

Олексій СТАСЕНКО
кандидат педагогічних наук, доцент
Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка
<https://orcid.org/0000-0001-6112-4363>
<https://doi.org/10.33989/pnpn.1308.c4245>

РОЗДІЛ XII

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У розділі висвітлено проблему організації занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти. В нинішніх умовах її актуальність зумовлена тим, що саме в період здобуття загальної середньої освіти важливо навчити підлітків самостійно дбати про власне здоров'я, сформувати в них мотивацію до регулярних занять фізичними вправами. Адже завдяки цьому можна суттєво підвищити добовий рівень рухової активності.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що сучасний спосіб життя учнівської молоді не може забезпечити достатній рівень рухової активності, який необхідний для повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Навіть запровадження третього уроку фізичної культури не спроможне вирішити цієї проблеми. Визначено, що рухова активність є невід'ємним фактором природного розвитку організму підлітка, формування його способу життя та поведінки. Рівень рухової активності в роки навчання в закладах загальної середньої освіти значною мірою визначається належною організацією занять фізичною культурою, а також залученням підлітків до спеціально організованих і самостійних занять фізичними вправами в позаурочний або позашкільний час.

У роботі науково встановлено, що сучасна фізкультурно-рекреаційна діяльність дітей ґрунтується на використанні новітніх засобів фізичної культури, орієнтації на цінності та ідеали здорового способу життя, а також на передових наукових досягненнях у галузі фізичного виховання і спорту.

Доведено, що суттєвий вплив на збільшення (підвищення) рухової активності підлітків має впровадження різних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності, зокрема: туристичних походів вихідного дня, рухливих та спортивних ігор рекреаційного спрямування, спортивних розваг та змагань, а також сучасних фітнес-програм. Такі види занять сприяють цікавому спілкуванню з однолітками, забезпечують належний рівень рухової активності, сприяють фізичному розвитку та активному відпочинку.

Ключові слова: рекреація, фізичні вправи, рухова активність, підлітки

1. Фундаментальні засади реалізації фізичної рекреації у процесі фізичного виховання

Успішне вирішення завдань соціально-економічного розвитку України потребує від кожної людини не лише якісної підготовки, а й належного рівня культури, зокрема фізичної. Важливо, щоб кожен член суспільства відповідально ставився до власного здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, розумів їхнє особисте й соціальне значення, відчував і реалізував внутрішню потребу фізичної та духовної досконалості. Тому в законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», у Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття), «Державній програмі розвитку фізичної культури в Україні», «Модельній навчальній програмі з фізичної культури» для закладів загальної середньої освіти поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молодшої особистості, відкривається простір до її активної самореалізації.

Актуальною у цьому контексті є проблема набуття учнями фізкультурних знань, культури рухів, формування пріоритету здоров'я, що повинно посідати одне чільних місць у системі найвищих ціннісних орієнтацій людей різних соціальних й вікових груп, і на цій основі поліпшення фізичного стану [24; 38].

Знання про фізичні вправи, засоби загартування, їхній вплив на організм і найбільш ефективні способи досягнення оздоровчого результату при використанні потрібні кожній людині. Ці знання необхідні для того, щоб люди могли використовувати їх на практиці протягом усього життя. Але тільки знати фізичну культуру недостатньо. Культура не обмежується знаннями, вона характеризується насамперед тим, наскільки використовуються ці знання в повсякденній життєдіяльності. Ось чому фізичну культуру спеціалісти розглядають як творчу діяльність, яка спрямована на удосконалення фізичного розвитку й рухових здібностей. Тому слід визнати, що для фізичної культури більше ніж для іншої із наук про людину суттєвим є свідомість, вміння користуватися знаннями. Це означає, що стверджувати про фізичну культуру людини необхідно за тим, наскільки нею засвоєні знання з цієї галузі й розвинені вміння користуватися ними, наскільки людина керується набутими знаннями у своєму житті [16; 35; 44].

Визначивши мету і завдання будь-якої діяльності її суб'єкти підбирають адекватні засоби їх вирішення. Знання засобів фізичного виховання дозволить вчителю обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до конкретно поставлених педагогічних завдань. *Засоби* – це інструмент, який створено людством для досягнення визначеної мети.

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. При цьому *основним засобом* вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії, якщо вони виконуються за відповідною програмою). *Допоміжним засобом* є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня, харчування, дотримання правил особистої гігієни).

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто рухова активність повинна

здійснюватися здебільшого за сприятливих умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни.

Під впливом фізичних вправ вдається у повному обсязі відновити фізичну працездатність і підготовленість, що сприяє омолодженню організму. Це повинні бути вправи, які формують адаптаційні і компенсаторні механізми пристосування організму до змін внутрішнього та зовнішнього середовища, засоби, пов'язані з релаксацією (розслабленням м'язів), зниженню чутливості до стресів та вправи, що підвищують стійкість організму до стресового середовища [10; 44].

У таких умовах зростають соціальні запити на висококваліфікованих спеціалістів, які володіють достатнім обсягом знань в галузі медицини, психології, фізичної культури, економіки, а також арсеналом організаторських, методичних умінь, які сприяли б проведенню фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної роботи з різними віковими групами [19, с. 96].

Відносно самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби учнів в активному відпочинку та принести задоволення від рухової активності та спілкування, є фізична рекреація. У час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміцнення соціальних орієнтирів вона набуває особливої актуальності.

Фізична культура як навчальний предмет передбачена в усіх класах загальноосвітньої і професійної школи. В умовах, коли освіта стає все більш професійно орієнтованою, фізична культура належить до обов'язкових предметів поряд із рідною мовою і літературою, природознавством, математикою, історією України. Зміст предмета регламентується програмою, практична реалізація якої здійснюється на уроках фізичної культури. Відвідування уроків є обов'язковим для всіх учнів школи [39, с. 8].

Пильна увага суспільства до фізичного виховання і спорту в закладах освіти вимагає науково-обґрунтованого підходу до управління навчальним процесом з фізичного виховання, який враховував би морфофункціональні можливості, психофізичні особливості, структуру захворюваності школярів [43, с. 5].

Відносно самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби людей в активному відпочинку та принести задоволення від рухової активності та спілкування, є фізична рекреація. У час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміцнення соціальних орієнтирів вона набуває особливого значення [19, с. 45].

Фізична рекреація стала предметом досліджень у вітчизняній науці в середині 60-х років ХХ ст. Її вивчають різні науки: теорія фізичної культури, соціальна психологія, медицина, гігієна, курортологія тощо. Останнім часом деякі науковці наполягають на виокремленні рекреології як самостійної науки про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей, зосередженої на дослідженні рекреації.

Рекреація (лат. *recreatio* – відновлення сил, одужання) – добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, знаттям емоційної напруги та ін.; форма

розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення.

За способом проведення часу як компонент рекреації виокремлюють *пасивну рекреацію*, що спрямована на відновлення енергетичного ресурсу організму, і *активну*, що вимагає енергетичних витрат, а також *види рекреації з фізичною і психічною домінантами*. Дослідники відзначають, що поділ на активну і пасивну, або рекреацію з фізичною або розумовою домінантами є умовними, оскільки одна форма містить у собі елементи іншої (наприклад, туризм і екологічна освіта).

Рекреаційну діяльність можна розглядати як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами спорту (за вибором); проведення лижних подорожей тощо [40, с. 26].

Фізична рекреація як вид фізичної культури є елементом життя людини; як форма оздоровчої рухової активності – здорового способу життя (ЗСЖ), однак це співвідношення розроблене недостатньо. Розглядаючи спосіб життя з погляду стану здоров'я, можна сформуванати уявлення про здоровий і нездоровий спосіб життя. На позначення здорового стилю життя використовують і такі термінологічні утворення: «здоровий стиль життя»; «індивідуальні системи здорового способу життя»; «культура здорового способу життя»; «спосіб життя жінок» тощо.

Здоровий спосіб життя – форми повсякденного життя, що відповідають гігієнічним принципам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій.

Здоровий спосіб життя має такі структурні складові: плідна трудова діяльність; відмова від шкідливих звичок; особиста гігієна; оптимальний руховий режим; загартування; раціональне харчування; правильна сексуальна поведінка; добрі стосунки між людьми; органічна взаємодія біологічної, психічної і соціальної підсистем організму людини та ін. У більшості наукових праць рухову активність, зокрема фізичну рекреацію, автори розглядають як основний елемент здорового способу життя, а рекреаційні заняття – як його важливий формуючий фактор. Фізична рекреація має певні переваги, оскільки існує багато її різновидів, зокрема вона включає елементи гри, розваги, змагання і надає широкі можливості для спілкування з природою, іншими людьми та ін.

Цей напрям може стати поштовхом для формування здорового способу життя, активного саморозвитку і вдосконалення індивіда. Перспективними напрямками формування та розвитку здорового способу життя вважають реалізацію державних програм розвитку фізичної культури, спорту і туризму, особливо з рекреації й активного відпочинку з використанням нових оздоровчих технологій, впровадження у побут оздоровчо-спортивного туризму, сімейних рекреаційних екскурсій, походів вихідного дня тощо (Т. Круцевич,

Н. Пангелова, С. Пангелов). Тісно пов'язана з забезпеченням загального здоров'я реабілітація людини [20, с. 118].

Нині існують різні підходи до визначення фізичної рекреації. Так, М. Якобсон визначає фізичну рекреацію як різні пов'язані з рухом види ігрової діяльності у сфері дозвілля; Н. Пономарьов – як ігрову діяльність дозвілля, пов'язану з отриманням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ і спрямовану на організацію активного відпочинку; В. Видрін – як органічну частину фізичної культури, спрямованої на використання фізичних вправ з метою відновлення працездатності, активного відпочинку і розваг; Г. Виноградов – як потребу людини в заняттях фізичними вправами з метою розваги та отримання задоволення; Б. Євстаф'єв наголошує, що базовим поняттям фізичної рекреації є не фізична культура, а рекреація [19, с. 95].

Фізичну рекреацію відрізняють від інших видів фізичної культури наступні особливості, а саме:

- виявлення більшого ефекту фізичної рекреації за наявності комфортних психофізіологічних відчуттів;
- відсутність жорсткої регламентації щодо використання засобів, видів навантаження, техніки виконання рухових дій, нормативів, умов проведення, форм занять і правил змагань;
- незначні обмеження за віковими, статевими і функціональними характеристиками контингенту;
- висока варіативність у регулярності рекреаційної діяльності протягом року: від однократних занять (наприклад, виїзд на полювання) до регулярних (наприклад, з обтяженнями, аеробікою або більярдом і т. ін.) [28, с. 154].

Серед найбільш важливих завдань рекреації слід виділити наступні:

1. Зміцнення здоров'я (зокрема фізичного – відновлення, психічного – зняття стресу, соціального – боротьба зі шкідливими звичками).
2. Самовираження особистості.
3. Розвиток творчого підходу в організації дозвілля.
4. Збагачення людини та суспільства в цілому.

Характеризуючи фізичну рекреацію як вид діяльності необхідно визначити її цілі, зміст, засоби і результат.

Фізичну рекреацію слід розглядати із позицій кількох методологічних підходів – як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, втрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей тощо. Вони не суперечать, а доповнюють один одного.

Фізична функція полягає у позитивному впливі занять на організм людини. Заняття фізичною рекреацією сприяють відновленню організму після навчання або роботи. Окрім цього, фізична рекреаційна діяльність сприяє зміцненню здоров'я, а також – профілактиці несприятливих впливів навколишнього середовища на організм людини. Отже, фізична рекреація – це певна система, ознакою успішної діяльності якої є забезпечення кінцевого результату – створення оптимального фізичного стану, який забезпечує нормальну життєдіяльність організму. Крім того, в процесі занять фізичною рекреацією досягаються такі ефекти, як покращення тілобудови, набуття

стрункості та гнучкості, зниження маси тіла, вдосконалення рухових здібностей, активізація фізичної працездатності [40, с. 73].

Насамперед функція розвитку містить кілька аспектів. Заняття рекреаційною діяльністю дають змогу проявити самостійність і креативність особистості. Також ця функція передбачає засвоєння людиною культурних цінностей (наприклад, цінностей здорового способу життя) у процесі фізичної рекреаційної діяльності. Заняття фізичною рекреацією впливають на емоційну сферу особистості. Вплив на інтелектуальну сферу особистості полягає у позитивній дії рекреаційної діяльності на активність процесів мислення. Заняття фізичною рекреацією також сприяють формуванню таких рис характеру, як комунікабельність, цілеспрямованість, зібраність, підвищують самооцінку [37, с. 310].

Соціальна функція фізичної рекреації справляє кілька ефектів. Заняття рекреацією сприяють створенню спільноти людей на основі загальних потреб, інтересів, мотивів, незалежно від соціального статусу, стану здоров'я; обміну соціальним досвідом між людьми, розвитку комунікативних якостей особистості.

Тобто, ефект функціонування фізичної рекреації полягає в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану людини.

Інші дослідники деталізують кінцеві результати фізичної рекреації, вказуючи наступні значення занять фізичною рекреацією, а саме:

а) біологічне – сприяє відновленню функцій організму після професійної праці, оптимізує стан здоров'я;

б) соціологічне – сприяє інтеграції людей у соціальну спільність, засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей, адаптації до соціуму, самовизначення у ньому;

в) психологічне – формує емоційний стан, що виникає під впливом відчуття свободи, радості і внутрішнього задоволення, звільнення від напруження, стресу;

г) естетичне – формує позитивну реакцію від сприймання краси свого тіла, довкілля, можливостей його ширшого пізнання;

д) освітньо-виховне – сприяє фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому розвитку особистості;

ж) культурно-аксіологічне – сприяє засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісно-суспільних цінностей (Т. Круцевич, Г. Безверхня) [19, с. 105].

Основними характеристиками рекреації є:

– рухова діяльність на дозвіллі, яка здійснюється у вільний або спеціально виділений час;

– фізичні вправи як головний засіб;

– добровільність участі;

– задоволення від участі (має переважно розважальний «гедоністичний» характер);

– позитивний вплив на організм людини;

– здійснюється переважно в природних умовах;

– прийнятність, корисність для суспільства (містить культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні, фізичні та освітньо-виховні компоненти).

Слід зауважити, що рекреація характеризується не стільки тривалістю, скільки своїм змістом, активним характером рекреаційних занять. За цієї умови відновні процеси проходять швидше: рекреація є не тільки засобом компенсації виробничої та невиробничої втоми, але й засобом, що задовольняє природну потребу людини в спілкуванні з природою, сприяє зміні вражень та профілактиці захворювань.

Активний відпочинок (рекреація) може знижувати рівень захворювань на найнебезпечніші серцево-судинні хвороби майже наполовину. Не набагато менша його дія в запобіганні психічним розладам. Захворювання органів дихання зменшується майже на 40%, нервів і кістково-м'язової системи – майже на 30%, органів травлення – більше як на 20%. Багаторічні дослідження засвідчують, що в перший місяць після активного відпочинку відновлюваність праці підвищується на 15-25%, у подальшому вона знижується і через 4-8 місяців досягає попереднього (до відпочинку) рівня. Це означає, що середньорічний приріст продуктивності праці в результаті активного відпочинку, який будується на широкому використанні природних та історико-культурних рекреаційних ресурсів, перебуває на рівні 3%. Наведені дані наочно характеризують роль рекреації як інтенсивного фактору відновлення робочої сили. Якщо ж враховувати вплив рекреації на підвищення культурного рівня працівників і всебічний розвиток особистості, то її значення незмінно зростає [17; 28; 36].

Саме фізичні вправи є основним специфічним засобом фізичного виховання та фізичної рекреації (Л. Матвеев, Б. Шиян, Є. Хоулі та ін.). Адже давно доведено, що заняття фізичними вправами сприяють підвищенню опору організму до несприятливих факторів, покращують стан здоров'я, підвищують функціональні резерви, працездатність і фізичну підготовленість. Функціональні зміни, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ, стимулюють процеси відновлення й адаптації у період роботи та у процесі відпочинку. За допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано розвивати фізичні якості і певні риси характеру людини, задовольняти її потреби в руховій активності, вдосконалювати певні уміння і навички. У людей, які займаються фізичними вправами менше відпусток через хворобу й вища продуктивність праці.

Отже, фізична рекреація є частиною загальної фізичної культури суспільства, її розглядають як окремий напрям фізкультурної діяльності і водночас як складову системи фізичного виховання різних груп населення.

2. Зміст, форми та практичні засоби фізкультурно-рекреаційної діяльності

Основним засобом фізичної рекреації є фізичні вправи. Засоби фізичної рекреації умовно поділяють на такі групи: циклічні види (легка атлетика, лижний спорт, прогулянки, плавання), єдиноборства (бокс, боротьба, східні єдиноборства), спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, теніс) і

рекреаційні засоби (шахи, шашки, стрільба, атлетичний масаж, загартування, туризм, рибальство, полювання), (О. Харітонов). До рекреативних засобів належать фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, видами спорту, що забезпечують здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами [37, с. 308].

Зміст фізичної рекреаційної діяльності становлять рухливі ігри та розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення незначно знижених функцій організму.

Розглядаючи зміст фізичної рекреації ширше, виокремлюють такі її ознаки (Т. Круцевич, Г. Безверхня), а саме: вона ґрунтується на руховій активності; головним засобом є фізичні вправи; рекреація здійснюється у вільний чи спеціально визначений час; містить культурно-ціннісні аспекти й інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти; має переважно розважальний характер (гедоністичний) і здійснюється на добровільних і самодіяльних засадах; має оптимізуючий вплив на організм людини, при цьому наявні певні рекреаційні послуги; рекреація здійснюється переважно в природних умовах і має визначену науково-методичну базу [19, с. 174].

Головною функцією фізичної рекреації є адаптивно-рекреаційні – заняття, що сприяють підвищенню якості адаптації людини до умов життя. Ця функція реалізується через похідні, що забезпечують формування благополуччя особистості у таких сферах її життєдіяльності: фізичній (відновлення і покращення здоров'я, тілобудови, розвиток фізичних якостей); особистісній (розвиток адаптивно важливих якостей особистості, формування позитивного відношення до дійсності); соціальної (поліпшення стосунків з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу) [11; 12; 33].

Цілісний процес фізичного виховання будь-якого контингенту населення практично здійснюється шляхом послідовного проведення окремих занять. Кожне окреме, відносно завершене заняття фізичними вправами є самостійною ланкою цілісного процесу і тому тісно пов'язане з попередньою і наступною ланкою. В цілому заняття різноманітні, але всі вони організуються на основі певних загальних закономірностей.

Питання організації занять у педагогічному процесі фізичного виховання займають важливе місце в теорії фізичного виховання і їх успішне вирішення багато в чому залежить від того, як буде організовано навчальний процес. Заняття фізичними вправами проводяться з різним контингентом, у різних умовах та спрямованістю. Вони відрізняються великим різноманіттям. Знання основ організації занять необхідне учителям фізичної культури, тренерам з видів спорту, інструкторам, які проводять заняття у фізкультурно-оздоровчих групах та ін.

Специфічним змістом занять у фізичному вихованні є активна, спрямована на фізичне вдосконалення практична діяльність людей, що проявляється у виконанні фізичних вправ. Формою занять є порівняно стійкі об'єднання елементів його змісту: тривалість виконання вправ, кількість

повторень вправ, черговість їх виконання, регламентація відпочинку, взаємовідносини тих, хто займається, в процесі виконання вправ та ін.

Зміст визначається завданнями, що відображають предмет та спрямованість занять, а також характер діяльності викладача і тих, хто займається. Обов'язкова умова якісного проведення занять – це відповідність форми їх змісту [6; 29].

Фізична рекреація, як вид фізичної культури, є елементом життя людини, як форма здорового способу життя. Оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність має певні переваги, оскільки існує багато її різновидів, форм проведення, зокрема вона включає елементи гри, розваги, змагання і надає широкі можливості для спілкування з природою, іншими людьми пізнанням культурної спадщини тощо. Цей напрям може стати поштовхом для формування здорового способу життя, активного саморозвитку і вдосконалення індивіда, зокрема, якщо людина використовує свій вільний час для проведення культурного дозвілля [36; 40].

До основних засобів фізичної рекреації належать:

- туристична діяльність (туристичні походи у вихідні дні, у період відпусток з невеликим навантаженням, без довготривалої кумулятивної втоми);
- ігри, забави, розваги;
- екскурсії, прогулянки;
- заняття самодіяльним спортом;
- танці.

До форм організації та проведення оздоровчо-фізичної рекреації належать: фізкультурно-спортивні розваги (купально-пляжний відпочинок, сонячні ванни, прогулянки); рекреаційний туризм (рибальство, полювання, гірськолижний відпочинок, альпінізм без граничних навантажень тощо); самостійні індивідуальні та групові заняття фізичними управами; виконання загальнорозвивальних вправ (ранкова гімнастика, ходьба, їзда на велосипеді тощо); різні види спорту (волейбол, футбол, атлетична гімнастика тощо); рухливі ігри; танцювальна аеробіка (хіп-хоп, сальса, латина, сіті-джем тощо); степ-аеробіка; а також фітнес-програми, що сприяють зміцненню здоров'я, повноцінному активному відпочинку, задоволенню потреб, пов'язаних із змістовними розвагами.

Для збільшення об'єму рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, профілактики захворювань найбільш ефективними будуть циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), тобто такі навантаження при яких задіяно більше 2/3 м'язів і які можна продовжувати протягом тривалого часу. До них належать: ходьба, біг, плавання і водні види рухової активності (аквааеробіка, акваджогінг), ходьба та біг на лижах; катання на ковзанах; туризм; їзда на велосипеді; веслування; танцювальна аеробіка (хіп-хоп, сальса, латина, сіті-джем тощо); степ-аеробіка; фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (спінбайк-аеробіка); спортивні та рухливі ігри тощо [36, с. 18].

Серед різноманітних видів фізкультурно-рекреаційної діяльності, що традиційно користуються популярністю, провідне місце займає футбол.

Доступність цієї гри, простота інвентарю та обладнання, висока емоційність ігрового процесу, а також необхідність прояву різних фізичних і психічних якостей роблять його ефективним засобом рухової активності. Завдяки високій моторній щільності футбол сприяє досягненню значного рівня рухової активності, підвищенню фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей. Водночас поряд із футболом нині набувають популярності й інші види рухової активності, які широко використовуються як засоби фізкультурно-рекреаційної діяльності [22; 27].

Сьогодні серед молоді особливо популярні такі види фізкультурно-рекреаційної діяльності, які сприяють активному спілкуванню з однолітками, забезпечують достатній рівень рухової активності, фізичний розвиток та повноцінний відпочинок. Нині простежується тенденція до популяризації здорового та активного способу життя, адже бути фізично розвиненим і вміти керувати власним тілом стало модно і популярно. До молодіжних трендів належать різноманітні форми оздоровчої рухової активності, серед яких найпоширенішими є різні напрямки фітнесу, воркауту, паркуру (вуличні види рухової активності), роликового спорту, скейтбордингу, стретчингу, кросфіту, функціонального багатоборства, брейкдансу, капоейру та інших. Більшість з них виникла серед неформальних вуличних фестивалів і змагань та з часом набула широкої популярності.

Варто зазначити, що більшість зазначених видів діяльності ґрунтується на гімнастичних та акробатичних елементах та вправах, які ще донедавна майже не викликали інтересу у сучасної молоді, однак в останній час ситуація кардинально змінилася.

Рухова активність здійснюється під час тренувань на вуличних спортивних та інших майданчиках з використанням інвентарю та обладнання або без них. Застосовуються різноманітні варіанти традиційних вправ, зокрема підтягування, відтискання, присідання, випади, планки тощо. Варіативність виконання базових вправ є досить широкою. Поєднання складних елементів із простими та їх об'єднання в комбінації дає змогу організувати багатофункціональні тренування та регулювати навантаження, спрямоване на розвиток усіх основних груп м'язів. Управи воркауту сприяють розвитку різних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, швидкість та гнучкість. У воркауті виокремлюють такі напрямки: фрістайл, батли, силове триборство, джимбарр, дворова гімнастика [5; 8].

Сучасні фахівці у галузі фізичної культури Г. Безверхня, Т. Гнітецька, Л. Коваль, Т. Круцевич, Н. Москаленко та ін., наполягають на врахуванні психофізіологічних особливостей школярів, знання яких необхідно для організації фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, а саме: особливості організації пізнавальних процесів, статевих особливостей, динаміка працездатності. Вчені наголошують на тому, що забезпечення диференційованого та індивідуального підходу дозволить ефективно і цілеспрямовано проводити з учнями фізкультурно-рекреаційну роботу, застосовувати різні форми і методи фізичного виховання, спостерігати за

динамікою розвитку якостей та змін у показниках здоров'я школярів, їхнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості [12, с. 98].

Ефективному розв'язанню завдань фізкультурно-рекреаційної діяльності в закладах загальної середньої освіти сприяє комплексне застосування різних засобів фізичного виховання, природних факторів довкілля (оздоровчих сил природи) та гігієнічних умов. Провідним засобом досягнення мети такої діяльності є рухова активність підлітків (фізичні вправи, народні ігри та розваги). Допоміжну роль відіграють оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня, харчування, дотримання правил особистої гігієни). Кожна з цих груп виконує власні функції, але їх поєднання забезпечує всебічний вплив на організм дітей [1; 37; 40].

Для підвищення рівня рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку та профілактики захворювань найбільш доцільними є вправи аеробного характеру низької або помірної інтенсивності. Це такі навантаження, під час яких задіюється понад дві третини м'язів і які можуть виконуватися протягом тривалого часу. До традиційних аеробних вправ відносять ходьбу, біг, їзду на велосипеді, туризм, рухливі ігри помірної інтенсивності, лижні прогулянки [8; 12; 33].

Актуальність пошуку ефективних шляхів вдосконалення фізкультурно-рекреаційної роботи у закладах загальної середньої освіти обумовлена тим, що саме під час навчання в школі важливо навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформуванню в неї установку на його збереження та зміцнення. Реальний стан здоров'я громадян свідчить про те, що недбале ставлення до здоров'я має місце як серед дорослого населення, так і серед дітей. За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 89% дітей мають захворювання серцево-судинної системи, верхніх дихальних шляхів, опорно-рухового апарату, органів зору, нервової системи [42, с. 87].

Особливу тривогу викликає поширення серед учнів нервово-психічних дисфункцій. Не вдалося призупинити й зниження рухової активності школярів. Це зумовлено збільшенням обсягу інформаційних навантажень, інтенсивністю та емоційною напругою освітнього процесу, зниженням адаптивного ресурсу більшості учнів, несприятливими соціально-економічними умовами життя багатьох родин, негативним впливом економічних факторів, спадковістю та іншими чинниками.

Вирішення в освітніх закладах цієї проблеми залежить від запровадження нових підходів до оздоровчої роботи. У цьому контексті використання фізкультурно-рекреаційних технологій у системі шкільної освіти передбачає значні можливості у формуванні здорового способу життя дітей, є важливим засобом забезпечення повноцінного розвитку дітей і молоді, зміцнення їхнього здоров'я [17; 26].

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим й доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології зайняли відповідну нішу в суспільстві. Як соціальне явище, вони

характеризуються специфічними ознаками. Розрізняють такі видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища:

- доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;
- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;
- проведення занять у формальних, або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;
- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя [12; 36; 43].

Зміст організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності у зазначеному контексті включає доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси, а також види спорту, чи їх елементи, визначеними відповідною програмою обсягами рухової діяльності (активності).

Обсяг організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності для підлітків має передбачати заняття тривалістю близько 30 хвилин 4-6 разів на тиждень. Щодо інтенсивності навантажень, доцільно дотримуватися позиції науковців, які визначають оптимальний рівень для більшості дітей (за наявності дозволу лікаря) в межах 60-80% від максимального споживання кисню, що відповідає приблизно 70-85% максимальної частоти серцевих скорочень і характеризується як помірна інтенсивність.

Рекреаційну діяльність також можна розглядати як сформованість умінь організовувати та проводити рухливі ігри та розваги, самостійно займатися спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими обраними видами спорту, а також організовувати лижні прогулянки та туристичні подорожі (Ю. Рижкін).

Бадьорість і задоволення від проведеного відпочинку, оскільки організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем в результаті фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, що переживає рекреаційний ефект, знаходиться в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, але й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці і відпочинку [19, с. 47].

Значну роль у здійсненні фізкультурно-рекреаційної діяльності відіграють чітко визначені завдання, а саме:

- залучення до систематичних занять фізичними вправами якомога більшої кількості учнів;
- розширення та вдосконалення знань, умінь і навичок, моральних, вольових і рухових здібностей, набутих на уроках фізичної культури, що забезпечує готовність учнів до якісного засвоєння програмованого матеріалу;

- формування в школярів умінь і навичок самостійно використовувати доступні засоби фізичного виховання;
- підготовка громадського активу школи, який ефективно впливає на зв'язки фізкультурно-рекреаційної діяльності з навчальною роботою;
- застосування принципів послідовності впливу фізичного виховання на особистість школяра, доступності та різнобічності форм, що забезпечує фізкультурно-рекреаційну діяльність широкого контингенту дітей;
- взаємозв'язок принципів і методів фізкультурно-рекреаційної роботи за широкої участі учнівського колективу та фізкультурного активу школи;
- залучення батьків до фізкультурно-рекреаційної роботи з учнями;
- забезпечення з боку адміністрації школи координації й чіткого керівництва відповідних занять учнів.

Створення відповідних технологічних умов для фізичного виховання в умовах школи ефективно впливає на здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи з учнями [41; 43].

Під час організації фізкультурно-рекреаційної роботи мають бути чітко визначені загальні напрями, методи й засоби з опорою на ініціативу й самодіяльність учнів. Якщо цей принцип знаходить своє відображення, то будь-яка виховна робота сприйматиметься дітьми так, ніби вона виникає з їхньої ініціативи, хоч і була підказана вчителем фізичної культури.

3. Фізкультурно-рекреаційні заняття як ефективний засіб здорового способу життя і підвищення рухової активності підлітків

Здоровий спосіб життя – це багатоаспектне поняття, яке містить виробничу й громадську діяльність людей, рухову активність, сімейне життя, особисту та громадську гігієну, традиції і звички. Здоровий спосіб життя передбачає: дотримання режиму дня і праці; оптимальну рухову активність; раціональне харчування; розумне використання активного м'язового відпочинку; загартування природними засобами (традиційними й нетрадиційними методами); вольове керування емоційним станом за допомогою релаксації м'язів та аутогенного тренування; відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю тощо).

Важливою складовою частиною здорового способу життя є рухова активність. Тіло людини – це храм рухів. Рух – це скарбниця життя. Рухова активність – це загальнобіологічний процес подібний до дихання, травлення, кровообігу, необхідна умова нормального функціонування всього організму, фактор росту, розвитку й формування дитячого організму, форма буття.

Рухова активність – загальна невід'ємна властивість усіх форм живої матерії, яка характеризується здатністю реалізувати свої потреби й пристосовуватися до умов середовища, що постійно змінюється. Регламентована рухова активність – важливий фактор корекції способу життя. Біологічною основою моторної діяльності людини є природжена потреба в рухах (кінезофілія), закладена в мозку і яка виявляється у вищій і нижчій нервовій діяльності [32; 35].

Рухова активність – це природжена біологічна потреба живого організму на всіх етапах онтогенезу. Активність рухова – загальна кількість м'язових рухів, які регулярно виконує організм людини протягом години, доби, тижня [42, с. 44].

Неабияку роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, існуюча в країні, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) – це різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до школи та зі школи.

У шкільному віці спеціально організована фізкультурна активність може здійснюватися як обов'язкова, регламентована програмами фізичного виховання у школі, так і добровільна – у вільний від навчання час у вигляді організованих або самостійних занять [25; 35].

Забезпечення рухової активності дітей як під час перерв, так і в ході уроку – важливий напрямок здоров'язберезувальної діяльності вчителів школи. Зменшення рухової активності (гіподинамія) загрожує фізичному і психічному здоров'ю дітей, адже дитина яка веде малорухомий спосіб життя, має проблеми не лише з фізичним здоров'ям (ослаблення опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, нервової системи), але й труднощі у навчанні. Передусім, це стосується розвитку уваги, пам'яті, мислення, швидкості засвоєння навчального матеріалу тощо [9; 10; 12].

Соціальна роль фізичної культури і спорту на початку XXI століття визначена стійкою тенденцією чіткого розуміння суспільної значущості фізичної культури в становленні особистості. В основі соціальної політики української держави важливим напрямом є розвиток фізичної культури й спорту. У державних нормативних та законодавчих документах, зокрема, Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Національній стратегії з оздоровчої рухової активності «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» підкреслено, що підвищення рухової активності учнів, формування й активізація інтересу до здорового способу життя є одним із головних завдань сучасного українського суспільства [6; 7; 15; 34].

У науковій літературі останнім часом широко обговорюється питання про величину рухової активності, необхідну для підтримання нормальної життєдіяльності у різні вікові періоди. Є дані, про те, що підвищення аеробної витривалості не завжди є умовою оздоровчого впливу фізичних вправ. Через це триразові інтенсивні заняття динамічною руховою активністю (біг, їзда на велосипеді), що мають відносно високу інтенсивність (ЧСС 70-85% від максимального) можна замінити навантаженнями середньої інтенсивності. У такому випадку їх треба виконувати протягом 30 хв. Щодня або більшу частину тижня [19, с. 214].

Науковці встановили, що велике значення для оздоровчого впливу має саме об'єм рухової активності, а не інтенсивність. Це дало змогу змістити акцент на формування звичного способу життя, що включає регулярні заняття

руховою діяльністю.

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності проаналізовано стан сучасної вітчизняної системи оздоровчої рухової активності. Встановлено, що «на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2-3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1-2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля [9, с. 205].

Рухова активність – це потужний засіб соціального та духовного становлення молоді [2, с. 79].

За результатами чисельних досліджень визначено, що систематична цілеспрямована рухова активність впливає на формування здорового способу життя. Також слід зазначити, що ефект від активної рухової активності пов'язаний з іншими елементами здорового способу життя, такими як раціональне харчування, відмова від куріння і тому може використовуватися для стимуляції інших позитивних змін у поведінці [3; 17; 32].

4. Мотиваційні фактори залучення підлітків до рухової активності із застосуванням засобів фізичної рекреації

Заняття фізичною культурою і спортом повинні відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я, підготовці всебічно розвиненої особистості, адже саме у школі формується відповідальне ставлення до власного здоров'я, важливі теоретичні знання та практичні навички для його збереження [31, с. 305].

Реформа освіти в Україні передбачає визначення мети і завдань кожної освітньої галузі. Це стосується й такої галузі, як фізична культура і здоров'я. Виходячи з того, що в умовах сьогодення відбувається перехід до високотехнічного, інформаційного суспільства, перспективи розвитку Української держави на найближчі два десятиліття вимагають глибокого оновлення системи освіти з фізичної культури, яка на часі є лише оздоровчою і розвантажувальною дисципліною. Практика підтверджує той факт, що більше половини учнів закладів середньої освіти мають незадовільну або досить низьку фізичну підготовку і нездатні досягти тих стандартів досконалості та вправності, сили й швидкості, які відповідають узгодженому світовою науково-спортивною громадськістю рівню. Усе це потребує дотримання державної політики у виробленні нових підходів до фізичного виховання дітей та молоді [30, с. 64].

Учні повинні знати й усвідомлювати: причини, які призводять до порушень постави, відхилень у будові тіла, про організацію правильного режиму, насичення його різними формами занять фізичною культурою (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, ігри та розваги на перервах, позакласні заняття в гуртках, секціях, самостійні заняття фізичними вправами, іграми, розвагами [13; 14; 23].

Сформувати інтерес учнів до фізичної культури можна поглибленим вивченням теоретичних відомостей про фізичну культуру, які розкривають зміст, значення й основні правила занять фізичними вправами. Виховання позитивного ставлення, інтересу до фізичних вправ досягається шляхом переконливих й емоційних пояснень, використанням різноманітних заохочень, власним прикладом. Важливо також домогтися органічного поєднання рухової активності з розумовою працею [11; 21]. Тож слід визначити найбільш значимі мотиви учнів до рухової активності в процесі фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Термін «рекреація» традиційно означав ті види діяльності, які давали можливість розслабитися після роботи або навчання, допомагали відновитись. Тому важливо з учнями, особливо молодшими школярами застосовувати ігрові форми занять фізичними вправами. Гра та рекреація – це види діяльності, які характеризують дозвілля, приносять задоволення і вносять різноманітність у більш серйозні повсякденні заняття. Рекреація – це будь-які види діяльності на дозвіллі, у яких діти беруть участь добровільно і які приносять задоволення. Коли рекреація визначається тільки у сфері задоволення й насолоди, які вона приносить, тоді складно пояснити, чому вона є предметом суспільного інтересу. Вищенаведені характеристики не неможливілюють форми проведення дозвілля або ігрової діяльності, які можуть мати руйнівний або патологічний характер для самого учня або групи дітей [40, с. 28].

Зниження стресу і депресії. Регулярне виконання фізичних вправ пов'язано з поліпшенням самопочуття школярів. В сучасному освітньому процесі спостерігається значне збільшення кількості учнів, які страждають депресією і підвищеним станом тривоги. Фізичні навантаження – один із способів забезпечення більш раціонального відношення до різних стресових ситуацій та їхнього зняття. Тобто фізична рекреація впливає ще й на психологічний стан дітей.

Одержання задоволення від занять. Хоча іноді діти починають займатися фізичними вправами з метою зміцнити здоров'я або понизити масу тіла, але якщо дитина не одержує задоволення від занять то вона може перестати ним займатися. Одним з головних мотивів в організованій спортивній діяльності для школярів є отримання задоволення. У міру дорослішання на перший план виходить необхідність ефективно тренуватися і досягати успіху. Позитивна фізіологічна і психологічна дія фізичних навантажень – один із способів переконати учнівську молодь почати займатися фізичними вправами, активно використовуючи при цьому засоби фізичної рекреації.

Підвищення самооцінки. Фізичні навантаження тісно пов'язані з підвищенням відчуття самооцінки і упевненості в своїх силах. Багато учнів відчувають задоволення від виконання того, що раніше вони не могли виконати. Наприклад, туристичний похід, відвідати туристично-спортивні табори, побувати на туристичній базі або туристичному комплексі, дитячій екскурсійно-туристичній станції тощо. Крім того, діти, які регулярно займаються фізичними вправами, більш упевнені в тому, що вони добре

виглядають, є сильними і спритними.

Можливість спілкування. Дуже часто школярі починають займатися фізичними вправами через можливість поспілкуватися з іншими дітьми. Вони зустрічаються з ними, мають можливість самовиразитись, знаходять собі друзів. Як показують результати досліджень, переважна більшість дітей в процесі занять фізичною культурою і спортом надають перевагу груповим формам, а не індивідуальним. Також важливо для школярів поширення культури й освіти: підвищення культурного рівня завжди породжує й підвищує інтерес до пізнання свого краю.

Забезпечення привабливості застосовуваних форм і методів роботи є одним із засобів виховання мотивації школярів до занять фізичними вправами, а звідси як наслідок – підвищення рівня рухової активності. Звичайно, краще щоб застосовуваний арсенал форм фізичних навантажень був якомога різноманітнішим – корисними можуть бути і класичні фізкультурні вправи ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинок під час розумової діяльності (гімнастичні рухи, стрибки, ходьба та біг на місці тощо), оздоровчий біг, гімнастичні, важкоатлетичні, легкоатлетичні вправи під час секційних занять (з використанням снарядів, тренажерів та іншого інвентарю), рухові та спортивні ігри, і тренування чи змагання з видів масового спорту, пішохідні екскурсії, туристичні походи, і навіть певні види трудової громадсько-корисної діяльності (допомога на зборі врожаю, в соціальному обслуговуванні ветеранів тощо).

Серед багатьох форм фізкультурно-рекреаційної діяльності, які є традиційно популярними, одне з основних місць займає футбол. Цей вид спорту залучає до занять значну кількість учнів. Широка доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, значна емоційність ігрових ситуацій, необхідність прояву різних фізичних і психічних якостей роблять футбол як вид спорту цінним засобом рухової активності. За рахунок високої моторної щільності, футбол дає можливість досягти високого рівня рухової активності, підвищити фізичну підготовленість та розвиток фізичних якостей. Але поряд із футболом сьогодні у світі набувають популярності інші види рухової активності, які часто застосовуються як засоби фізкультурно-рекреаційної діяльності [5, с. 19].

Сьогодні серед молоді популярні види фізкультурно-рекреаційної діяльності, які дають можливість активно спілкуватися з однолітками, отримувати дозу рухової активності, розвиватися фізично, а також відпочивати. Зараз серед молоді існує культ здорового і активного тіла. Говорячи просто, популярно бути здоровим і вміти володіти своїм тілом.

5. Показники та рівні рухової активності підлітків на початку експериментальної роботи

Рухова активність – загальна невід’ємна властивість усіх форм живої матерії, яка характеризується здатністю реалізувати свої потреби й пристосовуватися до умов середовища, що постійно змінюються. Регламентована рухова активність – важливий фактор корекції способу життя. Біологічною основою моторної діяльності є природжена потреба в рухах

(кінезофілія), яка закладена в мозку й виявляється у вищій і нижчій нервовій діяльності [25; 27; 34].

Діти і підлітки витрачають на фізичні вправи 1,4% свого вільного часу. Уроки фізичної культури компенсують лише 11% необхідного добового обсягу. Спад рухової активності відзначається взимку на 30-40%. Важливим питанням при вивченні впливу рухової активності й здоров'я є питання про її норму, яка забезпечує життєдіяльність всіх систем організму, здатну реагувати на зміну умов навколишнього середовища. Рухову активність у дитячому й підлітковому віці розподіляють на три складові частини: активність у процесі фізичного виховання; рухова активність, здійснювану під час навчання, громадсько-корисної і трудової діяльності; спонтанна рухова активність у вільний час. Ці складові тісно пов'язані між собою і взаємодоповнюють одна одну.

Експериментальні дослідження свідчать, що здорові діти віком 8-11 років у середньому виконують 14-20 рухів за хвилину, що становить приблизно 840-1200 рухів за годину та 15-20 тисяч за день. Максимальна рухова активність може досягати 225 рухів за хвилину та близько 9000 за годину. За відсутності в режимі дня організованої м'язової діяльності діти змушені компенсувати її самостійно, виконуючи рухи, зокрема сидячи за партою. Це частково пояснює підвищену активність учнів під час перерв і після зайняття, коли відбувається своєрідна саморегуляція добового обсягу рухів. У зв'язку з цим висувається кілька пояснень біологічного значення цього явища. По-перше, саморегуляція рухової активності сприяє підтриманню стабільного рівня енерговитрат, необхідного для нормального зростання та розвитку організму. По-друге, потреба у рухах регулюється за принципом зворотного зв'язку: відхилення від оптимального рівня стимулює організм до відновлення необхідної активності. По-третє, рівень добової рухової активності, що формується природним шляхом і забезпечує гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я, можна розглядати як фізіологічну норму та використавши її як наукову основу при організації фізичного виховання дітей та підлітків.

Рухова активність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молоді. Достатній рівень рухової активності дітей є основою належного розвитку організму. Недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку різних захворювань [12; 36].

Вітчизняні дослідники-науковці Н. Москаленко, О. Кібальник, Т. Круцевич, Є. Приступа, О. Томенко та інші засвідчують, що уроки фізичної культури в закладах освіти не забезпечують необхідного об'єму рухової активності, а також тренувального ефекту для молодого організму [34, с. 79].

Аналізом наукової та методичної літератури з проблеми дослідження встановлено, що невід'ємною частиною для природнього розвитку, формування способу життя та поведінки особистості є рухова активність. Українськими та зарубіжними науковцями наголошується, що рівень рухової активності в роки навчання в школі залежить від організації процесу фізичного виховання, а також від організації спеціальних та самостійних занять фізичною культурою поза межами школи, тобто у позаурочний та позашкільний час.

Для вирішення окреслених завдань дослідження використано теоретичні методи: аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури, освітньо-професійних програм та практичного досвіду з організації та методики фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Методи емпіричного дослідження: опитування, анкетування, пряме та включене спостереження, педагогічний експеримент для визначення рівнів рухової активності підлітків. Також були використані методи математичної статистики для якісної обробки результатів проведеної дослідно-експериментальної роботи.

Експериментальна робота була організована й проводилась на базі КЗ «Академічна гімназія Кропивницької міської ради», місто Кропивницький. В дослідженні взяло участь 56 учнів 7-8 класів (36 хлопців, 20 дівчини), які в подальшому були розподілені на дві групи контрольну і експериментальну.

В процесі експериментальної роботи нами визначався рівень добової рухової активності підлітків за Фремінгемською методикою, розробленою вченими Фремінгемського університету (Німеччина), яка дає змогу кількісно і якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величиною цих вимірювань є цифрові значення індексу рухової активності (ІРА).

Для визначення затраченого часу на кожен вид рухової активності здійснювався добовий хронометраж діяльності учнів, який полягав у фіксуванні відрізків часу, затраченого на кожен вид діяльності в тій послідовності, у якій вони чергуються.

Хронометраж проводився учнем і реєструвався в індивідуальній карті рухової активності. Під час хронометражу реєструвалась вся діяльність, яка займала за часом понад 5 хвилин і характеризувалась за рівнем індексу фізичної активності, табл. 1.

Таблиця 1

Рівень рухової активності досліджуваних учнів

Рівень рухової активності	Умовні позначення	Ваговий коефіцієнт індексу рухової активності
Базовий	БР	1,0
Сидячий	СИР	1,1
Малий	МР	1,5
Середній	СР	2,4
Високий	ВР	5,0

Характеристика рівнів рухової активності:

- базовий – сон, відпочинок лежачи;
- сидячий – їзда в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри;
- малий – особиста гігієна, стояння з незначною рухливістю, заняття в школі, крім уроків фізичної культури, пересування пішки;
- середній – домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гігієнічна гімнастика.

– *високий* – активна участь в спортивних секціях школи, групах здоров'я, спортивних іграх, біг, плавання і т. п.

Для того щоб одержати кількість балів, які відповідають індексу рухової активності на кожному рівні час, затрачений на кожен вид діяльності множився на ваговий коефіцієнт. Сума індексу рухової активності всіх рівнів за добу відповідає добовому індексу рухової активності.

Наводимо приклад: 8.30-13.10 – уроки (заняття) в школі, з них перерви по 10 хв.; сніданок – 20 хв.; дорога до школи – 20-30 хв.; дорога від школи – 20-30 хв.; обід – 20 хв.; прогулянки, перегляд телепередач – 2 год. 30 хв.; підготовка до занять – 3 год.; вечеря – 20 хв.; перебування у соціальних мережах, читання – 1 год. 10 хв.; гігієнічні процедури – 10 хв.; сон – 7 год. 30 хв. Розподіляємо за рівнями: базовий рівень – 7 год. 30 хв., сидячий рівень – 2 год. 30 хв., малий рівень – 5 год. 50 хв., середній рівень – 2 год. 30 хв., високий рівень – 0 хв.

Індекс рухової активності визначався за формулою – $(7,30 \times 1,0) + (2,30 \times 1,1) + (5,5 \times 1,5) + (2,30 \times 2,4) = 7,30 + 2,53 + 8,25 + 5,52 = 23,6$ бала.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що індекс рухової активності варіюється в межах від $29,4 \pm 3,5$ бали. Причому структура діяльності хлопців і дівчат практично не відрізнялась (табл. 2).

Таблиця 2

Показники добового індексу рухової активності підлітків на початку експериментальної роботи

Рівні рухової активності	Час активності
Базовий	6,25
Сидячий	5,40
Малий	4,55
Середній	2,80
Високий	1,30
Індекс добової рухової активності	$29,4 \pm 3,5$

За результатами констатувального етапу педагогічного експерименту визначено, що індекс добової рухової активності учнів 7-9 класів не відповідає нормам об'єму рухової активності школярів даної вікової групи. Рухова активність у досліджуваних хлопців і дівчат є недостатньою.

Отже, у результаті стрімкого розвитку та поширення в українському суспільстві цифрових технологій, спостерігаються процеси гіпокінезії – відсутності достатньої рухливості тіла, яка виробляється скелетними м'язами та вимагає витрат енергії, і, як наслідок гіподинамія. Таким чином, свідоме ставлення до занять фізичною культурою, виконання фізичних вправ, активність під час дозвілля, уникнення сидячого способу життя вдома, необхідне для збільшення загальної фізичної активності учнів і можливості уникнути гіпокінезії.

6. Зміст та методика підвищення рівня рухової активності підлітків із застосуванням засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності

Завданням експериментальної роботи було розробка, обґрунтування й впровадження спеціальної методики підвищення рухової активності підлітків

засобами фізкультурно-рекреаційної діяльності. Відповідна методика мала на меті вирішення наступних важливих завдань, а саме: підвищення рівня рухової активності дітей; зміцнення і збереження здоров'я; розвиток фізичних здібностей; поглиблення фізкультурних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами; формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Для рекреаційних позаурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність тих, хто займається ними. Найчастіше вони характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки та ін.), але потребують прояву особистої ініціативи й самостійності дітей.

На нашу думку слід більше надавати перевагу груповим формам занять змішаного типу, які дають змогу залучити до занять якомога більшу кількість дітей, і в яких є загально-гігієнічні та навчально-виховні елементи (туристичні прогулянки вихідного дня, туристичні походи, рухливі і спортивні ігри рекреаційного типу, спортивні розваги рекреаційного типу, різноманітні сучасні фітнес-програми) [33, с. 388].

Основними характеристиками розробленої нами методики із застосуванням засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності є – рухова діяльність у вільний від обов'язкових форм занять час; добровільна участь; задоволення від участі (носить переважно гедоністичний характер); здійснювалась переважно в природних умовах; прийнятність, корисність для суспільства (містить культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні, фізичні та освітньо-виховні компоненти).

В процесі проведення формувального етапу експерименту учні 7-8 класів були поділені на дві групи – контрольну (28 дітей) та експериментальну (28 дітей). Заняття у контрольній групі проходили у звичному режимі, а ось учні експериментальної групи активно приймали участь в позаурочних формах роботи, виконуючи спеціальні вправи фізичної рекреації.

Рекреаційні заняття у позанавчальний час базуються на самостійності дітей. Навіть прості вправи, такі як біг або руханки, стимулюють особисту ініціативу. Проте найефективнішими ми вважаємо групові заходи, а саме: туристичні походи, рухливі ігри на місцевості, спортивні ігри на майданчиках та заняття фітнесом. Такі комплексні форми дозволяють залучити більше учасників та одночасно вирішувати оздоровчі та освітні завдання.

Однією з форм рекреаційної діяльності, яку ми впроваджували були – *туристичні походи вихідного дня*.

Ми переважно організовували походи вихідного дня, переслідуючи дві головні мети: рекреаційну – відновлення організму учнів за допомогою активного відпочинку, спортивну – використання походу як засобу тренування.

Туристичні походи в навчальних закладах завжди були ключовим фактором сприяння патріотизму, національній самосвідомості та уважному ставленні до природи. Аеробні вправи, які використовуються в походах – це найефективніший спосіб підвищити постачання енергії для організму, що розвивається. Ефективність руху великою мірою залежить від точності

збільшення фізичних вправ, що залежить від довжини маршрутів, темпу ходьби, інших методів пересування, розміру і ваги вантажу, тривалості зупинки та зміни висоти. В нинішній час відсутні ключові рекомендації стосовно регулювання фізичних навантажень в процесі туристичних походів.

Розробка маршрутів базувалася на засадах оздоровчої рекреації, де мандрівка виконувала освітню та патріотичну функції. Учнів ознайомлювали з флорою, фауною та пам'ятками історії, що сприяло формуванню національної самосвідомості. Паралельно з теоретичним блоком реалізовувався практичний: діти опановували навички життєзабезпечення (заготівля палива, розпалювання багаття). Це дозволило перетворити звичайний похід на комплексний фізкультурно-оздоровчий захід, який стимулює інтерес до активного способу життя.

Туристичні походи є важливою формою фізкультурно-рекреаційної діяльності, тому що вони виробляють уміння в учнів переборювати труднощі. У походах діти вчаться долати втому, ставатись вище власних симпатій та антипатій, допомагають один одному бути чуйними, а якщо необхідно – нещадними до порушників порядку. Побут і діяльність туристів, який ґрунтується на суспільних, колективних і самодіяльних принципах, створюють виняткові можливості для формування таких позитивних якостей особистості, як дружба, дисциплінованість, колективізм, самодіяльність, ініціативність, взаємодопомога тощо. Труднощі й недоліки, які іноді мають місце в похідному житті, подолання природних перешкод, суворе оточення походу сприяють формуванню позитивних рис волі та характеру, наполегливості в досягненні поставленої мети, сміливості й рішучості, мужності та витримки, – у цьому полягає значне виховне значення туризму.

У структурі фізичної рекреації *рухливі ігри на місцевості* займають місце ключового інструменту активного відпочинку. Типологія ігор охоплює широкий спектр параметрів: від інтенсивності енерговитрат і фізичних вимог до учасників та локації проведення. Важливими диференціювальними ознаками є також сюжетний контекст, використання спортивного реквізиту, наявність лідера-ведучого та методики підрахунку ігрових балів.

Ефективність рухливих ігор буде залежати від того як вони подобаються дітям. Можна надати можливість учням самим, за власними інтересами вибирати обирати ігри. Рівень драйву у грі напряму залежить від того, як згруповані учасники. Дітям надавали можливість самим визначити капітанів через жеребкування – це підвищує довіру до процесу. Головне не забувати вчасно змінювати ролі, щоби навантаження розподілялося справедливо. Можна легко керувати темпом гри, змінюючи її тривалість, кількість перерв або вносячи корективи до правила «на ходу».

Коли гра вибрана, її необхідно передусім вивчити. Спочатку вивчалися правильні способи виконання ігрових завдань, потім дітей ознайомлювали з правилами гри. Правила намагалися пояснити так, щоб в учнів не було сумніву в правильності виконання тих або інших дій. Добре засвоєні правила сприяли чіткій організації та проведенню ігор. Іноді правила гри могли змінюватись й ускладнюватись.

Перед початком командної гри учням повідомляли скільки разів вона буде проводитись. Якщо гра не мала визначеного завершення, ми попереджали про її завершення, наприклад: «Граємо до першого забитого м'яча», «Граємо, ще дві хвилини» і т. п. Закінчення гри не повинно бути для дітей раптовим, до цього їх треба попередньо підготувати.

Результати гри заздалегідь обміркувались, обґрунтовували учням найбільш типові помилки, які мали місце в грі, давали оцінку кожному члену команди. Важливо також враховувати не лише швидкість, а й якість виконання всіх завдань, звісно що учасники були попередженні раніше. Результат оголошувався лаконічно, нікому не робилось поблажок, намагались привчати дітей до правильної оцінки власних дій.

Заняття і змагання зі *спортивних ігор* ми організовували й проводили у вільний від обов'язкових уроків час (довгі перерви, групи подовженого дня, позаурочні форми занять). Переважну більшість ігор намагались проводити на свіжому повітрі. Але при цьому враховували погодні умови та температурний режим.

Завдяки адаптації правил до віку та можливостей учнів, ігрова діяльність стала максимально доступною. Відмова від складних технічних елементів спростила організацію шкільних змагань, роблячи їх ефективним інструментом фізичного виховання в умовах закладу середнього освіти.

Змагання з баскетболу відбувалися за коловою схемою у сформованих групах. Заявка команди передбачала участь 10 гравців, а регламент гри становив 4 чверті тривалістю по 5 хвилин кожна. Підсумкова класифікація команд формується на основі набраних очок (система 2-1-0). Якщо декілька команд мають однакову кількість очок то за стандартними критеріями баскетбольних правил: враховується кількість перемог в очних протистояннях та вираховується коефіцієнт результативності (відношення закинутих м'ячів до пропущених) у матчах між цими командами або в межах усього турніру.

Волейбол. Змагання відбуваються у підгрупах за коловою системою. До складу кожної команди входить 6 гравців. Матч триває до трьох партій, кожна з яких грається до 15 очок. Позиції команд визначаються за загальною сумою набраних очків у всіх проведених іграх. За перемогу команда отримує 2 очки, за поразку – 1 очко, за неявку – 0 очків. Якщо дві або більше команд мають однакову кількість очків, перевага надається тій, що має: більше перемог у особистих зустрічах; кращу різницю виграних та програних партій; кращу різницю виграних та програних м'ячів у матчах із командою-претендентом; а також кращу різницю партій у зустрічах між усіма командами.

Футбол. Змагання проходять у підгрупах за коловою системою. Команда складається із 11 гравців. Матч триває два тайми по 10 хвилин кожний. За перемогу нараховується 3 очки, за нічию – 1 очко, за поразку – 0 очків. Підсумкові місця команд визначаються за загальною кількістю очків, набраних у всіх матчах. У разі рівності очків у двох або більше команд, місця розподіляються за такими критеріями: більшою кількістю очків у особистих зустрічах; кращою різницею забитих та пропущених м'ячів у матчах між цими

командами; кращою різницею забитих та пропущених м'ячів у всіх іграх; більшою кількістю забитих м'ячів у всіх матчах; меншою кількістю дисциплінарних порушень (вилучення – 3 очки, попередження – 1 очко).

Теніс настільний. Змагання проводяться за коловою системою згідно з чинними правилами. Склад команди – 2 юнаки, 1 дівчина. Зустрічі проводяться з трьох партій, перехід подачі через 2 очки, кожна партія триває до 11 очок, 10:10 – «більше-менше». М'яч діаметром 40 мм. За перемогу в командній зустрічі нараховується 2 очки, за поразку – 1 очко, за неявку – 0 очок. Повна команда перед неповною має перевагу.

Заняття фітнесом. Фітнес-програми як форма рухової активності, спеціально організованої в межах групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зменшення ризику захворювань, досягнення та підтримання належного рівня фізичного стану), так і бути спрямованими на розвиток здібностей до ефективного виконання рухових та спортивних завдань на досить високому рівні. У першому випадку вони орієнтовані на оздоровчий фітнес, в іншому – на спортивно-орієнтований або руховий.

В свою чергу, фітнес-програми, що базуються на одному виді рухової активності, поділяються на такі, в основу яких покладено: аеробні види рухової діяльності; оздоровчі гімнастичні вправи; силові види рухової активності; рухову діяльність у водному середовищі; рекреаційні форми рухової активності; а також засоби психоемоційної саморегуляції [35, с. 311].

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їхньої побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання.

Якою б оригінальною не була та або інша фітнес-програма, у її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих хто займаються, й інших чинників. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів та установок, розвиток координаційних здібностей);
- коригувальний (корекція фігури тіла і вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);

- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксація (відновлення після занять, зняття фізичної й психічної напруги, розслаблення).

Оздоровчий напрям фітнесу є розгорненою, збалансованою програмою рухової активності індивідуального характеру, побудованою з урахуванням фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів школярів. Комплекс спеціалізованих вправ вибіркової спрямованості застосовується в оздоровчому фітнесі для формування гарної, пропорційної статури, розвитку рухових якостей і підвищення рівня основних функціональних можливостей організму.

У процесі таких занять нами застосовувались фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Характерним прикладом раціонального використання у фітнес-програмах сучасних досягнень науково-технічного прогресу є стрімкий розвиток сучасних досягнень нових класів аеробіки, відомих як *футбол-аеробіка* і *терраробіка*.

Фітбол-аеробіка є комплексом різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45 до 85 см. У технології виготовлення цього інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'яча, які створюють стійкий овальний рол; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків «хоп»), а також враховані такі особливості, як оптимальна пружність та еластичність матеріалу, перловий колір, аромат, що дезодорує, входить до складу матеріалу, і т. д.

Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча діє позитивно на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи й вестибулярний апарат, уможливаючи значно тим самим розширити контингент, що займається аеробними вправами.

У заняттях фітболом застосовувався спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До числа основних вихідних позицій фітбол-тренування входять положення:

- основне (базове) сидячи;
- лежачи на животі обличчям вниз;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі обличчям вгору;
- бічне на м'ячі;
- «ноги на м'ячі»;
- лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятками до сідниць.

У цих положеннях виконували: вузьконаправлені вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового поясу, спини, бічних м'язів тулуба та бічної поверхні стегна, а також статодинамічні вправи, що використовують м'яч як пружний опір; комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп; стретчинг для м'язів, що виконували навантаження в основній частині заняття.

Оптимальний рівень розвитку сили й силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Реалізація силових вправ у фізкультурно-рекреаційній діяльності сприяє підвищенню рівня фізичного стану школярів, усуненню вад їхньої статури, підтримці й продовженню працездатності, отриманню задоволення від виконання фізичних вправ, й звісно – підвищення рівня рухової активності.

7. Результати власних досліджень та їх обговорення

В процесі проведення педагогічного експерименту учнів 7-8 класів було розподілено дві групи: контрольну 28 та експериментальну 28 дітей. У контрольній та експериментальних групах учні брали участь в звичайному навчально-виховному процесі. В експериментальній групі крім цього запроваджувались позанавчальні форми занять із застосуванням засобів фізичної рекреації, які проводились тричі, а іноді й чотири рази на тиждень.

Метою завершального етапу експерименту було дослідити вплив методики підвищення рухової активності дітей із застосуванням засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності. В результаті проведення формувального етапу педагогічного експерименту визначено (встановлено) рівень рухової активності дітей, які приймали участь в експерименті.

В ході формувального етапу педагогічного експерименту було досліджено середній рівень добової рухової активності дітей експериментальної групи.

Порівняння результатів показників дітей контрольної групи дозволило зробити висновки, що індекс рухової активності по завершенню формувального етапу експерименту у порівнянні з результатами констатувального експерименту суттєво не змінився (констатувальний – $29,6 \pm 3,8$, у порівнянні з фоновим обстеженням – $29,4 \pm 3,5$. Результати представлено в табл. 3.

Таблиця 3

Показники добового індексу рухової активності учнів контрольної групи після завершення експериментальної роботи (n=28)

Рівні рухової активності	Час активності
Базовий	6,32
Сидячий	5,68
Малий	4,45
Середній	2,25
Високий	1,40
Індекс добової рухової активності	$29,6 \pm 3,8$

Визначено, що час, який витрачено на сон, відпочинок лежачи за базовим рівнем становить – 6,32 години. Учні контрольної групи на сидячий рівень, а саме: їзда в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри в середньому витрачали – 5,68 години. Встановлено, що на особисту гігієну, стояння з незначною рухливістю, заняття в школі, крім уроків фізичної культури, пересування пішки (малий рівень) учні контрольної групи витрачали в середньому – 4,45 години. Середні показники часу, який витрачено на домашню роботу по господарству,

прогулянки, ранкову гігієнічну гімнастику в дітей даної групи (середній рівень) становили – 2,25 години. Дослідження високого рівня, до якого належали активна участь в спортивних секціях школи, групах здоров'я, спортивних іграх, біг, плавання і т. п., що середні показники цього рівня в учнів становили 1,40 години.

Стосовно одержаних результатів в експериментальній групі, тут маємо зовсім інші показники, порівняння результатів засвідчило зміни. Так, на етапі констатувального експерименту (фонове обстеження) індекс рухової активності учнів становив – $29,4 \pm 3,5$ бали, а по завершенню експериментальної роботи – $35,2 \pm 4,8$ бали. Результати представлено у табл. 4.

Таблиця 4

Показники добового індексу рухової активності учнів експериментальної групи після завершення експериментальної роботи (n=28)

Рівні рухової активності	Час активності
Базовий	8,65
Сидячий	4,20
Малий	3,35
Середній	3,70
Високий	3,10
Індекс добової рухової активності	$35,2 \pm 4,8$

Так базовий рівень в учнів цієї групи становить – 8,65 годин; на сидячий рівень діти витрачали – 4,20 години; малий рівень в середньому становить – 3,35 години; середні показники часу, які відносились до середнього рівня становили – 3,70 години; високий рівень становить – 3,10 години.

На базовому рівні нами визначено статистично достовірну різницю між учнями контрольної та експериментальної груп, яка на 2,33 години є вищою в експериментальній групі. На сидячому рівні цей показник покращився на 1,48 години. По малому рівню спостерігається зменшення на 1,10 години. Середній рівень підвищився в експериментальній групі на 1,45 години. Різниця у високому рівні становить – 1,7 години.

Порівнюючи результати показників добового індексу рухової активності контрольної і експериментальної груп учнів нами встановлено, що показник добового індексу рухової активності наприкінці формувального експерименту в експериментальній групі ($35,2 \pm 3,6$), значно вищий ніж у контрольній ($29,6 \pm 3,8$).

Це можна пояснити тим, що учні експериментальної групи активно приймали участь в позаурочних формах роботи, із застосуванням засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Висновки

Результати проведеного педагогічного дослідження дозволяють констатувати, що:

1. Проблема організації занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти обумовлена тим, що саме під час навчання важливо спрямувати дітей самим піклуватися про власне здоров'я, сформувані у них

установку до систематичних занять фізичними вправами, і відповідно підвищення рівня добової рухової активності.

2. За даними наукових досліджень проблематики рухової активності дітей визначено, що для них рекомендований щоденний двогодинний об'єм рухової активності, який дозволив би компенсувати потребу в рухах. У межах двох годин може бути досягнута й достатня природна фізіологічна норма фізичного навантаження. Але в процесі проведення констатувального етапу експерименту встановлено, що спеціально організована рухова активність (урок фізичної культури) в переважній більшості школярів обмежується лише 45 хвилинами на добу.

3. Встановлено, що ефективною формою занять фізичною культурою і спортом, яка може задовольнити потреби дітей в руховій активності та принести задоволення від активному відпочинку, спілкування є фізична рекреація. У час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміщення соціальних орієнтирів вона набуває особливого значення. Рекреацію ми розглядаємо як добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, або навчання, зняттям емоційної напруги та ін.; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких діти беруть участь добровільно.

4. Аналіз літературних джерел, власні наукові дослідження дають підстави стверджувати, що важливу роль у формуванні рухової активності серед підлітків відіграє впровадження певних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності: туристичні прогулянки вихідного дня, туристичні походи, рухливі і спортивні ігри рекреаційного типу, спортивні розваги рекреаційного типу, різноманітні сучасні фітнес-програми. Відповідні форми занять дають можливість активно спілкуватися з однолітками, отримувати достатній рівень рухової активності, розвиватися фізично, а також активно відпочивати. Аналіз теоретичних досліджень та практики доводить, що фізкультурно-рекреаційна діяльність дітей сьогодні базується на використанні сучасних засобів фізичної культури, ідеалах та цінностях здорового способу життя, передових досягненнях науковців сфери фізичного виховання і спорту.

5. Доведена ефективність впровадженої методики підвищення рухової активності підлітків засобами фізкультурно-рекреаційної діяльності. Порівняльний аналіз результатів експериментального дослідження засвідчив про результативність проведеної роботи, адже в експериментальній групі показники рухової активності є значно вищими ніж у контрольній. Тобто, комплексне, раціональне використання різноманітних фізкультурно-рекреаційних засобів, дозволить ефективно підвищити рівень рухової активності підлітків.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі : Педагогічна преса*. 2007. № 5/6. С. 35.

2. Антоненко О. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання до інноваційної навчальної діяльності. *Електронний архів наукових публікацій Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. 2008. С. 77–81.

3. Афонін В. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури (ІФК) як педагогічна проблема. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць у галузі фіз. культ. і спорту. Львів : НФВ «Українські технології», 2004. Т.4. С. 7–10.

4. Балашов Д. І., Верблюдов І. Б. Експериментальна перевірка ефективності дії обмеженого комплексу засобів для самостійного оздоровчого тренування майбутніх учителів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фіз. культ. та спорту. Вип. 13 : у 4-х т. Львів : НФВ «Українські технології», 2009. Т. 4. С. 11–19.

5. Балашов Д. І. Підготовка студентів інституту фізичної культури до майбутньої практичної діяльності (на прикладі нормативної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання»). *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матер. XII Всеукраїнської науково-практичної конф. молодих учених з міжнародною участю. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. Т. 1. С.18–22.

6. Базова педагогічна освіта майбутнього вчителя. Загальнопедагогічний аспект : монографія / Шахов В. І. Вінниця : Едельвейс, 2007. 383 с.

7. Бермудес Д. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СДПУ. Суми, 2018. 351 с.

8. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки. Луцьк, 2015. 20 с.

9. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів* : зб. наук. праць за матер. VII Всеукр. конф. Суми, 2008. С. 328–332.

10. Гутарева Н. В., Мусхаріна Ю. Ю. Оздоровлення підлітків : навч. посіб. для студ. факультетів фізичного виховання. МОНМСУ, Слов'янський ДПУ. Слов'янськ : СДПУ, 2012. 66 с.

11. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика. К. : Олімп. л-ра, 2009. 279 с.

12. Довга Т. Я., Черній В. П. Формування здорового способу життя учнів засобами іміджевої та фізкультурно-оздоровчої діяльності : навч.-метод. посіб. Кіровоград : 2016. 184 с.

13. Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Дерев'янка В. В. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фіз. культ. загальноосвіт. навч. закл. Київ : ЛТД, 2012. 208 с.

14. Іванова Л. І. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я : метод. посіб. Київ : Літера ЛТД, 2012. 320 с.

15. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році, від 13.08.2025 № 1/16828-25. 9 с.

16. Качан О. А., Отравенко О. В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. Полтава : вид-во ДЗ «Луганський нац. ун-т імені Т. Шевченка». 2025. 154 с.

17. Калиниченко І. О. Стан здоров'я дітей у навчальних закладах з різним режимом організованої фізичної активності. *Гігієна населених місць*. 2009. № 53. С. 358–364.

18. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.-метод. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. 48 с.

19. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2019. 248 с.

20. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелова С. Б. Історія фізичної рекреації : навч. посіб. Київ : 2013. 160 с.

21. Малечко Т. А., Коломоець Г. А., Пустолякова Л. М. Вплив Нової української школи на формування мотивації до уроків фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К (162) 23. С. 238–241.

22. Мандюк А. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах членах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 7. С. 42.–47.

23. Мордвінова Д. М. Особливості формування здоров'язберезувальної компетентності школярів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К (162) 23. С. 286–290.

24. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоець Г. А., Дутчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185. 712 с.

25. Москаленко Н. В., Власюк О. О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : зб. наук. праць. Рівне : Міжнародний університет РЕП, 2003. С. 5.

26. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с

27. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2001. № 24. С. 15–24.

28. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова та ін. Луцьк, 2000. 248 с.

29. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до

позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : монографія / Захаріна Є. А. Запоріжжя : КПУ, 2012. 440 с.

30. Стасенко О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями основної школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кіровоградський держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2010. 275 с.

31. Стасенко О. Виховання інтересу учнів старшої школи до занять фізичною культурою і спортом. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку*. 2011. С. 303–307.

32. Стасенко О., Чернієнко Л., Чередник А. Motivating students for motor activity in the framework of physical education (Формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання). *«Наука і освіта» Науково-практичний журнал Південноукр. нац. пед. ун-ту ім. К. Д. Ушинського*. Одеса, 2018. № 4. С. 172–178.

33. Стасенко О. А., Мішин С. В. Форми організації фізкультурно-рекреаційної діяльності як засобу зміцнення здоров'я школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Випуск 3К (162) 23. С. 386–390.

34. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид. переробл. та доп. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», Київ, 2019. Т. 1. 392 с.

35. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид., переробл. та доп. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», Київ, 2019. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.

36. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. / В. А. Товт та ін. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.

37. Фізична рекреація : навч. посіб. / Є. Н. Приступа та ін. Львів, 2010. 447 с.

38. Шерета В. В., Язловецький В. С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в школі : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. 336 с.

39. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. книга. Тернопіль : Богдан, Ч. 2., 2002. 248 с.

40. Язловецький В. С. Рекреаційний аспект фізичного виховання : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2006. 164 с.

41. Язловецький В. С., Щербатюк Н. І. Основи краєзнавчо-туристичної діяльності : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2008. 224 с.

42. Язловецький В. С., Язловецька О. В. Учням про здоров'я. Кіровоград : РВЦ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2000. 212 с.

43. Язловецький В. С., Маркова О. В., Язловецька О. В. Новітні технології у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кіровоград : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2014. 204 с.

44. Язловецька О. В., Шевченко О. В. Педагогіка фізичного виховання та спортивної діяльності : навч. посіб. Харків : Мачулін, 2018. 404 с.