

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).06
УДК 796.012.1.008. "465.07/08(045)"

Борисова Ю.Ю.
к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Власюк О.О.
к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Федоряка А.В.
старший викладач кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ

Для організації диференційованого підходу під час уроку вчителю фізичної культури необхідна оперативна інформація щодо фізичного стану учнів. Мета роботи – зробити аналіз фізичного стану дітей 7-8 років для планування фізичного навантаження під час занять фізичним вихованням. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; тестування; методи математичної статистики. Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі СШ№66 м. Дніпро. В дослідженні брали участь 125 дітей 7-8 років. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою комп'ютерної програми КІФЗОШ. Висновки. Індивідуальна оцінка фізичного стану дітей шкільного віку дозволяє визначити засоби та методи розвитку рухових якостей з урахуванням чутливих періодів та віко-статевих особливостей учнів. Отримані дані свідчать про низький рівень фізичного стану дітей, що зумовлює використання диференційованого підходу при плануванні фізичного навантаження. Перспективи подальших досліджень. Розробка комплексів вправ для підвищення рівня фізичного стану школярів, які можна використовувати при роботі он-лайн.

Ключові слова: розвиток, підготовленість, здоров'я, індекси, діти 7-8 років, хлопчики, дівчата

Borysova Yuliia, Vlasyuk Olena, Fedoriaka Andrii. Analysis of physical condition of children 7-8 years old.

Differentiation and individualization of school physical education allows one to take into account the features of each child, its existing experience and level of achievements, interests and inclinations. To organize a differentiated approach during a teacher of physical culture, operational information on the physical state of students of a particular class is required. The purpose of the work is to analyze the physical condition of children 7-8 years for planning physical activity during exercises. Methods of research: analysis of scientific and methodological literature; Pedagogical observation and experiment; testing; Methods of mathematical statistics. Organization of research. The research was conducted on the basis of School No. 66 of the Dnipro. 125 children 7-8 years have participated in the study. The processing of test results was carried out using the KIFZOS Computer Program. Research results. The age of 7-8 years is the most calm period in the development of children, during which there is a smooth change in the structures and functions of the organism. However, despite the slowdown in growth rates, the length of the body in girls and the boys increases more intense than body weight. The body proportions are changing, the volume of the chest increases, that is, there is a "pulling" of the body. A clear difference between boys and girls in anthropometric indicators almost not observed

The general assessment of the level of health of children under the method of G. L. Apanasenko allowed to distribute examined schoolchildren to 3 groups by levels of somatic health. Most children belonged to the group "Patients". Among boys, low level of physical fitness is observed more in children for 8 years - 63.0% (7 years - 33.3%). High levels are not fixed. Among girls, low levels of physical fitness had 29.4% - 7 years, 14.3% - 8 years. High levels were observed in 7.1% of girls 8 years. Conclusions. Thus, an individual assessment of the physical state of school-age children allows you to determine the means and methods of development of motor qualities, taking into account sensitive periods and age-sexual characteristics of students. The obtained data indicate a low level of physical condition of children, which determines the use of a differentiated approach in planning physical activity. Prospects for further research. We plan to develop exercises for increasing the level of physical status of schoolchildren who can be used when working on-line.

Key words: Development, preparedness, health, indices, children 7-8 years old, boys, girls

Актуальність. Сьогодні одним із головних завдань шкільного фізичного виховання є формування у школярів оптимального фізичного стану шляхом реалізації основних принципів концепції розвитку освітньої галузі: гуманізації і демократизації, цілісності процесу, диференціації та індивідуалізації. Серед зазначених принципів важливе місце посідає диференціація та індивідуалізація, оскільки дозволяє враховувати особливості кожної дитини, її наявний досвід і рівень досягнень, інтереси та схильності. Науковцями доведено [2, 6, 8, 10], що достатня рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку організму. Оптимальний руховий режим повинен протистояти виникненню гіподинамії з однієї сторони та виключити надлишкову рухову діяльність та надмірні фізичні навантаження на організм дітей з іншої сторони. Для цього і для диференціації дітей під час уроку вчителю фізичної культури необхідна оперативна інформація щодо фізичного стану учнів конкретного класу.

Пошуку ефективних шляхів реалізації диференційованого підходу у процесі фізичного виховання школярів присвятили свої дослідження Л. В. Волков [7], Т. Ю. Круцевич [9, 10], О.О. Власюк [6], Н. В. Москаленко [11, 12], В.Г. Ареф'єв [2]. Ними було встановлено, що індивідуальні особливості організму і різна соціальна адаптація людини вимагають застосування таких фізичних вправ, які є адекватними адаптивним можливостям організму.

Мета роботи – зробити аналіз фізичного стану дітей 7-8 років для планування фізичного навантаження під час занять фізичним вихованням.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі СШ№66 м. Дніпро. У дослідженні брали участь 125 дітей 7-8 років, серед них хлопчиків 7 років – 36 і 8 років – 27 осіб; дівчаток – 34 і 28 відповідно. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою комп'ютерної програми КІФЗОШ [4].

Результати дослідження. Для визначення фізичного стану школярів і вирішення конкретних завдань управління процесом фізичної підготовки і оздоровлення учнів служить система комплексного контролю. Вона складається з оцінки рівня фізичного розвитку, функціональних можливостей основних життєво важливих систем організму, рівня фізичної підготовленості та роботоздатності, стану здоров'я дітей шкільного віку.

Для індивідуальної оцінки фізичного розвитку і гармонійності дітей, визначення соматотипів реєструвались такі показники: довжина, маса тіла, окружність грудної клітки. Для оцінки статури використовувались антропометричні індекси, які характеризують взаємозв'язок між різними антропометричними показниками: масо-зростовий індекс Кетле, індекс фізичного розвитку і рівня функціональних та рухових здібностей за методикою О. Д. Дубогай [10]. Середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку обстежуваних школярів дозволили нам судити про стан фізичного розвитку дітей різних віково-статевих груп та його відповідність віковим нормам.

Вік 7-8 років є найбільш спокійним періодом у розвитку дітей, під час якого відбувається плавна зміна структур і функцій організму. Однак, незважаючи на уповільнення темпів росту, довжина тіла у дівчаток і у хлопчиків збільшується інтенсивніше, ніж маса тіла. Змінюються пропорції тіла, збільшується об'єм грудної клітки, тобто відбувається «витагування» тіла. Чіткої різниці між хлопчиками і дівчатами в антропометричних показниках майже не спостерігається

За результатами нашого дослідження серед школярів 7 років, середню масу тіла мають 51,4 % дітей, в тому числі 41,7 % хлопчиків, 61,8 % дівчаток. Підвищені показники маси тіла мають 47,2 % хлопчиків і 29,4 % дівчаток. Майже у $\frac{2}{3}$ учнів 7 років (70,0 %) спостерігаються підвищені значення довжини тіла, серед них 69,4 % – хлопчики і 70,6 % – дівчатка. Це дає підстави стверджувати що для дітей цієї вікової групи, незалежно від статі, характерна тенденція до високорослості.

За показниками ОГК середній рівень мають 51,4 % школярів (52,8 % – хлопчики, 50 % – дівчатка). Низькі та нижче за середні рівні спостерігаються у 19,5 % хлопчиків і у 38,2 % дівчаток. Різниця між показниками довжини тіла і ОГК хлопчиків і дівчаток – статистично значима ($p < 0,05$ і $p < 0,01$). Розбіжність результатів за коефіцієнтом варіації у межі від 4,02 до 15,2 %.

Серед дітей 8 років середню або підвищену масу тіла мали 94,5 % дітей (89,3 % дівчаток і 100 % хлопчиків). Середні показники довжини тіла спостерігаються у 51,8 % хлопчиків і у 67,9 % дівчаток. Серед хлопчиків є більший відсоток дітей, які належать до груп вищого за середній і високого рівня (49,2 %) за показниками довжини тіла, на відміну від дівчаток тієї ж вікової групи (25 %). За результатами тестування ОГК 44,4 % хлопчиків і 64,3 % дівчаток відповідають середньому рівню. У третини дітей (22,2 % хлопчиків і 14,3 % дівчаток) відмічені низькі та нижче за середній рівні ОГК, порівняно з нормативними. Вірогідність різниці між хлопчиками і дівчатами спостерігається за всіма показниками від $p < 0,05$ до $p < 0,01$. Розбіжність результатів за коефіцієнтом варіації у межі норми 2,8 – 10,0 %.

Слід відзначити, що показники динамометрії з року в рік мають тенденцію до зростання ($p < 0,05$) і є дещо нижчими у дівчаток, ніж у хлопчиків 7-8 років. Оцінка гармонійності фізичного розвитку обстежених дітей за трьома антропометричними параметрами показала, що найбільш гармонійно розвинуті діти 8 років, як хлопчики (66,7 %), так і дівчата (85,7 %). Характерним є формування у шкільному віці мезосоматичного як у хлопчиків, так і у дівчат. Масо-зростовий індекс Кетле знаходиться у межах норми. Проте відсоток дітей, які мають рівень низький і нижче середнього, є досить високим.

Так, у дітей 7 років ця кількість складає 81,4 %, 8 років – 58,2 %. Рівень функціональних та рухових здібностей учнів ми оцінювали за методикою О. Д. Дубогай.

У більшості дітей 7-8 років віку спостерігались середні або високі рівні ІФР. Так, високі та вище за середні рівні визначались у 80,6 % хлопчиків 7 років, 66,7 % – 8 років, та у 91,2 %, 85,7 %, дівчаток 7 та 8 років відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Статистичні значення індексів фізичного розвитку дітей 7-8 років

Показники	Стат. хар-ки	хлопчики		дівчата	
		7 років	8 років	7 років	8 років
Інд. Кетле	\bar{x}	202,5	222,8	196,9	205,4
	S	27,3	15,5	31,6	17,3
ІФР (за Дубогай О.Д.)	\bar{x}	42,9	39,7	43,8	41,9
	S	5,59	3,72	4,41	3,6

Таким чином, більше половини дітей шкільного віку мають антропометричні показники, що відповідають нормативному рівню.

Для характеристики стану здоров'я у дослідженні нами визначалися показники статичного здоров'я – частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ) та життєва ємність легень (ЖЄЛ).

Середньостатистичні значення ЧСС та АТ обстежуваних дітей відповідали віковій нормі для школярів [3, 5, 6]. У результаті досліджень було виявлено тенденцію до зниження ЧСС як у хлопчиків, так і у дівчаток.

Так у хлопчиків 7 років ЧСС $\bar{x} = 89,1$ уд·хв⁻¹ при $S = 1,4$; 8 років – $\bar{x} = 87,3$ уд·хв⁻¹ при $S = 3,1$; у дівчаток $\bar{x} = 92,0$ уд·хв⁻¹ при $S = 3,5$; $\bar{x} = 88,7$ уд·хв⁻¹ при $S = 3,0$ відповідно. Вірогідність різниці між показниками ЧСС хлопчиків і дівчаток на рівні $p < 0,01$ спостерігається в групі 7 років.

Систолічний та діастолічний тиск закономірно підвищується з віком, паралельно зі збільшенням розмірів та маси тіла [1, 9]. Цю тенденцію визначено у наших дослідженнях. Так, АТ у хлопчиків 7 років систолічний тиск $\bar{x} = 94,4$ мм рт.ст. при $S=2,6$ і діастолічний - $\bar{x} = 55,0$ мм рт.ст. при $S=4,1$; 8 років - $\bar{x} = 98,9$ мм рт.ст. при $S=59,4$ і $\bar{x} = 59,4$ мм рт.ст. при $S=6,4$. У дівчаток тих же вікових груп спостерігається схожа тенденція: 7 років – систолічний тиск $\bar{x} = 90,9$ мм рт.ст. при $S=2,5$ і діастолічний – $\bar{x} = 51,4$ мм рт.ст. при $S=4,1$; 8 років – $\bar{x} = 95,0$ мм рт.ст. при $S=4,5$ і $\bar{x} = 59,8$ мм рт.ст. при $S=6,8$. Вірогідність різниці між показниками систолічного тиску хлопчиків і дівчаток спостерігається в групі 7 років, на рівні $p<0,05$. Середньостатистичні значення ЖЕЛ у віково-статевих групах нижчі середніх показників, які характеризують норму для дітей шкільного віку [12]. У хлопчиків показник ЖЕЛ вірогідно більше, ніж у дівчат ($p<0,01$ – у віковій групі 8 років та $p<0,05$ – 7 років). Стан соматичного здоров'я ми визначали за методикою Г.Л. Апанасенка, в основу якої покладені показники антропометрії, стан серцево-судинної і дихальної систем. Критерієм резерву та економізації функції серцево-судинної системи є показники індексу Руф'є та індексу Робінсона, функції зовнішнього подиху – життєвий індекс, м'язової системи – силовий індекс (Табл. 2).

Таблиця 2

Статистичні характеристики індексів соматичного здоров'я дітей 7-8 років (7 років: хл. $n=36$, дів. $n=34$; 8 років: хл. $n=27$, дів. $n=28$).

Вік, років	Хлопчики		р	дівчата	
	\bar{x}	$\pm S$		\bar{x}	$\pm S$
Статистичні значення життєвого індексу, мл·кг ⁻¹					
7	55,1	6,8	0,72	54,4	9,2
8	57,6	6,4	0,06	54,1	7,1
Статистичні значення показників силового індексу, %					
7	47,8	9,53	0,02	43,1	7,42
8	44,1	11,8	0,74	42,9	13,4
Статистичні значення показників індексу Руф'є, ум. од					
7	13,3	2,4	0,18	14,1	2,3
8	12,3	2,3	0,63	12,6	2,7
Статистичні значення показників індексу Робінсона, ум. од.					
7	84,1	2,37	0,63	83,7	4,21
8	86,5	4,33	0,00	81,3	3,24

Важливою характеристикою резерву функції зовнішнього дихання є життєва ємність легень (ЖЕЛ), величина якої залежить від статі, віку, розмірів тіла та стану натренованості людини. Показник життєвого індексу (ЖІ – співвідношення ЖЕЛ до маси тіла) у третини обстежених дітей (30,6 %) відповідав середнім значенням, у 50,2 % спостерігалися низький і нижче за середній рівні і у 19,2 % випадків – високий та вище за середній рівні. Дівчата частіше (62,9 %), ніж хлопчики (37,1 %), мали низькі показники ЖІ. Оцінка тону м'язової тканини проводилася через силовий індекс (СІ). Хлопчики (70,8 %) і дівчата (50,8 %) молодшого шкільного віку мають показники нижче за середній рівень. Серед учнів 7-8 років частіше мали середні показники СІ хлопчики 7 (38,2 %). У 11,0 % хлопчиків 7 років спостерігаються високі та вище за середні значення СІ.

Аналіз оцінки роботоздатності серцево-судинної системи за індексом Руф'є (ІР) показав, що середні рівні індексу мали 37,2 % дітей. Спостерігаючи зміни індексу Руф'є у віковому аспекті, з'ясована така тенденція: поступове покращення показників індексу у дітей 7 років – середній рівень мають 14,0 % хлопчиків і 5,9 % дівчаток; 8 років – 18,5 % і 10,7 % відповідно; високі рівні не виявлені.

Функціональний стан серцево-судинної системи дітей шкільного віку, оцінений за індексом Робінсона («подвійний добуток»), відповідав середньому рівню у 52,4 % обстежених дітей, незалежно від статі; у 43,2 % спостерігались низькі і у 4,4 % – високі рівні цього показника. Середні рівні індексу Робінсона спостерігались у 80,6% хлопчиків 7 років та у 82,1 % дівчаток. Високі рівні – у 7,1% дівчаток 8 років. Загальна оцінка (ЗО) рівня здоров'я дітей та підлітків за методикою Г. Л. Апанасенка [1] дозволила розподілити обстежених школярів на 3 групи за рівнями соматичного здоров'я: «здорові» (ЗО відповідає ІV і V рівням), «група ризику» (ІІІ рівень ЗО), «хворі» – (І і ІІ рівень ЗО). Діти 7-8 років частіше відносилися до групи «хворі» – 94,44% хлопчиків 7 років та 96,34% – 8 років; серед дівчаток – 97,06% та 78,57% відповідно. Отримані результати збігаються з результатами наукових досліджень інших авторів [6, 7, 12]. Недостатня рухова активність дітей, велике навчальне навантаження, недотримання розпорядку дня – все це основні чинники погіршення стану здоров'я школярів. Інформацію щодо кількісної оцінки досліджуваних показників необхідно використовувати у системі безперервного контролю за фізичним здоров'ям дітей. Вона може служити критерієм ефективності процесу фізичного виховання.

Фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегральним показником фізичної активності людини [7, 10]. Відомо, що при виконанні фізичних вправ взаємодіють практично всі органи і системи організму. Регулюючи набір оздоровчих і тренувальних навантажень, можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію визначених систем, тим самим підвищуючи рівень їх функціонування і, відповідно, рівень здоров'я. Система оцінки фізичної підготовленості дітей, що ґрунтується на швидкісному, швидкісно-силовому індексах та витривалості, є інформативною і доступною в практиці фізичного виховання. Під належними нормативами фізичної підготовленості розуміють ті, які відповідають достатньому і середньому рівням. Середній рівень можна розцінювати як мінімальну критичну норму [10]. Якщо оцінювати рівень фізичної підготовленості, залежно від індексу швидкості, то можна відзначити, що тільки 31,0 % хлопчиків 7-8 років мають середній рівень. 42,8% дівчаток 8 років мають високий та вище середнього рівні розвитку швидкості (Табл. 3). Проте відсоток дітей, які мають рівень низький і нижче середнього, є досить високим. Так, у хлопчиків 8 років ця кількість складає 33,3 %, у дівчаток 7 років – 61,7 %, це свідчить про низький рівень швидкісних здібностей.

Таблиця 3

Статистичні характеристики індексів фізичної підготовленості дітей 7-8 років (7 років: хл. n=36, дів. n=34; 8 років: хл. n=27, дів. n=28).

Вік, років	Хлопчики		р	дівчата	
	\bar{x}	$\pm S$		\bar{x}	$\pm S$
Статистичні значення показників швидкісного індексу, ум. од.					
7	3,64	0,41	>0,05	3,46	0,56
8	3,6	0,38	>0,05	3,8	0,68
Статистичні значення показників швидкісно-силового індексу, ум. од.					
7	0,92	0,19	>0,05	0,9	0,13
8	1,03	0,13	>0,05	0,99	0,14
Статистичні значення показників індексу витривалості, ум. од.					
7	1,97	0,3	>0,05	1,82	0,18
8	1,94	0,18	>0,05	1,98	0,16

Високі та вище за середні показники швидкісно-силового індексу характерні для 33,3 % хлопчиків і 50,0 % дівчаток 7 років, 59,2 % і 71,4 % – 8 років. Показник індексу витривалості майже у третини обстежених дітей (24,3 %) відповідав середнім значенням. Високі та вище за середні показники індексу витривалості характерні для 13,8 % хлопчиків і 5,88 % дівчаток 7 років, 7,4 % і 7,2 % – 8 років. Враховуючи антропометричні показники при розрахунках індексів фізичної підготовленості, ми спрямовуємо учнів на підтримання балансу між показниками свого фізичного розвитку і рухових якостей, тобто підвищення результатів у рухових тестах не тільки за рахунок природного збільшення довжини ніг, загальної маси тіла, але й за рахунок свідомо підвищеної рухової активності, спрямованої на самовдосконалення. Серед хлопчиків низький рівень фізичної підготовленості за методом індексів спостерігається більше у дітей 8 років – 63,0 % (7 років – 33,3 %). Більшість хлопчиків 7 років мали середній рівень фізичної підготовленості ($p < 0,01$). Достатній рівень є у 5,6% хлопчиків 7 років та 7,4% – 8 років. Високі рівні фізичної підготовленості в цих вікових групах не зафіксовані. Серед дівчаток низький рівень фізичної підготовленості мали 29,4 % – 7 років, 14,3 % – 8 років. До середнього рівня відносились 50,0% дівчаток 7 і 8 років. У 20,6% школярів 7 років та 28,6% – 8 років спостерігається достатній рівень фізичної підготовленості. Високі рівні спостерігались у 7,1 % дівчат 8 років.

Висновки. Таким чином, індивідуальна оцінка рівня фізичних здібностей у дітей шкільного віку дозволяє визначити засоби та методи розвитку рухових якостей з урахуванням сенситивних періодів та віко-статевих особливостей учнів. Отримані дані свідчать про низький рівень фізичного стану дітей, що зумовлює використання диференційованого підходу при плануванні фізичного навантаження. Врахування даних літератури щодо взаємозв'язку показників соматичного здоров'я дітей з результатами рухових тестів і оцінкою фізичної підготовленості дітей за допомогою індексів дозволяє здійснювати диференційований підхід, розробляти індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять для розвитку і підтримки фізичних здібностей школярів на нормативному рівні. **Перспективи подальших досліджень.** Розробка комплексів вправ для підвищення рівня фізичного стану школярів, які можна використовувати при роботі он-лайн.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуев. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.
2. Арефьев В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів: метод. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2013. С. 256.
3. Борисова Ю. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій [Текст]: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Борисова Юлія Юріївна; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Д., 2009. – 263
4. Борисова Ю. Ю., Зенцев Ю. М. Комп'ютерна програма «Антропометричні, функціональні і фізичні критерії для індивідуалізації фізичного виховання в загальноосвітній школі (КІФЗОШ)». Авторське право на твір № 19237 від 17.01.2007 / Міністерство освіти і науки України; Державний департамент інтелектуальної власності.
5. Борисова Ю. Ю. Оцінка рівня соматичного здоров'я школярів 7-17 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт" / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Випуск 10 (80) 16. С. 30-34.
6. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Власюк. – Дніпропетровськ, 2006. – 20 с.
7. Волков Л. В., Сембрат С. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку / Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний ун-т ім. Григорія Сковороди. Київ: Знання України, 2003. 32 с.
8. Коча І. А., Галайчук М. А., Гета А. В., Шароді В. М., Кравченко О. Б., Дудаш О. В. Здоровий спосіб життя учнів молодшого шкільного віку: ретроспективний аналіз. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) № 3(133) (2021): С. 8-15. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).01)
9. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації для визначення фізичної підготовленості школярів методом індексів (для вчителів фізичної культури) / Т. Ю. Круцевич. – К.: Наук. світ, 2006. – 26 с.
10. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. учебное пособие для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев, 2005. с. 196.

11. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №2. С. 115-121.
12. Москаленко. Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія, 2-ге вид., перероб. та доп. Дніпропетровськ : Інновація, 2009.с. 344.

References.

1. Apanasenko H. L. Ekspres-skrinyinh rinvia somatychnoho zdorovia ditei ta pidlitktiv: [metod. rekom.] / H. L. Apanasenko, L. N. Volhina, Yu. V. Bushuiev. – K. : KMAPO, 2000. – 12 s.
2. Arefiev V. H. Suchasni standarty fizychnoho rozvytku shkoliariv : metod. posib. Kamianets-Podilskyi : PP Buinytskyi O. A., 2013. S. 256.
3. Borysova Yu. Yu. Dyferentsiiivanyi pidkhdid u fizychnomu vykhovanni shkoliariv na osnovi vykorystannia komp'uternykh tekhnolohii [Tekst] : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02 / Borysova Yuliia Yuriivna ; Dnipropetr. derzh. in-t fiz. kultury i sportu. - D., 2009. – 263.
4. Borysova Yu. Yu., Zentsev Yu. M. Kompiuterna prohrama «Antropometrychni, funktsionalni i fizychni kryterii dlia indyvidualizatsii fizychnoho vykhovannia v zahalnoosvitnii shkoli (KIFZOSH)». Avtorske pravo na tvir № 19237 vid 17.01.2007 / Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy ; Derzhavnyi departament intelektualnoi vlasnosti.
5. Borysova Yu. Otsinka rinvia somatychnoho zdorovia shkoliariv 7-17 rokiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova. Serii № 15. "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport" / Za red. O. V. Tymoshenka. K.: Vyd-vo NPU im. M.P. .Drahomanova, 2016. Vypusk 10 (80) 16. S. 30-34.
6. Vlasniuk O. O. Naukovo-pedahohichni osnovy orhanizatsii samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy ditei molodshoho shkilnoho viku : avtoref. dys. na zdobuttia naukovoho stupeniu kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia». – Dnipropetrovsk, 2006. – 20 s.
8. Kocha I. A., Halaidiuk M. A., Heta A. V., Sharodi V.M., Kravchenko O.B., Dudash O.V. Zdorovy sposib zhyttia uchniv molodshoho shkilnoho viku: retrospektyvnyi analiz. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) № 3(133) (2021): S. 8-15. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).01)
9. Krutsevych T. Yu. Metodychni rekomendatsii dlia vyznachennia fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv metodom indeksiv (dlia vchyteliv fizychnoi kultury) / T. Yu. Krutsevych. – K.: Nauk. svit, 2006. – 26 s.
10. Krutsevych T. Yu., Vorobev M. Y. Kontrol v fizycheskom vospytany detei, podrostkov y yunoshei. uchebnoe posobie dlia studentov vuzov fizycheskoho vospytanyia y sporta. Kyev, 2005. s.196.
11. Moskalenko N., Torbaniuk H. Innovatsiini pidkhody do zaluchennia shkoliariv i studentiv do rukhovoi diialnosti. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2019. №2. S. 115-121.
12. Moskalenko. N. V. Fizyчне vykhovannia molodshykh shkoliariv : monohrafiia, 2-he vyd., pererob. ta dop. Dnipropetrovsk : Innovatsiia, 2009.s. 344.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).07

УДК 796.011-053.9

Гакман А. В.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Зорій Я. Б.,
доктор педагогічних наук, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Балацька Л. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Молдован А. Д.
кандидат педагогічних наук, асистент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРУКТУРІ ДОЗВІЛЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Метою нашого дослідження стало теоретично обґрунтувати засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у структурі дозвілля осіб похилого віку. Для реалізації мети використовувалися **методи дослідження**: аналіз наукової літератури і нормативно-правових документів, порівняння й аналогія. **Результати.** У статті розкрито основні чинники які впливають на організацію дозвілльового обслуговування людей похилого віку; означено найпоширеніші недоліки сучасної мережі оздоровчо-рекреаційних послуг які стосуються осіб старшого віку; виокремлено стратегічно важливі напрями для організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку; визначено головні складові в успішній організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб похилого віку в рамках дозвілля; розкрито принципи та фактори оздоровчо-рекреаційної діяльності з особами похилого віку.

Висновки. Отже, для успішної організації оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку в рамках дозвілля слід враховувати основні чинники, напрями та принципи оздоровчо-рекреаційної діяльності. Головними складовими гарної організації є: спортивна і фізкультурно-оздоровча діяльність, створення "хобі-груп" та задоволення потреби в людському спілкуванні, які базуються на сутності оздоровчо-рекреаційної діяльності для даної вікової групи.

Ключові слова: дозвілля, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, похилий вік.