м'язів згиначів кисті, на відміну від техніки «верх», де все навантаження тягового руху в бік лягає на плечову і двоголового м'язом, а при техніці «гак» все навантаження тягового руху в бік лягає на групу м'язів згиначів кисті. В результаті тренування всіх груп м'язів у сукупності при використанні техніки «топ рол» сприяє збільшенню показників сили бокового руху.

Середній максимальний показник сили плечової м'язи, при утриманні робочого кута, експериментальної групи більше середнього показника сили плечової м'язи, при утриманні робочого кута, контрольної групи на 7,6% відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$).

Отримані результати дослідження дозволяють зробити **висновки**:

Аналіз джерел допоміг виявити найбільш значущі фізичні якості у спортсменів юніорів, що займаються армрестлінгом, а також шляхи та особливості розвитку кожного з них. Також було визначено, що при підготовці в передзмагальний період, слід акцентувати увагу і наголошувати на спеціальну фізичну підготовку. Оскільки характер прояву цих здібностей в змагальній діяльності відбувається по різному, то і на практиці спортсмену необхідно використовувати відповідні засоби та методи для виховання різного їх прояву, приділяючи їм основну увагу. У тренувальному процесі армрестлерів різного рівня майстерності необхідно приділяти велику увагу розвитку сили. Рекомендується використовувати для цих цілей тренажерні пристрої. Також рекомендується зменшувати кількість повторень у підході, у зв'язку з особливістю виконання рухів на тренажерах. Розроблена комплексна методика для тренувальних занять та експериментально доведена ефективність комплексу вправ для оцінки та підвищення спеціальної фізичної підготовленості студентів та спортсменів, які займаються армспортом у загальних групах з фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Ахметзянов Ф.Ю., Акишин Б.А. Армспорт. Спеціалізовані тренувальні програми. К.: КДТУ, 2006. 71 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988. 331 с.
3. Живора П.В. Рахманов А.И. Армспорт: учеб. пособие для студ. высших пед. учебных заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2001. 112 с.
4. Клочко В.М., Безкоровайний Д.О. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання. Харків : ХНАМГ, 2005. 106 с.
5. Петренко В.А. Залізні руки: навчально методичний посібник з основ армспорту. Харків, 2000. 83 с.
6. Contributors to Wikimedia projects. Армрестлинг. Википедия : 2008.05.10.

References

1. Akhmetzianov F., Akyshyn B. (2006). Armsport. Spetsializovani trenuvalni prohramy. K: KDTU.
2. Verkhoshanskyi Yu.V. (1988). Osnovi spetsyalnoi fyzycheskoi podhotovky sportsmenov. M.: FyS.
3. Zhyvora P.V., Rakhmanov A.Y. (2001). Armsport: ucheb. posobye dlia stud. vysshykh ped. uchebnykh zavedenyi. M.: Yzd. tsentr «Akademyia».
4. Klochko V.M., Bezkorovainyi D.O. (2005). Sportyvni yedynoborstva. Armsport. Tekhnika, taktyka i metodyka navchannia. Kharkiv, Ukraine.
5. Petrenko, V.A. (2000). Zalizni ruky: navchalno metodychnyi posibnyk z osnov armsportu. Kharkiv, Ukraine.
6. Contributors to Wikimedia projects. Armrestlynh. Vykypedyia : 2008.05.10

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).06
УДК 373

Арефьєв В.Г.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-1531-3523
Михайлова Н.Д.
старший викладач кафедри медико -біологічних і валеологічних основ
здоров'язберігаючої освіти та фізичного виховання
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова,
Гармата О.М.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри екології
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

НАЛЕЖНІ РІВНІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДАТНОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ РІЗНОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Основним принципом реалізації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури підлітків є диференційоване застосування навантажень та оцінка фізичної підготовленості. Диференціація ґрунтується на індивідуальних можливостях однорідних за рівнем фізичного здоров'я груп. ***Мета роботи****. Обґрунтувати належні рівні розвитку фізичних здатностей у дівчаток 12-13 років різного рівня фізичного здоров'я.* ***Матеріал і методи дослідження****. У дослідженні взяли участь 101 школярка 12-13 років. Вибір саме цих учнів зумовлений найбільшою варіабельністю їхнього морфофункціонального стану серед усіх школярок.* ***Висновки****. Визначені належні норми фізичної підготовленості для дівчаток 12-13 років різного рівня здоров'я та раціональні параметри фізичних навантажень. На підставі факторного статистичного аналізу, раціональним варіантом планування фізичної підготовки дівчаток 12-13 років є такий, при якому на розвиток сили має витрачатися 26% часу, швидкісно-силових якостей та спритності – по 20-21%, на витривалість – 18% та на швидкісні якості – 12%. Розвивально-оздоровчий пульсовий режим для дівчаток з низьким та нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я – 167-190 уд/хв.*

Ключові слова*: фізичні здатності, розвивально-оздоровчі заняття, дівчатка 12-13 років.*

Arefiev V., Mykhailova N., Harmata O. Appropriate levels of the development of physical abilities in adolescents with different levels of physical health. *Problem statement and analysis of recent publications. The theory and methodology of physical education provides for the definition of a rational set and scope of special tools and methods, the sequence of their use at different stages of the health process in accordance with the goals and objectives of exercise for people of different ages, health and fitness.* ***The purpose of the work****. Justify the appropriate levels of development of physical abilities in girls 12-13 years of age at different levels of physical health.* ***Material and research methods****. The study involved 101 schoolgirls aged 12-13. The choice of these students is due to the greatest variability of their morphofunctional state among all schoolgirls.* ***Conclusions****. The main principle of the implementation of developmental and health-enhancing physical education classes for adolescents is the differentiated use of exercise and assessment of physical fitness. Differentiation was based on the individual capabilities of homogeneous groups in terms of physical health. Appropriate standards of physical fitness were identified for 12-13-year-old girls with different levels of health along with the rational parameters of physical exercise. Based on factorial statistical analysis, a rational design for physical training of 12-13-year-old girls was one, in which 26% of training time was spent on strength development, 20-21% – on the development of speed and strength abilities and agility, 18% – on endurance and 12% – on speed abilities. Developmental and health-enhancing heart rate zone for girls with low and below average levels of physical health was 167-190 bpm.*

Key words*: physical abilities, developmental and health-enhancing activities, 12-13-year-old girls.*

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. В теорії та методиці фізичного виховання передбачається визначення раціональної сукупності та обсягу спеціальних засобів і методів, послідовності їх використання на різних етапах оздоровчого процесу відповідно до цілей і завдань застосування вправ для людей різного віку, рівня здоров'я й тренованості [1].

Програми занять у фізичному вихованні тих, котрі займаються, складаються для однорідних за віком, статтю, рівнем фізичного стану тощо. При цьому використовуються наступні форми організації: урок у школі, секційне заняття, заняття в оздоровчих групах. Програми складаються також для конкретної людини, яка займається, з урахуванням індивідуальних особливостей як у рамках визначених форм у вигляді індивідуальних завдань, так і невизначених – організованих і самостійних [2].

Проблему програмування у фізичному вихованні досліджували Ю. І. Волинець [3], І. І. Вовченко [4], І. А. Гасюк [5] та ін. За результатами їхніх розробок установлено, що:

– програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, оскільки за норму отут виступає мета фізичного виховання – досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я;

– нормативні рівні фізичного стану можуть бути представлені у вигляді моделей, характеристиками яких є показники фізичної працездатності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості тощо.

Узагальнення науково-методичних джерел щодо програмування занять розвивально-оздоровчої спрямованості показує, що ефективне вирішення даної проблеми залежить від дослідження особливостей адаптаційних реакцій на запропоновані навантаження в однорідних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) тих, хто займаються. Важливе значення подібні дослідження мають для учнів-підлітків, тому що гетерохронний характер біологічного розвитку впливає на варіативність прояву їхніх фізичних здатностей [8].

Мета роботи. Обґрунтувати належні рівні розвитку фізичних здатностей у дівчаток 12-13 років різного рівня фізичного здоров'я.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 101 школярка 12-13 років. Вибір саме цих учнів зумовлений найбільшою варіабельністю їхнього морфофункціонального

стану серед усіх школярок [6]. В основу визначення рівня фізичного здоров'я покладена оцінка міцності та ефективності аеробного енергозабезпечення. У фізіології даний показник інтегрально характеризує стан дихальної, кровоносної та метаболічної функцій, а в біології – ступінь стійкості живого організму.

В методиці кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я складовою є реєстрація показників антропометрії (довжини та маси тіла), фізіометрії (життєвої ємності легень і динамометрії), а також аналіз стану серцево-судинної системи. Критерієм резерву й економізації функцій серцево-судинної системи є показник індексу Руф'є та «подвійний добуток», величина якого визначається в такий спосіб: $\frac{ЧСС \times АТ_{сист}}{100}$, де ЧСС – частота серцевих скорочень за 1 хв; $АТ_{сист}$ – систолічний артеріальний тиск, мм рт.ст. Критерієм резерву функції зовнішнього дихання є показник ЖЄЛ, віднесений до маси тіла, мл/кг; м'язової системи – динамометрія найсильнішої кисті, віднесеної до маси тіла, %. Оцінювалася також відповідність маси тіла його довжині (індекс Кетле). Всі показники ранжирувані. Після розрахунків кожного індексу визначалась загальна сума балів, за якою оцінювався рівень фізичного здоров'я [7].

Для визначення рівня прояву основних фізичних здатностей обстежуваних були відібрані рухові тести, що визначають різні сторони фізичних можливостей школярок 12-13 років і пройшли перевірку на валідність, відтворюваність та об'єктивність. Загалом було 13 тестів. Найбільш значущі з них, а також питома вага окремих здатностей у загальній структурі фізичних можливостей даних школярок виділялися за допомогою факторного аналізу (метод головних компонентів) (табл. 2).

Результати дослідження. Першим завданням даного дослідження було визначення належних величин показників фізичної підготовленості в досліджуваної групи учениць. Для цього на основі кореляції показників рухових тестів і показників фізичного здоров'я були розраховані регресійні рівняння окремо для школярок нижче середнього й середнього РФЗ (табл. 1).

Таблиця 1

Регресія між показниками фізичної підготовленості *(x)* і фізичного здоров'я (*y*) у дівчаток 12-13 років

№	*Показники*	*Коеф. кореляції*	*Рівняння регресії*	*y*	*Належний норматив показника ФП*
Нижче середнього рівень фізичного здоров'я					
1	Згинання-розгинання рук (*x*) силовий індекс (*y*)	0,719	$x=\frac{y-31,62}{1,17}\pm1,97$	43	10±2
2	Стрибок у довжину з місця (*x*) індекс Робінсона (*y*)	0,521	$x=\frac{y-90,21}{0,007}\pm9,6$	91	157±10
3	Підйом тулуба в сід (*x*) індекс Руф'є (*y*)	-0,581	$x=\frac{y-17,77}{-0,23}\pm1,67$	12	25±2
4	Біг 60 м (*x*) життєвий індекс (*y*)	-0,362	$x=\frac{y-41,86}{3,06}\pm0,40$	44	9,6±0,4
5	Біг 1500 м (*x*) індекс Робінсона (*y*)	0,637	$x=\frac{y-97,86}{-0,01}\pm10$	92	9′45″±10″
6	Човниковий біг 4×9 м (*x*) життєвий індекс (*y*)	-0,687	$x=\frac{y-14,2}{2,51}\pm0,2$	44	11,9±0,2
7	Нахил тулуба (*x*) відповідність маси довжині тіла (*y*)	0,355	$x=\frac{y-1,03}{0,02}\pm1,2$	-0,9	7±0,1
Середній рівень фізичного здоров'я					
1	Згинання-розгинання рук (*x*) силовий індекс (*y*)	-0,696	$x=\frac{y-8,59}{0,03}\pm1,3$	9	14±1
2	Стрибок у довжину з місця (*x*) індекс Робінсона (*y*)	0,699	$x=\frac{y-52,84}{0,001}\pm5,4$	53	160±5
3	Підйом тулуба в сід (*x*) індекс Руф'є (*y*)	0,688	$x=\frac{y-31,54}{0,61}\pm2,1$	50	30±2
4	Біг 60 м (*x*) життєвий індекс (*y*)	-0,397	$x=\frac{y-86,33}{-3,43}\pm0,2$	53	9,7±0,2

5	Біг 1500 м (*x*) індекс Робінсона (*y*)	0,773	$x=\frac{y-53,52}{-0,001}\pm5,3$	53	8′5″±5″
6	Човниковий біг 4×9 м (*x*) життєвий індекс (*y*)	-0,707	$x=\frac{y-84,28}{-2,74}\pm0,2$	53	11,4±0,2
7	Нахил тулуба (*x*) відповідність маси довжині тіла (*y*)	0,398	$x=\frac{y-0,02}{-0,007}\pm1,1$	-0,05	10±1

У рівняннях замість змінної *«y»* підставляється кількісне значення відповідного показника фізичного здоров'я (нижче середнього або середнього рівня) з таблиці оцінки РФЗ. Ці значення в рівняннях подані в дужках. Змінною *«x»* позначені показники фізичної підготовленості, належні значення яких наведені зі стандартною помилкою рівняння в останній графі. Рівняння розраховувалися для дівчаток-підлітків з нижче середнього і середнім РФЗ. Це пов'язано з тим, що в даних дослідженнях не було виявлено школярок з більш високими рівнями здоров'я.

Головною відмінністю розроблених нормативів від тих, що існують у «Державних тестах і нормативах фізичної підготовленості населення України», є те, що вони розраховані для дівчаток-підлітків 12-13 років з низьким і нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я.

Порівняння вихідних величин рухових тестів (наприклад, у школярок з низьким РФЗ) з належними величинами (для школярок з нижчим середнього РФЗ) допоможе вчителеві (інструкторові, батькам) визначити слабкі місця у фізичному здоров'ї дітей і за допомогою фізичних вправ усунути недоліки. Крім оцінки рівня фізичної підготовленості, нами з метою обґрунтування раціонального планування фізичної підготовки досліджуваного контингенту учнів була вивчена факторна структура їх фізичних здатностей.

Розробка раціональних параметрів розвивально-оздоровчих занять для школярок 12-13 років здійснювалася за допомогою:

– раціонального співвідношення фізичних навантажень різноманітної спрямованості для даного контингенту учнів;

– пульсових режимів фізичних навантажень, що обумовлюють тренувальний вплив для школярок 12-13 років різного рівня фізичного здоров'я.

Завдання раціонального співвідношення фізичних навантажень різноманітної спрямованості в розвивально-оздоровчих заняттях дівчаток-підлітків 12-13 років розв'язувалися за допомогою факторного аналізу. Доцільність останнього для подібних завдань доведена неодноразово.

Таблиця 2

Факторна структура фізичних здатностей школярок 12-13 років

№	***Показники***	***Фактори***				
		1	***2***	***3***	***4***	***5***
1.	PWC	029	341	012	751	146
2.	МСК	-122	034	036	734	140
3.	Сила згиначів кисті	747	047	-102	067	109
4.	Сила згиначів плеча	759	200	-029	138	005
5.	Сила розгиначів тулуба	654	030	261	015	168
6.	Стрибок у довжину з місця	044	683	263	106	111
7.	Стрибок у висоту з місця	078	800	-122	068	014
8.	Кидок набивного м'яча	639	045	210	012	113
9.	Біг за 5 с (максимальний темп)	002	157	-156	-219	860
10.	Біг 70% від максимального темпу	067	-318	284	634	479
11.	Рухливість хребта	586	-074	-073	041	-073
12.	Різниця часу в бігу 3×10 м і 30 м	-057	-145	808	094	-242
13.	Біг 30 м	-189	-336	-730	052	-418
	Питома вага факторів (%)	26,0	19,0	18,0	16,3	10,3

Примітка: в 1-13 рядках подані лише десяткові знаки коефіцієнтів кореляції.

В результаті факторизації матриці інтеркореляцій 13 показників фізичних здатностей виділено 5 статистично незалежних факторів: м'язова сила, швидкісно-силові якості, спритність, витривалість і швидкість. Сумарний внесок даних факторів в узагальнену дисперсію вибірки склав 89,6%.

Перший фактор – м'язова сила (26,0% загальної дисперсії вибірки) – об'єднав контрольні тести на динамометрію згиначів плеча, яка має найбільший зв'язок із даним

фактором; на динамометрію згиначів кисті й розгиначів тулуба; кидок набивного м'яча вагою 1 кг через голову з положення сидячи ноги нарізно.

У *другому факторі* – швидкісно-силові якості (внесок в узагальнену дисперсію вибірки становить 19,0%) – високі факторні ваги мають: стрибок у висоту з місця (найбільш інформативний показник) і стрибок у довжину з місця.

Третій фактор – спритність (питома вага 18,0%) – представлений різницею часу в бігу 3×10 м і 30м.

Четвертий фактор – витривалість (внесок у загальну дисперсію вибірки 16,3%) – має високі зв'язки з відносною працездатністю (PWC_{150}), максимальним споживанням кисню й результатом бігу в упорі в темпі 70% від максимального. Найбільш інформативним показником у четвертому факторі є відносна PWC_{150}.

На *п'ятий фактор* – швидкість – припадає 10,3% загальної дисперсії вибірки. Він об'єднав темп рухів (біг на місці впродовж 5с) і результат у бігу на 30 м. Перший показник має тут найбільшу факторну вагу.

Отже, з числа досліджуваних фізичних здатностей дівчаток 12-13 років до найбільш статистично інформативних належать: для оцінки м'язової сили – динамометрія згиначів плеча; швидкісно-силових якостей – стрибок у висоту з місця; спритності – різниця між часом човникового бігу 3×10 м і 30 м; витривалості – відносна працездатність (PWC_{150}) і швидкості – біг на місці в максимальному темпі впродовж 5с. Зазначені випробування можуть бути використані як об'єктивні критерії якісних змін фізичної підготовленості школярок 12-13 років у процесі експериментальних досліджень.

Гіпотетично раціональним варіантом планування фізичної підготовки дівчаток 12-13 років є такий, коли на розвиток м'язової сили приділяється 29% усього часу, запланованого на фізичну підготовку, наприклад, протягом місяця або півроку; на розвиток швидкісно-силових якостей і спритності – по 20-21%, на витривалість – 18% і на швидкість – 11%.

Для розвивально-оздоровчих занять, крім знань про раціональне співвідношення рухових навантажень різноманітної спрямованості, важливе значення має вибір пульсових режимів у процесі даних навантажень, які зумовлюють тренувальний (оздоровчий) і ефективний вплив. У спеціальній літературі такі режими розроблені за спеціальними рівняннями для осіб, починаючи з 20-річного віку. Тому обчислення ефективних робочих ЧСС для учнів основної школи проводились за адекватними для цього віку рівняннями [10], згідно з якими:

$$ЧСС_{max}=208-(0,7\cdot вік),$$

$$ЧСС_{трен}(нижній\ рівень)=0,65\cdot ЧСС_{max},$$

$$ЧСС_{трен}(верхній\ рівень)=0,75\cdot ЧСС_{max}.$$

Вибір саме даних рівнянь для учнів-підлітків пояснюється тим, що у фізичному вихованні школярів, особливо в пубертатний період, заборонено використання граничних і майже граничних навантажень.

Тож пульсовим діапазоном, який, за дослідженнями [8], обумовлює оздоровчий вплив на організм, є 130-150 уд·хв$^{-1}$.

Висновки. 1. Основним принципом реалізації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури підлітків є диференційоване застосування навантажень та оцінка фізичної підготовленості. 2. Розраховані за допомогою коефіцієнтів кореляції та рівнянь регресії належні величини розвитку фізичних здатностей у школярок 12-13 років різного рівня фізичного здоров'я дають можливість, використовуючи відповідні вправи, усунути відхилення у показниках здоров'я. 3. Раціональним варіантом планування розвивально-оздоровчих занять дівчаток 12-13 років є такий, за якого на розвиток сили має витрачатися 26% часу; швидкісно-силових якостей та спритності – по 20-21%; на витривалість – 18% та на швидкісні якості – 12%. 4. Розвивально-оздоровчий пульсовий режим для дівчаток з низьким та нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я дорівнює 163-176 уд/хв, а для школярок середнього рівня здоров'я – 167-190 уд/хв.

Список використаних джерел

1. Arefiev V., Mikhailova N. and etc. Somatometric method to assess the level of high schoolers' physical development. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2021, tom LXIII number 3 (164) / quarterly July-sept, P. 203-209

2. Кротов Г.В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. … канд. пед. наук. К.: 2010, 21 с.

3. Волинець Ю.Й., Воронкова В.Й., Довганюк Л.М. Критерії оцінювання контрольних навчальних нормативів і вимог учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури. Луцьк, 2001. 64 с.

4. Вовченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту. К., 2003, 16 с.

5. Гасюк І.Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 років різних соматотипів : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2003, 23 с.

6. Властовский В.Г. Типология физического развития в свете акселерации роста и развития поколений : автореф. дис. ... докт. биол. наук. М., 1971, 21 с.

7. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб : МГП «Петрополис», 1992, 124 с.

8. Арефьєв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підр. 4-е вид. К. : вид-во «Міленіум», 2020, 378 с.

References

1. Arefiev V., Mikhailova N. and etc. (2021). Somatometric method to assess the level of high schoolers' physical development. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicineassociation*: T. LXIII, 3 (164)/2021 quarterly July-sept, P. 203-209. (in English).

2. Krotov G.V. (2010). Dyferentsiiovane prohramuvannia rozvytku rukhovykh zdibnostei divchat pochatkovoi shkoly z urakhuvanniam somatotypu [Differential programation of development of motional abilities in the girls of primary school with allowance somatic type]: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine (in Ukrainian).

3. Volynets Yu.Y., Voronkova V.Y., Dovhaniuk L.M. (2001). Kryterii otsiniuvannia kontrolnykh navchalnykh normatyviv i vymoh uchniv 5-11 klasiv na urokakh fizychnoi kultury. Lutsk, Ukraine. (in Ukrainian).

4. Vovchenko I.I. (2003) The programming recreational walking classes for children of primary school age with different levels of physical condition [Prohramuvannia zaniat z ozdorovchoi khodby dlia ditei molodshoho shkilnoho viku z riznym rivnem fizychnoho stanu] : *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine. (in Ukrainian)

5. Hasiuk I.L. (2003). Programming the health-improving orientation of physical education lessons for girls aged 11-14 years of different somatotypes [Prohramuvannia ozdorovchoi spriamovanosti urokiv fizychnoi kultury dlia divchat 11-14 rokiv riznykh somatotypiv] : *Abstracts of Candidate thesis*. Lviv, c Ukraine. (in Ukrainian).

6. Vlastovskij V.G. (1971). Tipologiya fizicheskogo razvitiya v svete akseleracii rosta i razvitiya pokolenij : *Abstracts of Doctor thesis*. Moscow, Russia (in Russian).

7. Apanasenko G.L. (1992). Evolyuciya bioenergetiki i zdorov'e cheloveka. SPb : MGP «Petropolis». (in Russian).

8. Arefiev V.H. (2020). Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia : pidr. 4-e vyd. Kyiv: vyd-vo «Milenium», Ukraine. (in Ukrainian)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).07
УДК 37.0

Архипов О.А.
доктор педагогічних наук, професор,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-8439-5833
Краснов В.П.
кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання
Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-5758-8909
Отрошко О.В.
викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ORCID: 0000-0001-7789-467X

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЗАБАВ

Рухливі ігри та забави є не тільки об'єктом повсякденної діяльності в дитячому віці, а й предметом їх культурного розвитку, який має самостійну цінність, естетичний аспект і духовне збагачення. Впровадження в навчальний процес учнів народних рухливих ігор та забав сприяє вивченню культурних надбань народу, формує уяву про навколишній світ, плекає паростки патріотизму. Традиція – це те, що передається від покоління до покоління, як загальноприйняте, загальнообов'язкове, перевірене минулим досвідом, визнаним необхідним для забезпечення подальшого існування людини, спільноти, держави, суспільства. Її метою є закріплення й відтворення в нових поколіннях способів життєдіяльності, мислення і поведінки. Традиції завжди були запорукою існування міцної родини. Родинні традиції згуртовують сім'ю, адже в них закодовано найважливіші психологічні й етнічні аспекти: зерна розумного, доброго, вічного, засвоюючи як,і ще в дитинстві, людина формує правила поведінки дорослого життя та світогляду. Сімейні традиції, які засновані на національних, зазвичай передавалися наступному поколінню в ігровій діяльності. Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні й психологічні процеси в організмі, поліпшують