	>0,05	84,89 ±3,45	<0,05	375,02±20,12	>0,05		
Експериментальна група ЕГ4 (n=17)										
До	177,13±6,03		68,41 ±2,43		80,66±3,19		380,87±16,98			
Після	177,32±5,99	>0,05	64,55±4,43	<0,05	85,70 ±3,23	<0,05	372,54±21,47	>0,05		

Так, після впровадження інноваційної технології середні показники довжини тіла дівчат ЕГ1, ЕГ2 та хлопців ЕГ3, ЕГ4 мали тенденцію до покращення, але достовірних змін не відбулось ( $p>0,05$ ). До експерименту середні показники маси тіла дівчат ЕГ1, ЕГ2 та хлопців ЕГ4 дещо перевищували норму, а після впровадження інноваційної технології відповідають нормам вікового розвитку та складають в ЕГ1 - 55,08±4,27 кг, в ЕГ2 -56,75±3,33 кг, в ЕГ4 – 64,55±4,43 кг ( $p<0,05$ ). В ЕГ3 цей показник покращився але достовірних змін не відбулось ( $p>0,05$ ). Після впровадження інноваційної технології середні показники ОГК хлопців ЕГ3 та ЕГ4 мають достовірне покращення ( $p<0,05$ ), після експерименту вони збільшились у хлопців в ЕГ3 до 84,89±3,45 см, а в ЕГ4 до 85,70±3,23 см. У дівчат ЕГ1 та ЕГ2 середні показники ОГК мали тенденцію до покращення але достовірних змін не відбулось ( $p>0,05$ ). Після експерименту середні показники індексу Кетле в ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 та ЕГ4 відповідають середньому рівню фізичного розвитку. Функціональні показники школярів ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3, ЕГ4 представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Функціональні показники досліджуваних груп до та після експерименту**

Етап експерименту	ЧСС, уд./хв	$p$	АТ сист., мм.рт.ст.	$p$	АТ діастол., мм.рт.ст.	$p$	ЖЄЛ, мл	$p$	Проба Штанге, с	$p$	Проба Генча, с	$p$	Динамометрія, кг	$p$	Індекс Руф'є, у.о.	$p$
	$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$	
Експериментальна група 1 (n=25)																
До	75,12±2,03		115,12±2,47		65,16±5,49		2420,8±47,49		26,04±1,80		19,6±2,06		21,56±1,60		12,04±1,99	
Після	64,04±1,87	<0,05	116,68±3,25	>0,05	67,56±5,15	>0,05	2970,6±59,11	<0,05	35,80±3,06	<0,05	25,64±2,78	<0,05	26,92±2,23	<0,05	8,28±2,22	<0,05
Експериментальна група 2 (n=16)																
До	74,56±1,62		112,43±2,18		65,93±1,48		2544,2±222		29,18±2,27		20,31±1,57		22,25±1,44		11,62±2,93	
Після	68,93±1,60	<0,05	113,93±3,31	>0,05	67,68±1,96	>0,05	2955,5±108	<0,05	34,12±1,62	<0,05	25,06±2,25	<0,05	23,88±1,58	>0,05	9,75±1,15	<0,05
Експериментальна група 3 (n=26)																
До	71,52±3,67		114,12±15,21		62,34±8,45		3087,5±325		36,86±6,31		19,76±3,71		29,12±3,01		14,10±3,23	
Після	65,11±2,50	<0,05	116,2±7,99	>0,05	65,19±3,69	>0,05	3376,1±312	<0,05	41,12±7,66	<0,05	25,55±4,65	<0,05	37,07±4,91	<0,05	8,91±3,03	<0,05
Експериментальна група 4 (n=17)																
До	70,44±3,20		115,6±1,5		63,76±4,98		3159,37±273		38,13±6,99		17,11±4,22		31,77±3,87		13,75±2,71	
Після	62,15±2,77	<0,05	115,97±10,53	>0,05	66,29±7,11	>0,05	3566,5±284	<0,05	45,01±5,12	<0,05	24,72±5,01	<0,05	32,52±4,44	>0,05	8,01±4,16	<0,05

Так, наприклад частота серцевих скорочень у дівчат ЕГ2 до експерименту складала 74,56±1,62 уд./хв., а після – 68,93±1,60 уд./хв., що відповідає нормам вікового розвитку ( $p<0,05$ ). Ще більш суттєві зміни відбулись у показниках ЧСС дівчат ЕГ1. До експерименту показник складав 75,12±2,03 уд./хв., а після - 64,04±1,87 уд./хв. ( $p<0,05$ ). Після впровадження інноваційної технології значущі зміни відбулись в показниках ЖЄЛ у дівчат ЕГ1 та ЕГ2. До експерименту показник ЖЄЛ ЕГ1 складав 2420,8±47,49 мл, після експерименту – підвищився до 2970,6±59,11 мл ( $p<0,05$ ). У дівчат ЕГ2 показник ЖЄЛ до експерименту складав 2544,2±222мл, а після експерименту підвищився і складає 2955,5±108 мл ( $p<0,05$ ). Отримані показники ЕГ1 та ЕГ2 знаходяться в межах вікової норми.

Достовірно збільшився показник проби Штанге у дівчат ЕГ1 з  $26,04 \pm 1,80$  с до  $35,80 \pm 3,06$  с, у дівчат ЕГ2 з  $29,18 \pm 2,27$  с до  $34,12 \pm 1,62$  с. При виконанні проби Генча дівчата ЕГ1 затримували дихання на видиху до експерименту на  $19,6 \pm 2,06$  с, а після експерименту на  $25,64 \pm 2,78$  с. Результати проби Генча дівчат ЕГ2 до експерименту склали  $20,31 \pm 1,57$  с а після експерименту –  $25,06 \pm 2,25$  с ( $p < 0,05$ ).

У дівчат ЕГ1 після експерименту покращився показник кистьової динамометрії. До експерименту він склав  $21,56 \pm 1,60$  кг, а після –  $26,92 \pm 2,23$  кг ( $p < 0,05$ ). В ЕГ2 цей показник покращився але достовірних змін не відбулось ( $p > 0,05$ ). Значні покращення відбулись у показнику проби Руф'є дівчат ЕГ1, ЕГ2. До експерименту в ЕГ1 він складав  $12,04 \pm 1,99$  у.о., ЕГ2 –  $11,62 \pm 2,93$  у.о. та відповідав оцінці роботоздатності «задовільно», після експерименту складає  $8,28 \pm 2,22$  у.о.,  $9,75 \pm 1,15$  у.о. відповідно, що відповідає оцінці «добре» ( $p < 0,05$ ). Аналізуючи функціональні показники досліджуваних хлопців ЕГ3 можна зробити висновок, що після експерименту суттєві зміни відбулись у показниках ЖЄЛ в ЕГ3 та ЕГ4. До експерименту в ЕГ3 цей показник складав  $3087,5 \pm 325$  мл, а після експерименту –  $3376,1 \pm 312$  мл. В ЕГ4 до експерименту  $3159,37 \pm 273,70$  мл, а після експерименту –  $3566,5 \pm 284,15$  мл ( $p < 0,05$ ). Після експерименту простежуються достовірні зміни у зменшенні показників частоти серцевих скорочень хлопців ЕГ3 з  $71,52 \pm 3,67$  с до  $65,11 \pm 2,50$  с та ЕГ4 з  $70,44 \pm 3,20$  с до  $62,15 \pm 2,77$  с ( $p < 0,05$ ) Хлопці ЕГ3 та ЕГ4 до експерименту мали показник  $36,86 \pm 6,31$ с, та  $38,13 \pm 6,99$  с відповідно у пробі Штанге, а після експерименту –  $41,12 \pm 7,66$  с та  $45,01 \pm 5,12$  відповідно, такі зміни результатів хлопців ЕГ3 та ЕГ4 є достовірними ( $p < 0,05$ ).

У показниках проби Генча також відбулись достовірні зміни ( $p < 0,05$ ). Так, до експерименту в ЕГ3 він складав  $19,76 \pm 3,71$  с, а після експерименту –  $25,55 \pm 4,65$  с. В ЕГ4 до експерименту цей показник склав  $17,11 \pm 4,22$  с., а після експерименту –  $24,72 \pm 5,01$  с. Значно покращилися показники динамометрії кисті у хлопців ЕГ3. До експерименту цей показник складав  $29,12 \pm 3,01$  кг, а після експерименту  $37,07 \pm 4,91$  кг ( $p < 0,05$ ). В ЕГ4 цей показник мав тенденцію до покращення але достовірних змін не відбулось ( $p > 0,05$ ). Впровадження інноваційної технології позитивно вплинуло на показник проби Руф'є в ЕГ3 та ЕГ4. До експерименту в ЕГ3 та ЕГ4 він складав  $14,10 \pm 3,23$  у.о., та  $13,75 \pm 2,71$  у.о. відповідно, що відповідало оцінці роботоздатності «задовільно». Після експерименту показники ЕГ3 та ЕГ4 покращились до  $8,91 \pm 3,03$  у.о., та  $8,01 \pm 4,16$  у.о. відповідно, та відповідають оцінці «добре» ( $p < 0,05$ ). Після впровадження інноваційної технології середній показник силового індексу дівчат ЕГ1, ЕГ2 (табл.3) змінився з низького рівня ( $35,04 \pm 9,13\%$ ,  $37,91 \pm 10,01\%$ ) до середнього ( $50,26 \pm 7,77\%$ ,  $48,33 \pm 5,16\%$ ), що свідчить про достовірне покращення результатів ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 3

Показники фізичного розвитку дівчат досліджуваних груп до та після експерименту

Етап експ-ту	ЕГ1 (n=25)		ЕГ2 (n=16)		ЕГ3 (n=26)		ЕГ4 (n=17)	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Показники	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Життєвий індекс, мл/кг	$45,04 \pm 3,58$	$53,37 \pm 2,45$	$45,60 \pm 2,37$	$55,56 \pm 2,08$	$47,04 \pm 7,99$	$56,01 \pm 6,87$	$51,43 \pm 9,12$	$57,02 \pm 4,66$
$p$	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
Силовий індекс, %	$35,04 \pm 9,13$	$50,26 \pm 7,77$	$37,91 \pm 10,1$	$48,33 \pm 5,16$	$46,94 \pm 8,81$	$58,22 \pm 7,12$	$48,20 \pm 9,60$	$51,55 \pm 8,62$
$p$	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

У показнику життєвого індексу також відбулись достовірно значущі відмінності ( $p < 0,05$ ). Так, до експерименту в ЕГ1 він складав  $45,04 \pm 3,58$  мл/кг, в ЕГ2 –  $45,60 \pm 2,37$  мл/кг що відповідало низькому рівню фізичного розвитку, а після експерименту підвищився і складає в ЕГ1 –  $53,37 \pm 2,45$  мл/кг, в ЕГ2 –  $55,56 \pm 2,08$  мл/кг і відноситься до середнього рівня фізичного розвитку ( $p < 0,05$ ). Достовірне покращення відбулось у показнику силового індексу у хлопців ЕГ3 та ЕГ4 ( $p < 0,05$ ). До експерименту в ЕГ3 та ЕГ4 цей показник відповідав нижче за середній рівень, а після експерименту в ЕГ3 –  $58,22 \pm 7,12\%$ , в ЕГ4 –  $51,55 \pm 8,62$  що відносяться до середнього рівня фізичного розвитку. У показниках життєвого індексу також відбулись достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ). До експерименту в ЕГ3 та ЕГ4 цей показник відповідав низькому рівню, а після експерименту цей показник підвищився до середнього рівня і складає в ЕГ3 –  $56,01 \pm 6,87\%$ , в ЕГ4 –  $57,02 \pm 4,66$  ( $p < 0,05$ ). Аналіз результатів дозволив встановити, що такі форми самостійних занять, як танцювальна аеробіка та фітбол аеробіка мають різний вплив дії на організм школярів ЕГ1 та ЕГ2 відповідно. Основною відмінністю у вмісті занять танцювальною аеробікою та фітбол аеробікою є різний об'єм вправ аеробної та силової спрямованості, а також інтенсивності виконання вправ. Так, при заняттях аеробікою об'єм навантаження аеробної спрямованості значно вище ніж на заняттях фітбол аеробікою, де основні вправи мають статодинамічний характер. Тому самостійні заняття танцювальною аеробікою в ЕГ1 мали більший позитивний вплив на морфофункціональні показники у порівнянні з динамікою змін у дівчат в ЕГ2. Застосування засобів оздоровчого бігу для хлопців ЕГ4 сприяло достовірним покращенням практично всіх досліджуваних морфофункціональних показників. В той час як позитивні зміни у хлопців ЕГ3 які займалися атлетичною гімнастикою достовірні зміни відбулись у показниках: ЧСС, ЖЄЛ, проби Штанге, проби Генча, динамометрії кисті та проби Руф'є ( $p < 0,05$ ).

### ВИСНОВОК

Аналізуючи науково-методичну літературу, можна стверджувати, що на сьогодні однією із пріоритетних задач фізичного виховання являється підвищення рівня рухової активності підлітків, де значну роль відіграють самостійні заняття фізичною культурою і спортом, ефективність яких залежить від інтересів, мотивів і вікових особливостей дітей старшого шкільного віку, що позитивно впливає на їх зацікавленість до різних видів рухової активності.

Дослідження різних форм самостійних занять показали, що позитивний вплив мають заняття танцювальною аеробікою, фітбол аеробікою, атлетичною гімнастикою, оздоровчим бігом на морфофункціональні показники організму дітей старшого шкільного віку.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** в цьому напрямку можуть здійснюватись шляхом визначення впливу запропонованої інноваційної технології зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням на показники здоров'я, рівня фізичної підготовленості та рухової активності школярів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бродская А. А. Особенности визического состояния детей старшего школьного возраста / А.А. Бродская // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – Серия : Право. – 2014. – №29. – С. 12-16.
2. Богданов В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке подростков и студентов по физическому воспитанию/ В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // Материалы всерос.науч.-практ.конф. – СПб. Москва. 2007.
3. Борисова Ю.Ю. Оцінка фізичного стану підлітків 13-14 років / Ю.Ю. Борисова, Н.Г. Дугіна, І.В. Мохова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – №1. – 2011. – С. 51-53.
4. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Віндюк Андрій Валерійович. – Запоріжжя, 2002. – 269с.
5. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Власюк Олена Олександрівна. – Львів, 2006. – 305 с.
6. Герасимчук Ю.Ю. Анализ физического состояния и физической подготовленности детей старшего школьного возраста / Ю.Ю. Герасимчук // Вестник Владимирского юридического института. – 2010. – №1. – С. 40-46.
7. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. / [Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шилян О.В.]. – Дніпропетровськ: «Інновація», 2011. – 235 с.
8. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 200с.
9. Москаленко Н.В. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах /Н.В. Москаленко // спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. – 2005. – №2. – С. 37-40.
10. Подоляка А.Є. Мотивація студентів з низьким рівнем здоров'я до самостійних занять фізичним вихованням /А.Є. Подоляка, О.Є. Безніс // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів, 2013. – С. 196-198.
11. Пороховская М.В. Анализ использования информационных технологий в физической культуре и спорте / М.В. Пороховская // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар.науч.-практ.конф. Минск, 8-10 апр. 2014 г.: в 3 ч./ БГУФКіС. 2014. – Ч.1. – С. 149-152.
12. Corder K. Biology of Physical activity in youth Assessment of physical activity in youth / K. Corder, U. Ekelund, R.M. Steele // Journal of Applied Pshology. – 2008. – V.5. – P. 977-987.
13. Kjenniksen L. Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in youth adulthood. In: Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2010. – P.163-175.
14. Osin'ski W., Zarys teorii wychowania fizycznego, AWF, Poznan' 1999 2. Wolan'ski N., Metody kontroli i normy rozwoju dzieci i mlodziezy, PZWL, Warszawa 2005.

УДК 797.1-053.4

*Назаркевич Л.І.*

*Львівський державний університет фізичної культури*

### **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*У статті представлено особливості оздоровчого впливу плавання на організм дітей молодшого дошкільного віку. Показано, що використання рухливих ігор у воді сприяє, покращенню та прискоренню процесу навчання плаванню, дозволяє подолати водобоязнь та створити передумови для ефективного проведення фізкультурно-оздоровчих занять.*

**Ключові слова:** *здоров'я, плавання, рухливі ігри, фізкультурно-оздоровчі заняття, молодший дошкільний вік.*

**Назаркевич Лилия Игоревна Особенности применения занятий по плаванию для укрепления здоровья и физического развития детей младшего дошкольного возраста.** *В статье представлены особенности оздоровительного воздействия плавания на организм детей младшего дошкольного возраста. Показано, что использование подвижных игр в воде способствует, улучшению и ускорению процесса обучения плаванию, позволяет преодолеть водобоязнь и создать предпосылки для эффективного проведения физкультурно-оздоровительных занятий.*

**Ключевые слова:** *здоровье, плавание, подвижные игры, физкультурно-оздоровительные занятия, младший дошкольный возраст.*

**Liliya Nazarkevych The application features swimming lessons for health and physical development of children of primary school age.** *The article presents the features of the health impact of navigation on the body of children of*