

ционно-профилактических мероприятий в процессе физического воспитания студентов. **Выводы.** Эффективность реализации технологии здоровьесформирования в системе физического воспитания студенческой молодежи определен в процессе преобразовательного эксперимента, в течение которого достигнута положительная динамика по показателям состояния биометрического профиля осанки студентов, как девушек, так и юношей. Представленные результаты могут стать основой для поиска новых методических подходов и средств, направленных на профилактику нарушений биометрического профиля осанки студентов в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, технологии здоровьесформирования.

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

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

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

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

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

УДК: 796.01/.09

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Завдання дослідження:

- 1) здійснити аналіз літературних джерел щодо використання засобів спортивних ігор в організації змістовного дозвілля сучасних жінок;
- 2) визначити ефективність рекреаційно-оздоровчих занять із застосуванням засобів спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку.

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

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

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

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

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

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

Програма передбачала виконання таких завдань:

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

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

У результаті констатувального експерименту отримано такі дані:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рухова активність жінок першого періоду зрілого віку

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

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

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

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

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

Таблиця 2

Оцінка рівня фізичного стану (Є. А. Пирогова)

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

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

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

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

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

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

Джерела та література

1. Андреева Е., Благий А. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 37–41. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_2_7
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 4–9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_1_2
3. Дутчак М. В. Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4(29); 13. С. 343–348. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/478>
4. Єременко Н. П. Ставлення до здоров'я – як один з вагомих факторів здорового способу життя. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму*: зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя, 2011. С. 196–197. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2302>
5. Ковальова Н. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 62–67. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2017_1_13
6. Ковальова Н. В., Підгайна В. О. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*/Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. 2016. С. 79–84.
7. Круцевич Т., Андреева О., Благий О., Погасій Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти*: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 313–320. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1444>
8. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2019. № 25. С. 230–234.
9. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 106 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10789>
10. Andrieieva O., Kashuba V., Carp I. et al. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 19 (Supplement issue 3). Art 147. 2019. P. 1022–1029 (in En.)

References

1. Andreeva, E., Blagiy, A. (2013). Recreational games in the structure of leisure activities of persons of mature age [*Sports bulletin of Dnieper*] (in Russian). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_2_7
2. Andreeva, E. (2015). Development and implementation of technology for designing active recreational activities of different population groups [*Sport Bulletin of Pridneprovnia*] (in Ukrainian). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_1_2
3. Dutchak, M. V. (2013). Modern methodological and organizational principles of involving the population in health and recreational motor activity [*Scientific Journal of the National/Ped. MP Drahomanov University*]. Kiev: Publishing House of the National Pedagogical University, M. P. Dragomanov (in Ukrainian). URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/478>
4. Ieremenko, N. P. (2011). Attitudes to health as one of the important factors of a healthy lifestyle [*Actual problems of physical education, rehabilitation, sports and tourism: a collection of abstracts of reports and II International scientific and practical conference*]. Zaporozhye (in Ukrainian). URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2302>
5. Kovaleva, N. (2017). Features of designing recreational-health activities of high school students [Theory and methodology of physical education and sports]. Kiev (in Ukrainian). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2017_1_13
6. Kovaleva, N. V. Podgainy, V. A. (2016). Assessment of the effectiveness of the wellness and recreational program of high school students [*Proceedings of the International Scientific and Practical Conference «Physical Culture, Sports and Health of the Nation»*]. Vinnytsia: Vinnytsia State Pedagogical University. M. Kotsyubinsky (in Ukrainian).
7. Krutsevich, T., Andreeva, O., Blagiy O., Poghasii L. (2017), Characteristics of the components of the theory of physical recreation [*Physical education, sport and tourist-local lore in educational institutions*]. Pereyaslav-Khmelnytsky (in Ukrainian). URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1444>
8. Moroz, Y. (2019). The importance of the influence of motion games on the development of personality in the sphere of recreation [*Actual questions of the humanities*] (in Ukrainian).
9. Pasechnyk, V., Melnyk, V. (2018). Recreational Games [Tutorial. Guide] Lviv: LSUFK (in Ukrainian). URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10789>
10. Andrieieva, E., Kashuba, V., Carp, I., Blystiv, T., Palchuk, M., Kovalova, N., Khrypko, I. (2019). Assessment of emotional state and mental activity of 15–16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity [*Journal of Physical Education and Sport*] (in English). URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/533>.

Анотації

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

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

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

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

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

of the first period of adulthood. **Methodology of the Study Conducting.** The proposed program of recreational and health-improving activities with elements of sports games for women of the first period of adulthood differs from the existing programs in the degree of development, structure and content. The recreational and health-improving program used relay races, outdoor games, competitions, sports quizzes, exercises with elements of volleyball, handball, football, as well as game exercises with various sports equipment. The development of a recreational and health-improving program is based on the basic principles of recreational activities. The duration of the training was 45 minutes. Frequency of classes – 3 times a week. **Conclusions.** It was found out that recreational and health-improving sports games are a priority in the organization of meaningful leisure of modern women, contribute to an increase in the level of their physical activity and recovery.

Key words: recreation, women of the first period of adulthood, sports games, physical activity, health.

УДК 796.012.2-057.874:616.28-008.13/14-085

Світлана Крупеня¹, Ірина Хмельницька²,
Роман Іваніцький³, Олександр Сологуб³

Особливості психомоторики молодших школярів із вадами слуху

¹Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» (м. Київ);

²Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ);

³Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Одним з актуальних завдань, що визначені в Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 р., є створення умов для навчання й виховання школярів з обмеженими можливостями, у тому числі дітей із вадами слуху, кількість яких, на жаль, подвоюється кожні 15–20 років як в Україні, так і за кордоном. Провідні фахівці адаптивного фізичного виховання (АФВ) наголошують, що порушення слуху супроводжуються погіршенням рухових якостей, а саме зниженням швидкісних якостей [2, 6, 9]. Час рухової реакції й реакції щодо вибору в школярів із вадами слуху подовжені, порівняно з дітьми з нормальним слухом, що пов'язано з особливостями центральної нервової системи.

Руховий розвиток дитини є найважливішим чинником, який стимулює дозрівання вищих психічних функцій. Тому під час діагностики психофізичного розвитку особливу увагу потрібно приділити дослідженню психомоторних функцій. Фізіологічні механізми, які покладено в основу розвитку й прояву спритності, безпосередньо залежать від рухливості нервових процесів і тісно пов'язані з координаційними здібностями центральної нервової системи та її пластичністю, яка забезпечує формування складових частин координації й швидке їх переключення на основі створення нових часових зв'язків [8]. Дослідження численних авторів переконливо свідчать, що синтез методик дає змогу забезпечити психомоторну діагностику аномального розвитку й здійснити при цьому спектр корекційних заходів, які спрямовані на розвиток моторики дитини [1, 5]. Із погляду фізіології, про стан моторики можна судити за деякими неврологічними показниками. За даними, отриманими в дослідженнях Н. І. Букуна [3], лише 0,64 % глухих мають різкі зміни характеру рефлексорної відповіді й 0,43 % – невиражене зняття гальмівного впливу кори головного мозку. (Цей факт дуже важливий у проведенні занять фізкультурою та спортом).

Психомоторні функції в школярів із вадами слуху з віком змінюються нерівномірно: у молодшому шкільному віці сприйняття точності простору й часу рухів поліпшується до 43–51 %, старший шкільний вік характеризується зниженням показників психомоторних функцій [2]. Психомоторний розвиток дітей у багатьох західних країнах ретельно контролюється. І не випадково, наприклад, у Франції до складу групи шкільної психологічної служби, крім фахівців зі шкільної психології та психології навчання, входить і фахівець із психомоторного розвитку [4].

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що в процесі АФВ школярів із вадами слуху потрібно враховувати відхилення в розвитку їхньої моторики, котрі мають індивідуальний характер. Орієнтирами під час розробки індивідуальних коригувальних програм повинні стати об'єктивні характеристики, отримані, зокрема, у результаті реєстрації психомоторних характеристик. На нашу