

працює в більш напруженому режимі.

Висновки. Таким чином, отримані дані дають змогу зробити висновки, що у досліджуваних учнів спостерігаються різні впливи вегетативного тону на роботу серцево-судинної системи, безпосередньо тону кровеносних судин, оскільки від нього залежить кровопостачання до різних систем органів та організму в цілому. Результати проведеного дослідження дозволяють використовувати показник вегетативного тону як важливий критерій оцінки адаптації організму підлітків у ході навчально-виховного процесу в школі.

Список використаних джерел

1. Лукьянова Е.М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей. *Международный медицинский журнал*. 2003. № 3. С. 6–9.
2. Макаренко М.В., Иванюра І.О., Шейко В.І. Дослідження психофізіологічних функцій учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях. *Фізіологічний журнал*. 2002. Т. 48. № 5. С. 56–61.
3. Неворова О.В. Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : метод. рек. Кіровоград : РВВ КДГГУ ім. Володимира Винниченка, 2007. 100 с.
4. Неворова Л.В. Формування пристосувальних реакцій в системі забезпечення киснем організму дітей з різними властивостями нервових процесів: автореф. дис ... канд. біол. наук. К., 1994. 17 с.
5. Романчук О.П. Вегетативні критерії фізичної працездатності. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 196–199.

References

1. Lukyanova E.M. (2003). Meditsinskie i pedagogicheskie aspekty problemy sokhraneniya zdorovya detei [Medical and pedagogical aspects of the problem of maintaining children's health]. *International Medical Journal – Mezhdunarodnyi medicinskiy zhurnal*, 3, 6–9 [in Russian].
2. Makarenko M.V., Ivanyura I.O., Sheiko V.I. (2002). Doslidzhennia psykhofiziologichnyh funktsii uchniv serednogo shkilnogo viku pry tryvalykh fizychnykh navantazhenniah [Research of psychophysiological functions of middle school students during prolonged physical activity]. *Fiziologichnyi zhurnal – Physiological Journal*, Vol. 48, 5, 56–61 [in Ukrainian].
3. Nievorova O.V. (2007). Ozdorovcha spriamovanist i shliahy optimizatzii phisychnogo vyhovannia ditei molodshogo shkilnogo viku [Health-orientation and ways to optimize the physical education of children of primary school age], RVV KDPU imeni Volodimira Vinnychenka, Kirovograd [in Ukrainian].
4. Nievorova L.V. (1994). Formuvannia prystosuvannyh reaktsii v systemi zabezpechennia kysnem organizmu ditei z riznymy vlastyostiamy nervovyh protsesiv [Formation of adaptive reactions in the system of oxygen supply to the body of children with different properties of nervous processes]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
5. Romanchuk O.P. (2013). Vegetatyvni kryterii fizychnoi pratsezdatnosti [Vegetative criteria of physical fitness] *Nauka i osvita – Science and education*, 4, 196–199 [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).64
УДК 796.35](477)ф

Оксьом П.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0001-7959-2405

Павленко І.О.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0002-1668-9119

Бережна Л.І.

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0001-5343-8880

ФЛОРБОЛ ЯК ЗАСІБ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Кризовий стан фізичного виховання у закладах вищої освіти України вимагає термінового проведення радикальних змін системи фізичного виховання. Одним із шляхів модернізації фізичного виховання, ми вважаємо використання нових сучасних спортивно-орієнтованих технологій. Організація і впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання у вищому закладі освіти на основі флорболу, як нового, універсального, інноваційного, доступного і перспективного виду спорту, забезпечить підготовку студентської молоді до активної

життєдіяльності, долучить до спортивного стилю життя. У статті проведено аналіз праць вітчизняних та зарубіжних авторів, вивчено можливості використання флорболу як засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України. **Мета дослідження** – вивчити можливості використання флорболу як засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладах освіти України. **Методологічною основою** дослідження є системний та особистісно-орієнтований підходи з метою аналізу наукових публікацій і методичних джерел та педагогічного досвіду з питань здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності з студентами вищих закладів освіти. У роботі використано багаторівневий системний аналіз наукових джерел, що ґрунтується на філософському, загально-науковому, частково-науковому та конкретно-науковому рівнях пізнання. **Наукова новизна.** За допомогою аналізу наукових джерел з теми дослідження було виявлено та вивчено можливості використання флорболу як засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України. **Висновки.** Кризовий стан фізичного виховання у закладах вищої освіти України вимагає термінового проведення радикальних змін системи фізичного виховання студентів. Одним із шляхів модернізації фізичного виховання, ми вважаємо використання нових сучасних спортивно-орієнтованих технологій. Флорбол як засіб спортивно-орієнтованого фізичного виховання привертає своєю високою емоційністю, видовищністю, різноманітним проявом фізичних якостей, безліччю різноманітних ігрових комбінацій, швидким переходом від дій у нападі у захист та забезпечить підготовку студентської молоді до активної життєдіяльності, долучить до спортивного стилю життя.

Ключові слова: флорбол, студенти, спортивно-орієнтоване фізичне виховання.

Oksom P., Pavlenko I., Berezhna L. Floorball as a means of sports-oriented physical education of students of higher educational institutions of Ukraine. The crisis of physical education in higher education institutions of Ukraine requires urgent changes in the system of physical education. One of the ways to modernize physical education, we consider the use of new modern sports-oriented technologies. Organization and implementation of sports-oriented physical education in higher education on the basis of floorball as a new, universal, innovative, affordable and promising sport, will prepare students for active life, join the sports lifestyle. The article analyzes the works of domestic and foreign authors, explores the possibility of using floorball as a means of sports-oriented physical education of students of higher educational institutions of Ukraine. **The purpose** of the study is to study the possibilities of using floorball as a means of sports-oriented physical education of students in higher educational institutions of Ukraine. **The methodological basic** of the study is a systematic and personality-oriented approaches to analyze scientific publications and methodological sources and pedagogical experience in the implementation of the physical culture and health activities with students of higher education institutions. The paper uses a multilevel systematic analysis, based on philosophical, general scientific, partial scientific and specific scientific levels of knowledge. **Scientific novelty.** With the help of the analysis of scientific sources on the research topic, the possibilities of using floorball as a means of sports-oriented physical education of students of higher educational institutions of Ukraine were identified and studied. **Conclusions.** The crisis of physical education in higher education institutions of Ukraine requires urgent changes in the system of physical education of students. One of the ways to modernize physical education, we consider the use of new modern sports-oriented technologies. Floorball as a means of sports-oriented physical education attracts with its high emotionality, entertainment, variety of physical qualities, many different game combinations, rapid transition from action in attack to defense and prepare students for active life, join the sports lifestyle.

Key words: floorball, students, sports-oriented physical education.

Постановка проблеми. В умовах сучасних вищих закладів освіти України у зв'язку з різким зниженням мотивації більшості студентів до занять фізичною культурою та фізичними вправами викладачі вищої школи змушені вирішувати проблему залучення студентів до різноманітної рухової активності.

Кризовий стан фізичного виховання у закладах вищої освіти України вимагає термінового проведення радикальних змін системи фізичного виховання студентів [6, с. 36]. Нові освітні технології навчально-виховного процесу студентської молоді повинні стати надійним містком для інтеграції молоді в європейський і світовий освітній простір. Одним із шляхів модернізації фізичного виховання, ми вважаємо використання нових сучасних спортивно-орієнтованих технологій [4, с. 6].

Спортивно-орієнтовані технології як особлива галузь фізичної культури спрямована в першу чергу на стимулюючий аспект до занять фізичного виховання, на зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності та успішності під час навчання, тривалої творчої активності і життєдіяльності сучасної студентської молоді. Спортивно-орієнтовані технології сприяють зростанню і вдосконаленню всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих рухових якостей у майбутньої трудової, побутової та громадської діяльності сучасної людини.

Різноманітні аспекти організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді, оволодіння основ її теорії і практики, технології реалізації в умовах демократизації та гуманізації молоді розкрили у своїх роботах: А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барибіна, В. Бондин, В. Видрін, М. Віленський, А. Забора, А. Іващенко, В. Кузін, Л. Лубишева, А. Лотоненко, Р. Сіренко, В. Темченко, С. Танянський, В. Шилько.

Л.І. Лубишева відзначає, що особливою популярністю серед студентської молоді користуються ігрові види спорту, що привертають своєю високою емоційністю, видовищністю, різноманітним проявом фізичних якостей, безліччю різноманітних ігрових комбінацій, швидким переходом від дій у нападі у захист. Організація і впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання у вищому закладі освіти на основі одного ігрового виду спорту забезпечить підготовку студентської молоді до активної життєдіяльності, долучить до спортивного стилю життя [5, с. 172].

Висока ефективність занять спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладів освіти з використанням ігрових видів спорту підтверджена низкою наукових досліджень: А. І. Драчук, 2001 (баскетбол), П. М. Оксьом, 2008 (міні-футбол), Д. В. Бондарєв, 2009 (футбол), Н. В. Бурень, 2010 (настільний теніс), О. С. Сабіров, 2015 (регбі). Проте залишається мало вивченим питання організації фізичного виховання студентів на основі флорболу (хокей у залі). Хоча в останні роки в Україні дуже стрімко набирає оберти та популярність цей порівняно зовсім новий командний ігровий вид спорту [1, с. 36].

Не дивлячись на велику популярність флорболу серед студентської молоді і широкі можливості його використання у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та у позанавчальній спортивно-масовій роботі студентів вищих закладів освіти, можливості та переваги даного виду спорту вивчені недостатньо. Це і зумовило вибір теми даного дослідження.

Мета дослідження – вивчити можливості використання флорболу як засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладах освіти України.

Методологічною основою дослідження є системний та особистісно-орієнтований підхід з метою аналізу наукових публікацій і методичних джерел та педагогічного досвіду з питань здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності з студентами вищих закладів освіти. У роботі використано багаторівневий системний аналіз наукових джерел, що ґрунтується на філософському, загально-науковому, частково-науковому та конкретно-науковому рівнях пізнання.

Методи дослідження: аналіз наукових публікацій та методичних джерел з теми дослідження, інтерпретація його результатів, узагальнення.

Наукова новизна. За допомогою аналізу наукових джерел з теми дослідження було виявлено та вивчено можливості використання флорболу як засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України.

Результати дослідження. Проведений аналіз вітчизняних та зарубіжних літературних джерел дав змогу встановити, що флорбол з'явився на теренах Європи порівняно недавно і представляє собою гру у хокей у закритому приміщенні (ключками з м'ячем) між двома командами. Мета обох команд – забити (закинути) м'яч у ворота суперників, перешкоджаючи останнім оволодіти воротами своєї команди. М'яч можна вести, передавати, відбивати, котити у будь-якому напрямі, дотримуючись певних правил.

С. М. Олін (2018) зазначає, що сучасний флорбол (floorball – англ. «м'яч на підлозі») молодий вид спорту, що бурхливо розвивається, має походження від декількох спортивних ігор: хокей, хокей на траві і бейсбол. Так, дещо курйозно (але зате вдало) спочатку з'явився інвентар з хокею – ключки, а потім м'яч – з бейсболу. Тобто, набагато раніше самої новонародженої гри з'явилися її атрибути. В 50-х роках минулого сторіччя ключки і шайби, що були виготовлені у США, забезпечували етапи підготовки хокеїстів та рекреаційні ігри дітей. Дещо пізніше, замість шайби був використаний полегшений, перфорований (тренувальний) м'яч для бейсболу і тут же був проведений один із перших великих турнірів по флорхокею (англ.: floor-hockey – «хокей на підлозі») у штаті Мічиган у 1960 році у межах оздоровчої програми для дітей. А після успішного проведення у 1962 році першості Латинської Америки з флорхокею американська фірма «Cosom» уже експортує пластмасові ключки і м'ячі у Європу, де міцний, легкий і доступний інвентар по достоїнству оцінили не тільки хокеїсти, що грають на льоді та траві [8, с. 5].

12 квітня 1986 у місті Хускверна (Швеція) відбулося об'єднання трьох асоціацій, членами яких стали Швеція, Фінляндія і Швейцарія. Так була створена Міжнародна Федерація Флорболу (IFF – International Federation Floorball). Так, «Innebandy» – у Швеції, «Salibandy» – у Фінляндії, «Unihockey» – у Швейцарії, Австрії, «Floorhockey» – у США, Канаді, Австралії, Японії – отримали офіційну міжнародну назву – FLOORBALL [8, с. 6].

Цікавим фактом виявилось те, яким чином флорбол потрапив до Європи. У 1968 році декілька шведських студентів, знаходячись на канікулах у Нідерландах, побачили у вітринах магазинів пластмасові ключки. Вони вирішили взяти декілька ключок, шайб та м'ячів з собою у Швецію, щоб краще познайомитися з інвентарем. Після перевірки, коли стало зрозуміло, що ключки легкі та зручні, і молодь зрозуміла, що в майбутньому ця гра стане популярною, флорхокей з шайбою і м'ячем стали культивувати у спортивних клубах, школах з метою тренувань і відновлення здоров'я. Зростаюча популярність флорболу привернула увагу представників інших країн, 27 грудня 1983 року в Японії був створений універсальний хокейний союз, 20 квітня 1985 року створена асоціація Уніхоккі в Швейцарії, а 23 квітня того ж року федерація Салібанді у Фінляндії. У вересні 1985 року у передмісті Стокгольму, у містечку Солентуна, відбувся перший міжнародний

матч між шведами і фінами, що завершився перемогою шведської збірної з рахунком 13:1. Автором першого голу в історії гри був фін Пекка Кайнулайнен [9, с. 137].

Цим видом спорту з великим задоволенням та бажанням почали займатися як діти у дитячих садках, школах, студенти коледжів, університетів так і дорослі, причому обох статей без обмежень. Флорбол – один із найперспективніших у світі видів спорту. Флорбол – вид спорту, що відрізняється швидким розвитком у всьому світі і, зокрема, у нашій країні. Ця гра є своєрідним синтезом хокею і футболу, але тяжіє до льодового видовища. Від хокею флорбол узяв рівну і тверду поверхню (але не лід), ключки, подібний розмір майданчика і воріт, а від футболу – м'яч (невеликий і шкіряний, а маленький і зроблений із пластику). Також флорбол можна порівняти з бенді, або з російським хокеєм. Корінь *флор* у назві виду спорту не повинен нікого бентежити, натякаючи на нібито «рослину» складову – це англійське слово *floor* (підлога). Захоплююче заняття флорбол заслужив любов і хлопців і дівчат, які пізнали привабливість цієї гри на практиці.

Гра у флорбол здатна не тільки покращити настрої, але і рівень здоров'я, зняти стрес, учасники змагань віддаються запалу боротьби і спортивній пристрасті. Динамічний вид спорту дозволяє стати більш витривалими, активними, координованими. Розвивається точність, влучність, спритність, просторове мислення, відчуття особистої відповідальності за командний результат.

Флорбол у теперішній час є однією із самих найпопулярніших ігор з м'ячем. У системі освіти флорбол використовується на заняттях з фізичної культури для дошкільної, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної та вищої освіти. Місце флорболу в системі фізичного виховання обумовлено його доступністю. Невисока вартість спортивної форми, інвентаря і обладнання, поява відкритих майданчиків, активна робота по пропаганді даного виду спорту, що проводиться в останній час федерацією флорболу, привертають до занять флорболом усе більшу кількість молоді. Змагання з флорболу збирають велику кількість вболівальників різного віку.

Для досягнення мети гри необхідний прояв усіх фізичних якостей і морально-вольових зусиль, таких як: рішучість, сміливість, впевненість у собі. У грі важливо вміти взаємодіяти з колективом і вирішувати поставлене тренером завдання, що покладає подвійну відповідальність і підсилює переживання, а також дає можливість випробувати глибокі і сильні емоції. Крім того, насичена тактична боротьба вимагає швидкої думки, постійної творчості від кожного учасника. Це розвиває оперативне мислення, удосконалює творчі можливості гравців. Ефективна організація навчального процесу на нашу думку повинна складати механізм, що забезпечує систематичне включення студента у фізкультурно-спортивну діяльність. З нашої точки зору таким механізмом може виступити спортизація фізичного виховання.

За свідченням Я. О. Білан (2015) гра у флорбол не вимагає великого оснащення. Все, що потрібно гравцям – це ключка, м'яч і, звичайно, зручний спортивний одяг та взуття. Ігрові ампула визначаються відповідно до фізичних і технічних здібностей гравців, котрі вимагає гра [1, с. 36].

А. В. Биков (2007) зазначає, що на сьогодні флорбол є одним із маловивчених видів спорту, необхідність розширення науково-дослідної роботи у цьому виді спорту зумовлена наступними факторами: відсутність науково-методичних розробок, які стосуються класифікації техніки гри у флорбол, проблеми навчання і вдосконалення техніки гри, створення методик розвитку фізичних здібностей юних спортсменів [2, с. 3].

Флорбол (хокей у залі) – командний вид спорту з сімейства хокеїв. Це молодий і прогресивний вид спорту, що набирає темп і популярність у усьому світі [3, с. 3]. Незаперечними перевагами флорболу є наступні характеристики:

1) флорбол – безпечний вид спорту, в якому для занять можна використовувати будь-які рівні майданчики, а гравцям не потрібне спеціальне спортивне взуття;

2) це цілорічний вид спорту: ігри можуть бути організовані як у закритих приміщеннях (спортивній залі), так і на відкритому майданчику (стадіоні);

3) флорбол є сучасним засобом фізичного виховання, що спрямований на розвиток окоміру, орієнтацію у просторі, сприяє розвитку точності, спритності рухів;

4) заняття флорболом опосередковано готують до занять хокеєм на професійному рівні;

5) даний вид спорту корисний тим, кому протипоказані заняття на ковзанах у зв'язку порушеннями опоро-рухового апарату, в той же час даній категорії рекомендовані вправи для зміцнення організму, наприклад, біг з перешкодами або біг з м'ячем, а ці вправи складають основу тренувальних занять з флорболу.

Прямою метою занять з флорболу є різноманітність рухового режиму студентів, що сприяє гармонійному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я, за допомогою популяризації серед студентської молоді цього цілорічного, безпечного і єдиного командного виду спорту, у якому можна організувати змішані за статтю команди – «мікс».

Однозначно, що флорбол, як і інші спортивні ігри і вправи сприяє зміцненню здоров'я, удосконаленню функцій організму (дихальної, серцево-судинної, нервової систем), сприяє фізичному розвитку. Особливо сприятливі умови часто створюються для розвитку точності, спритності, окоміру, орієнтації у просторі.

Серед психічних якостей, що розвиваються під час гри у флорбол, слід виокремити увагу, сприйняття, вольові якості. Ефективність ігрової діяльності у значній мірі пов'язано з проявами уваги, його об'єму, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключенню. При цьому під об'ємом уваги розуміють здатність гравця одночасно тримати у полі зору декілька об'єктів: м'яч, гравців противника і партнерів.

Концентрація уваги на найбільш важливому об'єкті свідчить про інтенсивність уваги, а уміння протидіяти різноманітним відволікаючим діям визначається стійкістю уваги. Здатність контролювати відразу декілька об'єктів: рух м'яча, гравців противника і партнерів і швидко переключатись з одних на інших свідчить про розподіл і переключення уваги.

Уміння орієнтуватися в обстановці тісно пов'язано з процесом сприйняття. Воно визначається периферійним і глибинним зором, а також включає специфічні види сприйняття: «відчуття воріт», «відчуття м'яча», «відчуття часу і простору».

Гра багато в чому залежить від ступеню прояву вольових якостей: сміливості, ініціативності, рішучості, цілеспрямованості. Природно, що не всі студенти володіють розвитком даних якостей, є такі у кого вони нестійкі та не зрілі. Розвиток даних якостей відбувається під час гри у флорбол. Звідси основне правило – основною особливістю методики проведення занять з флорболу з студентами є ігрова форма проведення занять, тобто, з нашої точки зору, бажано на заняття з фізичного виховання не переносити методику проведення тренувань.

Флорбол – гра командна. Учасники гри навчаються розуміти загальну мету, брати на себе відповідальність за свої дії, не підводить команду. У учасників гри формується звичка не підводить команду та поступатись особистими інтересами заради досягнень загальної мети команди. Спільна гра сприяє взаєморозумінню, умінню рахуватись з іншими учасниками команди. Гравці привчаються надавати допомогу гравцю, що потрапив у скрутне становище. В іграх студенти навчаються вирішувати конфлікти і суперечки. Проведене дослідження показало, що флорбол як спортивно-орієнтований засіб фізичного виховання студентів має гарні перспективи у ЗВО України.

Висновки. Отримані дані дають нам підстави стверджувати: 1) Кризовий стан фізичного виховання у закладах вищої освіти України вимагає термінового проведення радикальних змін системи фізичного виховання студентів. Одним із шляхів модернізації фізичного виховання, ми вважаємо використання нових сучасних спортивно-орієнтованих технологій. 2) Флорбол як засіб спортивно-орієнтованого фізичного виховання привертає своєю високою емоційністю, видовищністю, різноманітним проявів фізичних якостей, безліччю різноманітних ігрових комбінацій, швидким переходом від дій у напад у захист та забезпечить підготовку студентської молоді до активної життєдіяльності, долучить до спортивного стилю життя. **Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у детальному аналізі флорболу як засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання та використання його у навчально-виховному процесі студентів вищих закладів освіти України.

Список використаних джерел

1. Білан Я.О. Флорбол як засіб фізичного розвитку молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2015. Випуск 3К2 (57). С. 36–38.
2. Быков А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе: автореф. дисс. канд. пед. наук: спец. 13 00 04. Санкт-Петербург. 2007. 23 с.
3. Денисенко В.И., Индык П.Н., Шепелев А.Е. Техника игры в флорбол: методические рекомендации. Сумы: СумДУ, 2011. 25 с.
4. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
5. Лубышева Л. И. Спортизация физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.
6. Москаленко Н. В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 35–38.
7. Oksanen J. Floorball. Youth Start Up Kit. IFF.
8. Олин В.Н. Технология спортивной тренировки в флорболе. Москва: Директ-Медиа, 2018. 235 с.
9. Скрипин М.Д. Флорбол. *Роль физического воспитания в формировании личности студента*: сборник научных трудов Третьей Всероссийской межвузовской научно-практической конференции. Ульяновск, 2017. 151-153.

References

1. Bilan Y. (2015). Floorball as a means of physical development of youth. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 3K2 (57), 36-38.
2. Bykov A. (2007). Methodical features of initial training in floorball: *Abstracts of Candidate's thesis*. St. Petersburg. 23.
3. Denysenko V., Indik P., Shepelev A. (2011). Technique of playing floorball: methodical recommendations. Sumy. 25.
4. Kachan O. (2017). Introduction of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: a textbook. Slovyansk. 138.

5. Lubisheva L. (2017). Sportization of the physical education: from a scientific idea to innovative practice : monohraf. Moscow: Research and Publishing Center «Theory and Practice of Physical Culture and Sports». 200.
6. Moskalenko N. (2015). Innovative activity in physical education of secondary schools. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 4, 35-48.
7. Oksanen J. Floorball. Youth Start Up Kit. IFF.
8. Olyn V. (2018). Sports training technology in floorball. Moscow: Dyrekt-Medya. 235.
9. Skrypyn M. (2017). Floorball. The role of physical education in the formation of a student's personality: a collection of scientific papers of the Third All-Russian Interuniversity Scientific and Practical Conference. Ulyanovsk. 151-153.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).65

УДК 796.035

Омельченко Т.Г.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2278-6450

Боженко-Курило О.В.

викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2232-559X

КОРЕКЦІЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Мета. На основі аналізу фахової літератури та зарубіжного досвіду визначити ефективність оздоровчо-рекреаційних занять в процесі корекції маси тіла дівчат підліткового віку. **Методологія.** В роботі використовували методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, соціологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, метод розрахунку індексу маси тіла, методи дослідження обсягу рухової активності, методи математичної статистики. В дослідженнях брали участь 30 дівчат підліткового віку 12-13 років. Надлишкову масу тіла ІМТ від 25,0 до 30,0 кг/м² мали 40% дівчат підліткового віку. Для корекції маси тіла дуже важливо визначити причину розвитку надмірної маси тіла та ожиріння. На основі аналізу результатів анкетування виявлено фактори ризику розвитку надлишкової маси тіла дівчат підліткового віку: нераціональне харчування (переїдання), малорухливий та стресовий характер життя. Основною причиною виникнення надлишкової маси та ожиріння є порушення енергетичної рівноваги між споживаними та витраченими калоріями: надмірне споживання висококалорійних продуктів із високим вмістом жирів і простих вуглеводів, вживання фаст-фуду, солодких газованих напоїв та низький рівень фізичної активності, що пов'язаний з малорухливим способом життя. Аналізуючи причини появи надлишкової маси тіла необхідно усунути фактори нераціонального харчування та збільшувати обсяг рухової активності. У зв'язку з цим, дівчатам з метою корекції маси тіла було запропоновано щоденні танцювальні 45 хвилинні заняття на основі Zumba, які являють собою кардіонавантаження, що складаються із поєднання різних танцювальних напрямків та латинських танцювальних рухів. Відповідно до виявлених недоліків у харчуванні дівчат разом з дієтологом було розроблено рекомендації щодо оптимізації харчування. В результаті занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на протязі трьох місяців у дівчат підліткового віку відбулася позитивна динаміка: показник ІМТ зменшився на 41,5%, що підтверджує ефективність даних занять в процесі корекції надлишкової маси тіла. Динаміка показників маси тіла викликає у дівчат відчуття задоволення собою, викликає бажання займатися, мотивує дівчат більше уваги приділяти своєму харчуванню.

Ключові слова: здоров'я, дівчата підліткового віку, надлишкова маса тіла, оздоровчо-рекреаційні заняття.

Omelchenko T., Bozhenko-Kurilo O. Correction of excess overweight of adolescent girls in the process health and recreational classes. Objective. Based on the analysis of professional literature and foreign experience to determine the effectiveness of health and recreational activities in the process of weight correction of adolescent girls. **Methodology.** Research methods were used in the work: theoretical analysis of literature sources, sociological research methods, pedagogical research methods, method of calculating body mass index, methods of studying the volume of motor activity, methods of mathematical statistics. The study involved 30 adolescent girls aged 12-13 years. 40% of adolescent girls were overweight. To correct body weight, it is very important to determine the cause of overweight and obesity. Based on the analysis of the survey results, risk factors for the development of overweight adolescent girls were identified: malnutrition (overeating), sedentary lifestyle and stressful lifestyle. The main reason of overweight and obesity are energy imbalances of calories consumed and consumed: excessive consumption of high-calorie foods high in fat and simple carbohydrates, fast food, sugary sodas and low level of