

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другого магістерського рівня

ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР НА СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр 017

Виконав студент група ФКСм-22 _____ Пелих Дмитро Володимирович

Керівник кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

_____ Базильчук Віра Богданівна

Нормоконтролер _____

Підпис, ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту _____ Солтик Олександр Олександрович

Дата _____

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ

Пелих Дмитро Володимирович. Вплив рекреаційних ігор на стан фізичного здоров'я підлітків

Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».

Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023

Кваліфікаційна робота магістра складається з трьох розділів та підрозділів.

Рекреаційні ігри являють собою, найбільш доступний, заохочуваний у підлітковому віці, різновид занять, які сприяють і моральному вихованню підлітків. Особлива цінність рекреаційних ігор полягає у одночасному впливі на фізичну і психологічну сферу підлітків, які відвідують Міський центр по роботі з дітьми та підлітками за місцем проживання.

Враховуючи все перераховане, рекреаційні ігри, які проводяться у Міському центрі по роботі з дітьми та підлітками за місцем проживання, можуть ефективно впливати на життєві процеси підліткового організму, за рахунок позитивних емоцій, бажання займатись, а також через ті зміни, які виникають в організмі підлітків.

Об'єкт дослідження – фізіологічні показники та фізичної підготовленості підлітків.

Проаналізовано рівень функціональних показників та фізичної підготовленості підлітків. Здійснено підбір рекреаційних ігор у розвитку фізичних якостей підлітків.

Запропоновано стан рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості підлітків та вплив рекреаційних ігор на стан здоров'я.

Ключові слова: фізичне здоров'я, фізична підготовленість, рекреаційні ігри, підлітки, соматичні, функціональні показники

ANNOTATION

Dmytro Volodymyrovych Pelikh. The influence of recreational games on the physical health of adolescents

Master's qualification work in specialty 017 "Physical culture and sport" under the educational and professional program "Physical culture and sport".

Khmelnyskyi National University. – Khmelnytskyi, 2023

Recreational games are the most accessible, encouraged in adolescence, a type of activities that contribute to the moral education of adolescents. The special value of recreational games lies in the simultaneous impact on the physical and psychological spheres of adolescents who visit the City Center for Work with Children and Adolescents at their place of residence.

Taking into account all of the above, recreational games held at the City Center for Work with Children and Adolescents at the place of residence can effectively influence the life processes of the adolescent body, due to positive emotions, the desire to exercise, as well as due to the changes that occur in the body of adolescents .

The master's qualification work consists of three sections and subsections.

The object of the research is physiological indicators and physical fitness of teenagers.

The level of somatic, functional indicators and the level of physical fitness of teenagers were analyzed. The selection of recreational games for the development of physical qualities of teenagers was carried out.

The state of the level of physical health, physical fitness of teenagers and the influence of recreational games on the state of health are proposed.

Key words: physical health, physical fitness, recreational games, teenagers, somatic, functional indicators

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СКЛАДОВИХ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Психологічна характеристика підліткового віку	10
1.2. Фізіологічна характеристика підліткового віку	12
1.3. Рекреаційні ігри, як засіб фізичного удосконалення підлітків	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Методи дослідження	27
2.2. Організація дослідження	29
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
3.1. Порівняльний аналіз фізичного здоров'я підлітків 11-15 років	30
3.2. Рекреаційні ігри для розвитку фізичних якостей підлітків	41
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛА	55

ВСТУП

За останнє десятиріччя в Україні склалась критична ситуація стосовно функціонального стану молоді шкільного віку. Встановлено, що дефіцит рухливої активності школярів складає від 60 до 75% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я та фізичної кондиції. Значна кількість підлітків має низький рівень стану здоров'я [21, 43] і незадовільну фізичну підготовку [12, 43]. Це веде до помітного зниження фізичної та розумової працездатності підлітків. У школярів, які зазнали впливу гіподинамії, спостерігається відставання у формуванні моторики. Близько 30% таких дітей шкільного віку складають групу ризику [12].

Саме у підлітковому віці «рекреаційні ігри можуть стати важливим засобом формування особистості, оскільки підліток є психологічно відкритим для цієї привабливої, престижної для нього форми діяльності. Регулярне виконання фізичних вправ сприятиме розвитку фізичних якостей - витривалості, сили, швидкості і спритності, а також особистісних якостей - волі, сміливості, рішучості, наполегливості» [30]. Особливо важливим є залучення до занять фізичними вправами підлітків з метою відволікання від буденних негараздів, формування цілі в житті, можливості її досягти.

«Підлітки особливий контингент за рядом психічних, функціональних, показників. В спеціальній літературі можна знайти ряд досліджень, присвячених вивченню цих особливостей. [11, 27].

Тому виникає необхідність у вивченні рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості підлітків та підборі рекреаційних ігор для розвитку фізичних якостей.

Мета дослідження – вивчити рівень фізичного здоров'я, фізичної підготовленості підлітків та вплив рекреаційних ігор на стан здоров'я.

Відповідно до мети дослідження були сформульовані такі **завдання**:

1. Узагальнити дані науково-методичної літератури щодо фізичного здоров'я підлітків засобами фізичної культури.
2. Визначити рівень функціональних показників та

фізичної підготованості підлітків.

3. Здійснити підбір рекреаційних ігор у розвитку фізичних якостей підлітків

Наукова новизна полягала у вивченні особливостей фізичного здоров'я підлітків, у підборі рекреаційних ігор з метою покращення фізичної підготовленості та рівня здоров'я підлітків.

Практичне значення полягало в комплексному підборі рекреаційних ігор для корекції і вдосконалення функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості підлітків.

Предмет дослідження – рекреаційні ігри підлітків.

Об'єкт дослідження - фізіологічні, показники та показники фізичної підготовленості підлітків.

Структура та обсяг магістерської роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Текст наукової праці викладено на 57 сторінках друкованого тексту, включаючи 6 таблиць та 7 рисунків. Перелік використаних літературних джерел налічує 36 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА СКЛАДОВИХ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік - це перехід від дитинства до юності - першої сходинки дорослого життя, час бурхливого і повного протиріч розвитку. «В цей час проходять значні зміни в організмі і в психіці дитини, які відіграють важливу роль у формуванні особистості». Не даремно, французький філософ Жан-Жак Руссо назвав підлітковий вік «другим народженням» [6].

На думку О. Бабяк «підлітковий вік, як відомо, викликає багато труднощів як у батьків, так і в педагогів. Чимало томів наукової та популярної літератури, присвяченої розгляду проблеми підлітків у різних аспектах: психічному, педагогічному, медичному та фізіологічному» [6]. Такий комплексний підхід допомагає зрозуміти передумови змін у поведінці підлітків [6].

Існує кілька визначених границь даного віку. Наприклад, Г. Грімм «обмежує підлітковий період віком 12-15 у дівчат і 13-16 років у хлопців, а, за Дж. Біррену, цей період охоплює 12-17 років [12]. В класифікації Д. Б. Бромлей даний вік визначається 11-15 роками [14]. На цей термін (11-15 років) вказують автори лонгітюдного дослідження Інституту розвитку людини Каліфорнійського університету. Ж. Піаже відносить до підліткового віку від 12 до 15 років» [12]. Вважається [23], що «найбільш адекватно визначені межі підліткового віку в періодизації онтогенезу, запропонованої Д. Б. Ельконіним, в якій, на відміну від всіх вище згаданих періодизацій, акцент робиться не на фізичному розвитку організму, а на появі нових психічних утворень, що обумовленні зміною і розвитком типів діяльності» [12].

Дослідження проведені О. Андреева виявили, що «психічні зміни в період статевого дозрівання не знаходяться у функціональній залежності від процесів соматичного розвитку». Так, наприклад, дівчата, що знаходяться на одному рівні соматичного розвитку, але навчаються у різних класах (VI-VIII)

відрізняються за своїми психічними особливостями. Звідси науковець, робить висновок: “вирішальною умовою психічного розвитку є положення дітей даного віку в суспільстві”[4].

«З початком статевого дозрівання у дитини з’являються нові, незнайомі їй почуття, переживання, можливі різкі перепади настрою, не завжди зрозумілі навіть самому підлітку. Саме тоді діти потребують особливо чутливого відношення до себе. Але, нажаль, саме в цей час батьки, буває, впадають з однієї крайності в іншу. З одного боку, ще надто велика інерція відношення до дитини, як до маленької, цілком залежної від батьків. З іншого боку, багато батьків випускають дитину повністю з-під контролю, не цікавлячись, де, з ким і як проводить час син чи дочка, що їм хвилює, про що вони думають, до чого прагнуть». Така байдужість дорослих велика біда для підлітків [4].

На думку Т. В. Сінельнікова, «внаслідок невірної позиції батьків підліток часто йде від дорослих, виходить з-під їх контролю і впливу в світ однолітків. І лише у цьому світі концентрується та замикається життя підлітків: тут він шукає і знаходить взірці для наслідування, інтереси та заняття, друзів та ворогів». Науковець наголошує, що «слід відмітити, що лише у тих випадках, коли ненормальні відношення до підлітків носять хронічний характер, у нього виникають стійкі негативні риси характеру і навіть невроз чи антисоціальний спосіб поведінки. Це випадки, коли діти кинуті на примхи долі батьками, що ведуть аморальний і часто антисоціальний стиль життя, коли дитина є зайвою, відкинутою і бачить постійні приклади жорстокості, конфліктів та фальші зі сторони дорослих». Таке виховання може привести до суттєвих порушень у формуванні характеру і особистості [24].

«Корінь конфліктів між батьками і дітьми - у прагненні дорослих будь-що “вивести в люди дітей за своїми мірками та шаблонами”. А підлітки у будь-який спосіб чинять супротив». Підліток - це особистість, визначальною рисою якої стає бажання і потреба самостійності, автономності. Щоправда, утвердження свого права на самостійність, повагу і рівність переважно виливається у своєрідну форму, що сприймається дорослими, як зухвальство,

грубість, безпідставні претензії та вимоги. Підліток переоцінює свої сили і можливості, в своїх вимогах він не завжди враховує життєвий досвід [24, 33]. Виникають конфлікти з батьками, з школою, з собою - собою вчорашнім і собою завтрашнім, бо це дуже складний вік, недаремно його називають перехідним.

Характеризуючи підлітків в цілому, потрібно перш за все, виділити його підвищену активність: він багато хоче знати, а ще більше вміти [35].

Основним новоутворенням в особистості підлітків, на думку І. О. Мартинюк, «є становлення його самостійності, адже підліток починає відчувати власні фізичні та духовні сили, здатність ставити і самостійно вирішувати деякі практичні питання». Звідси і вимоги визнати його право на дорослість. Науковець зазначає, що «підліток переоцінює свої сили і можливості, у своїх вимогах він не завжди враховує життєвий досвід, його вимоги часто перебільшені і не завжди реальні, але не дивлячись на це, він все одно наполягає на своєму». При невірному розумінні самостійності, підліток часто йде шляхом звернення авторитетів - ігнорує розпорядження дорослих, особливо батьків, порушує встановлені правила поведінки і дисципліни [19].

Як зазначає Лебединський Е. Б.. «почуття дорослості, переплітається з надзвичайно загостреним почуттям власної гідності, у випадку свідомого чи невільного приниження дорослими гідності особистості підлітків, а тим більше його образи, веде до розриву відносин між ними». Навпаки, визнання дорослості, довіра до можливостей підлітків, одобрення його образу думок і дій формує віддане відношення підлітків до дорослого [17].

Проте, як наголошує О. Бабяк «конфлікти у відношеннях між підлітками виникають рідше, ніж у відносинах підлітків і дорослих, і це зрозуміло: школярів краще розуміють їх однолітки, ніж дорослі, адже діти в цьому віці стають особливо чутливими до думок однолітків про себе, їх відношення до себе». Науковець зазначає, що «у них виникають і свої вимоги до вчинків і відносин, як однолітків, так і дорослих, при цьому особливо важливо для підлітків є повага зі сторони тих дітей, яких він вважає більш дорослими,

більш мудрими, сильними» [6].

Встановлено, що «підлітки при взаємних характеристиках висувають на перший план людські якості. В ставленні до людей підлітки виявляють велику критичність, більшу ніж до себе самих» [31]. Часто спостерігається, що висуваючи вимоги до однолітків, підліток не помічає ті ж недоліки, що і в собі самому.

Підвищене самолюбство, почуття гордості, самостійності, дорослості - все це емоційне вираження самоусвідомлення, що розвивається. Встановлено, що «на мислення, і на вчинки впливає в першу чергу емоційне відношення до події. Емоційне ставлення призводить до максималізму в судженнях, оцінках і вимогах, веде до порушення норм поведінки». Судження підлітків «направлені на встановлення істини та справедливості, пов'язані із самоутвердженням власної позиції та особистості в цілому» [31].

Таким чином, підвищена імпульсивність, емоційна неврівноваженість, невідповідність фізичного розвитку рівню психічної та соціальної зрілості пояснюють особливості поведінки підлітків, їх низьку соціальну адаптивність.

1.1. Психологічна характеристика підліткового віку

«У підлітковому віці спостерігається перехід психічних процесів на рівень дорослих. тому при заняттях з підлітками, слід враховувати особливості їх пізнавальних процесів» [12]. Разом з тим, «підліток здатен до тонкого аналізу об'єктів, що сприймаються. Сприйняття його більш змістовне, послідовне, що дає можливість формувати спостереження, як цілеспрямоване і організоване сприйняття» [12].

Мислення у підлітків, особливо в 11-12 років, в значній мірі, носить конкретно-образний характер. На думку, І. О. Мартинюк, «при засвоєнні знань підліток намагається спиратись на наочний матеріал. Тому величезне значення має застосування при аналізі дій чітко намальованих плакатів, кінограм з важливими елементами вправ» [19]. «У той же час мислення у підлітковому віці стає більш логічним, системним, доказовим та ґрунтовним; розвивається

здатність самотійно аналізувати, порівнювати, узагальнювати [19]. У цьому віці виявляється бажання вникнути в суть явища, зрозуміти його причину, встановити зв'язки між окремими предметами та явищами [19]. Для вдалого засвоєння техніки рухів велике значення має його уявлення. У роботі з підлітками основним засобом формування чітких уявлень є правильний словесний опис вправи. Важливою психологічною умовою правильного засвоєння та виконання вправи є організація уваги [16].

Увага підлітків стає все більш довільною. «Займаючись цікавою та важливою справою, підліток може зберігати тривалий час стійкість та високу інтенсивність уваги». В нього виробляється вміння швидко концентрувати та розподіляти свою увагу [24]. У той же час, як показують дослідження, Т. В. Сінельнікова, «увага підлітків значно погіршується порівняно з молодшими школярами, це пояснюється багатьма причинами: по-перше, змінюються умови життя і навчання підлітків. світ вражень та переживань у них значно розширюється, підвищуються вимоги до них, різносторонніми стають обов'язки, в результаті увага деколи не може справитись з враженнями і переживаннями, зосередитись на чомусь одному; по-друге, часто причиною поганої уваги може стати невірноваженість процесів збудження та гальмування, особливо при тривалій одноманітній роботі, що пов'язано з процесом статевого дозрівання». Врешті, неуважність підлітків може бути наслідком поганого виховання уваги у молодшому віці. Тому вирішальне значення у вихованні і розвитку уваги підлітків має правильна організація його роботи. «У підлітковому віці настає перелом в розвитку, який характеризується тим, що початкова зовнішньо-опосередкована увага поступово стає внутрішньо-опосередкованою, і з часом ця остання форма уваги займає основне місце в процесах уваги» [24,33].

Всі види пам'яті формуються у дитини доволі рано і в певній послідовності. «Пізніше інших починає функціонувати логічна пам'ять і свого нормального розвитку досягає в підлітковому віці, її вдосконалення пов'язане з навчанням дитини в школі, адже початок образної пам'яті пов'язаний з

другим роком життя, вважається, що цей вид пам'яті свого піку досягає у підлітковому віці». На думку, О. Бабяк, «починаючи зі шкільного віку йде процес опосередкованого запам'ятовування, яке переважає у дорослих, а для дітей у віці 11-15 років в процесах мислення характерним є здатність дитини виконувати операції “про себе”, користуючись логічними роздумами і поняттями». Внутрішні розумові операції перетворюються на цій стадії в структурно-організоване ціле [6].

«Вольові прояви в середньому шкільному віці пов'язані з інтенсивним накопиченням знань, розширенням пізнавальних можливостей, досвід спілкування з людьми, критичне відношення до оточуючого світу, підвищення особистої відповідальності за свої вчинки - всі ці фактори визначають розвиток волі у підлітків» [6,12].

Таким чином, у підлітковому віці спостерігається перехід протікання психічних процесів на рівень, притаманний для дорослих. Сприйняття в підлітковому віці стає більш змістовним, послідовним. Увага підлітків стає все більш довільною. В нього виробляється вміння швидко концентрувати та розподіляти свою увагу. Пік розвитку образної і логічної пам'яті припадає на підлітковий вік.

1.2. Фізіологічна характеристика підліткового віку

Вченими зазначено, що «з фізіологічної точки зору підлітковий період характеризується інтенсивним ростом, підвищеним обміном речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, також це період статевого дозрівання, якому властиві дві основні закономірності: ріст і розвиток» [21].

В підлітковому віці, як зазначають Г. А. Єдинак, М. В. Мисів, «спостерігаються статеві відмінності в інтенсивності росту та розвитку, а саме: «приблизно до 10 років хлопчики й дівчатка ростуть майже однаково, в період статевого дозрівання довжина тіла збільшується на 5-8 см в рік, дівчата ростуть найбільш активно в 11-12 років (зріст в цей час може збільшуватись навіть на 10 см в рік), в той же час як посилений ріст хлопців відмічається з

13-14 років, у 14-15 років він майже однаковий у хлопців та дівчаток, а з 15 років хлопчики ростуть швидше і ця перевага зросту в чоловіків зберігається протягом усього життя, ріст дітей у цьому віці відбувається в основному за рахунок збільшення довжини ніг» [13]. Науковці зазначають, що «зменшується грудний показник - відношення обхвату грудної клітки до довжини тіла, та індекс Ерісмана (різниця між обхватом грудної клітки і половинної довжини тіла), тобто, відбувається ніби витягування тіла» [13].

«Маса тіла також швидко зростає, але не так швидко, як скелет. Починаючи з 11-12 і до 15 років маса дівчаток стає більшою, ніж однолітків хлопців, що пов'язано з розвитком та формуванням жіночого організму (4 - 8 кг в рік). Після цього періоду, внаслідок інтенсивного росту і розвитку скелета та м'язів, маса тіла хлопців зростає швидше - 7-8 кг в рік та перевищує масу дівчат, а до кінця підліткового періоду розміри тіла досягають 90-97% від їх кінцевої величини» [4,13].

«Периметр грудної клітки до 13 років майже однаковий (у дівчат трохи більший), а з 14 років - більший у хлопців, і ця різниця збільшується надалі, у 12-13 років грудна клітка набуває такої самої форми, як і в дорослих, але, звичайно, має менші розміри. Статеві відмінності у формі грудної клітки проявляються приблизно з 15 років» [4, 13].

«Важливим показником фізичного розвитку є екскурсія грудної клітки (в середньому 8-9 см). Відбувається дальший розвиток дихальних м'язів, їх сили; вдосконалюється регуляція дихання; значних розмірів досягає життєва ємність легенів. Частота дихальних рухів за 1 хв в підлітків стає трохи меншою. Глибина ж дихання значною мірою збільшується й досягає в 16 років 300-450 мл. Збільшення глибини дихання в цьому віці зумовлює збільшення життєвої ємності легенів і хвилинного об'єму дихання - легеневої вентиляції. У цьому віці легеневий газообмін також стає ефективнішим: збільшується величина використання кисню. Його величина, так само як і в дорослих, досягає 4%. Однак, загалом, дихальний апарат у підлітків ще не досягає межі властивої дорослим» [4, 13].

Величезних змін із віком зазнає руховий апарат. Посилено росте кісткова система, особливо трубчасті кістки нижніх та верхніх кінцівок, прискорюється ріст хребта [13]. І якщо у цей період підлітки не займаються фізичними вправами, то у них часто спостерігається відставання розвитку м'язової тканини від росту кісткового скелету. Як наслідок, можуть виникати різноманітні порушення постави та деформації хребта.

«М'язи у підлітків розвиваються нерівномірно. Вага скелетних м'язів досягає майже 35% від ваги тіла, що супроводжується значним зростанням сили. Добре розвиваються м'язи спини, плечового поясу, рук, ніг, що зумовлює посилений ріст трубчастих кісток. З 12-14 років сила м'язів різко зростає, особливо у хлопців» [4].

Науковці зазначають, що «в підлітковий вік завершується розвиток центральної нервової системи (ЦНС), значно вдосконалюється аналізаторо-синтетична діяльність кори півкуль головного мозку, а нервові процеси відрізняються великою рухливістю, збудливість переважає над гальмуванням». Високого функціонального рівня досягає друга сигнальна система [24, 35].

Вчені наголошують, що «із віком відбуваються значні зміни у функціях серцево-судинної системи, яка постачає тканини киснем, поживними речовинами, сприяє обміну речовин і теплорегуляції, однією із особливостей системи кровообігу у підлітків є значно менші її адаптаційні можливості при м'язовій роботі, у порівнянні з дорослими». «Система кровообігу у підлітків реагує на навантаження менш економне і приходиться до максимального функціонального напруження при відносно невеликому фізичному навантаженні, у підлітків деколи виникають зміни у механізмі кровообігу, пов'язані із “труднощами росту”. Швидкий розвиток призводить до змін серця - воно дещо збільшується в розмірах, особливо за рахунок лівого шлуночка. Такі діти відрізняються хорошим фізичним розвитком, часто раннім статевим дозріванням і можуть виглядати старшими за своїх однолітків» [4, 13]. Артеріальний тиск у них нормальний, дещо сповільнений пульс.

«При деякій затримці формування серцево-судинної системи може виникнути і протилежний варіант підліткового серця - мале чи “крапельне” серце. Підлітки з “крапельним” серцем відрізняються зазвичай високим зростом, вузькою грудною кліткою, вони худорляві, з погано розвинутими м’язами» [4, 13].

«У підлітковому віці триває ріст серця і його маси, вдосконалюється також регуляція його діяльності, збільшується потужність серцевого м’яза. Наслідком таких змін є зростання ударного і хвилинного об’єму серця, збільшення сили серцевих скорочень при одночасному зменшенні їхньої частоти, тобто стає досконалішою робота серця. Частота серцевих скорочень у стані спокою зменшується до 70-75 ударів на хвилину і стає такою ж, як у дорослих. Кров’яний тиск у дітей і підлітків звичайно трохи нижчий, ніж у дорослих. Посилення серцевої діяльності під час м’язового навантаження та емоційного збудження більш виражене, ніж у дорослих». [4,13].

На думку науковців, «життєдіяльність організму, в тому числі й м’язова робота, тісно пов’язані з обміном речовин, внаслідок окислювальних процесів відбувається розщеплення білків, жирів, вуглеводів, вивільнюється необхідна для функцій організму енергія». «Частина її йде на синтез нових тканин, на так звані пластичні процеси. обмін речовин у підлітків відбувається інтенсивніше, ніж у дорослих, бо поверхня тіла ще відносно велика порівняно з масою». Внаслідок цього вони віддають більше тепла в навколишнє середовище [28,35].

І віддача тепла, і ріст, і рухова активність підлітків вимагають значних затрат енергії, що в свою чергу ставить великі вимоги до інтенсивності окислювальних процесів. Чим старшина дитина, тим більше вона споживає кисню, бо в неї більші розміри тіла. Абсолютних запасів такого важливого джерела енергії, як вуглеводи, у підлітків менше, ніж у дорослих, тому в них виконання тривалої роботи без необхідних інтервалів відпочинку менша [13].

Отже, з фізіологічної точки зору, підлітковий період характеризується інтенсивним ростом, підвищеним обміном речовин, різким посиленням

діяльності залоз внутрішньої секреції. В підлітковому віці суттєво змінюється м'язова працездатність. Діти старшого шкільного віку можуть виконувати достатньо тривалу роботу. У них помітно підвищується витривалість до роботи помірної та великої інтенсивності. Більш економною стає реакція системи кровообігу та органів дихання на фізичне навантаження. Своєрідними є процеси відновлення після роботи.

Н. Ковальова зазначає, що «заняття фізичними вправами з підлітками потребують обережного підходу у дозуванні і характеру фізичного навантаження. виявляючи велике бажання займатись фізичною культурою, багато хто з них, не враховуючи своїх сил, часто на шкоду здоров'я, намагаються зробити більше, ніж це можливо». Науковець наголошує, що «використання тих чи інших вправ, їх вплив на організм підлітків багато в чому залежить від темпу та рівня розвитку основних рухових якостей, координаційних механізмів, а також м'язів, рецепторів і т.д». «В період до 12-14 років доцільно використовувати переважно вправи, що потребують відносно складної координації, чітке дозування по інтенсивності та тривалості вправ на силу і витривалість, а враховуючи нерівномірний розвиток рухового апарату у цьому віці, необхідно диференційовано підходити при підборі різних вправ, конкретно враховуючи їх вплив на ті чи інші групи м'язів» [15].

Фахівці наголошують, що на заняттях з підлітками слід багато уваги приділяти вправам на розслаблення м'язів [22, 25]. Необхідно систематично навчати їх вмінню розслаблюватись після швидко-силових вправ.

Підлітковий вік - сприятливий період для виховання швидкості рухової реакції та швидкості рухів. Дослідження [35] показують, що «до 13-15 років швидкість, точність рухів, міцність динамічних стереотипів обумовленими самою природою: потребами в русі, тренуванні м'язів і внутрішніх органів, ця діяльність допомагає дитині у цікавій і живій формі задовольнити потребу в рухах, виробляти і вдосконалювати найцінніші якості характеру та волі, а також багато життєво необхідних умінь та навичок».

«Навички у підлітків швидко і надовго закріплюються, якщо в цей

період не працювати над точністю рухів, не розвивати координацію, спритність, то можуть закріпитись невірні навички, які потім дуже важко переробити». Вченими зазначено, що «для більш вдалого розвитку швидкості реакції слід створювати мінливі ситуації, велику цінність у цьому плані становлять рекреаційні ігри, тому серед засобів фізичної культури рекреаційні ігри посідають важливе місце» [9, 10, 20].

1.3. Рекреаційні ігри, як засіб фізичного удосконалення підлітків

«Гра – історично складений засіб фізичної культури і освіти підростаючого покоління, яка спеціально організована для вирішення широкого кола педагогічних задач, вона допомагає підготувати дітей і підлітків до трудової життєдіяльності». [20].

«Рекреаційні ігри, як важливий засіб виховання зберігають своє значення упродовж усього життя людини, змінюється лише їх зміст і методика проведення» [9]. Науковцями зазначено, що «вони належать до універсального засобу всебічного виховання дітей, сприяють розширенню уявлень дитини про оточуючий світ, удосконалюють усі психологічні процеси, стимулюють розвиток рухових якостей та формування різноманітних рухових дій» [9,10].

На сьогоднішній день, десятки ігор сьогодні отримали міжнародне визнання. «Ігри застосувались з метою виховання ще на первісному етапі становлення людини, праця і, перш за все полювання вимагали від первісної людини сили, швидкості, спритності, витривалості, вихованню цих якостей сприяли ігри, як форма передачі досвіду старших – молодшим, що у підсумку визначало успіхи людини у боротьбі з природою». [26]. Вчені зазначають, що «в ігровій діяльності формуються якості особистості, які визначають успішність трудової діяльності людини, під час ігор удосконалюється здібність до ініціативних дій, набуваються навички свідомої дисципліни, виховується вміння підкорити інтересам колективу свої особисті інтереси, відчуття взаємодопомоги, поваги до суперників та партнерів, відповідальність перед товаришами» [26].

«Рекреаційні ігри у комплексі з іншими засобами фізичної культури, є основою початкового етапу формування гармонійно розвинутої, активної особистості, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість [20]. «Рекреаційні гра - природній супутник життя дитини, джерело радісних емоцій, що володіють великою виховною силою, ще з давніх - давен в них яскраво відображався образ життя людей, їх побут, праця, національні устої, уявлення про чесність, сміливість, мужність, бажання бути сильним, спритним, проявляти ініціативу, творчу видумку, волю, бажання до перемоги» [9].

«Рекреаційні ігри стимулюють активну роботу думки, сприяють розширенню світогляду, уточненню уявлень про оточуючий світ, вдосконаленню всіх психічних процесів, стимулюють перехід дитячого організму до більш високого ступеня розвитку і саме тому гра визнана ведучою діяльністю дитини» [9].

«Рекреаційні гра - сукупність різноманітних рухових дій, які зумовлюють поведінку гравців, різноманітні рухи й дії, що виконуються під час гри позитивно впливають на всі системи організму підлітків, а помірні фізичні навантаження зміцнюють їх здоров'я, поліпшують загальний фізичний стан» [9]. «Рекреаційні ігри завжди емоційні, тому, граючись, діти швидше відпочивають, знімають втому після статичних та розумових навантажень. Граючись, діти відчувають радість від реалізації фізичних та розумових сил, що необхідно для їхнього різнобічного розвитку» [12].

«Враховуючи функції, які виконують рекреаційні ігри у життєдіяльності дітей, важко переоцінити її значення для підлітків, адже ігри завжди емоційні, тому, граючи, діти швидше відпочивають, знімають втомленість після статичних та розумових навантажень». За допомогою ігор успішно вчать підлітків новим рухам та закріплюють вивчене раніше [20].

На думку науковців, «кожна гра потребує від учасників певних вмінь та навиків, які під її впливом удосконалюються, а підбір рекреаційних ігор пов'язаний із віковими особливостями школярів, із фізичною

підготовленістю, ігровим досвідом, а також, із проходженням програмного тренувального матеріалу» [22].

Існує багато різноманітних класифікацій рекреаційних ігор. Проаналізуємо деякі з них. Організовані рекреаційні ігри із установленими правилами, які потребують керівництва ними дорослими керівниками або дітьми – вожаками. Вони дуже різнобічні за змістом і складністю [18]:

а) «прості, некомандні рекреаційні ігри, в яких кожен учасник, підкоряючись правилам, веде боротьбу тільки за себе. Уся ігрова діяльність в них направлена на особисте вдосконалення, на досягнення особистої переваги над іншими у спритності, влучності, швидкості та інших якостей. У цих іграх головне значення набуває особиста ініціатива та вміння цілеспрямовано використовувати свої особисті якості, рухливі можливості» [22].

б) «більш складні переходячи до командних рекреаційні ігри, в яких гравці відстоюють свій інтерес в першу чергу, але іноді за особистими бажанням допомагають товаришам, допомагають їм врятуватись від нападаючого у грі. Іноді гравець може вступити у тимчасове співробітництво з іншими гравцями для досягнення ігрової мети. В деяких іграх таке співробітництво навіть передбачається правилами» [22].

в) «командні рекреаційні ігри, в яких гравці складають окремі колективи – команди. Вони характеризуються сумісною діяльністю команд, яка направлена на досягнення загальних завдань, підкорення особистих інтересів інтересам своєї команди. Від дії кожного гравця залежить вдача всієї команди. В командних діях, іграх необхідно сполучати свої дії з діями своїх товаришів. Часто у командних рекреаційних іграх для координації дій і загального керівництва грою з'являється необхідність висунення із групи гравців капітанів команд, підкорення яким є необхідною умовою для всіх членів команд» [22].

Окрім педагогічної класифікації рухливих ігор по організації учнів існують і інші класифікації ігор, а саме [22], (табл. 1.1):

Таблиця 1.1.

Класифікація ігор по проявленню та розвитку у школярів фізичних якостей.

Рухливі якості	Характеристика ігрових дій	Приклади ігор
1. Координація рухів.	Ігри, які потребують переходу від одних дій до інших, по раптовим завданням, сигналам. Ігри, які потребують зосередження уваги на деяких діях одночасно.	“Салки”, “Спритна подача”, “Спритні та влучні”.
2. Швидкість.	Ігри, які потребують швидких відповідей на зорове, тактильне торкання, звукові сигнали.	“День та ніч”, “Шишки, жолуді, горіхи”.
3. Сила.	Ігри із короткочасними м'язовими напруженнями, статичного та динамічного характеру.	“Бій півнів”, “Сильний кидок”, “Перетягування через межу”.
4. Витривалість.	Рухливі ігри із неоднократними повтореннями активних, енергійних рухів. Дії чергуються із короткими паузами для відпочинку, переходами від одних видів руху до інших.	“Колесо”, “Біг командами”.

Існує також певна класифікація по характеру рухливості та інтенсивності дій, а саме [22] (табл. 1.2.)

Таблиця 1.2.

Класифікація ігор по характеру рухливості та інтенсивності дій.

Ігри високої інтенсивності	Ігри середньої інтенсивності	Ігри низької інтенсивності
Усі або більшість гравців одночасно беруть участь в бігу, стрибках, в метанні та ловінні у сполученні з бігом. “Біг командами”, “День та ніч”	Усі приймають участь у ритмічній ходьбі, в ходьбі із сполученням із перебіжками, копіювання рухів. “Гонка м’ячів по колу”, “Влучно в ціль”.	Учасники природно пересуваються, виконуючи повільні рухи. Активно грають один, два гравці. “Совушка”, “Група, струнко!”
В рухах беруть участь кожна з двох команд. “Виклик номерів”.	В бігу, ловлі беруть участь окремі гравці. Естафети, “Бій півнів”.	

Як зазначає Ю. Лянной, А Кравченко, «існує безліч ігор, але вибір той чи іншої гри визначається певними завданнями та умовами проведення, для кожної вікової групи характерні свої особливості у виборі та методиці проведення гри. Дуже важливо, щоб ігри правильно сполучались із іншими вправами, так, для підготовчої частини заняття характерні ігри спрямовані на розвиток уваги, швидкості реакцій, для основної частини – ігри, які сприяють закріпленню засвоєного матеріалу, заключна частина – ігри, які допомагають знизити навантаження, та зберігати у дітей приємне враження про заняття» [18].

Науковці стверджують, що «існують форми та методи роботи у процесі використання рекреаційних ігор підлітків, під час вибору гри, фахівцю потрібно враховувати ступінь організованості та дисциплінованості підлітків. Також вчені зазначають, що на «вибір гри впливає і місце, де вона буде проводитись, а у довгому й вузькому залі або у пристосованому приміщенні, краще застосувати ігри в колонах або шеренгах, у малому залі потрібно

віддавати перевагу іграм, у яких приймає участь невелика кількість підлітків [18, 22].

«Підібравши гру, керівник думає про хід її проведення, про підготовку до проведення гри, успіх гри залежить від того, як керівник її пояснить. Пояснення повинно бути коротким, емоційним, під час пояснення гри, керівник повинен указати гравцям, що можна і потрібно робити, а що ні, які умови визначення переможців, за яким сигналом потрібно починати та завершувати гру, також керівнику необхідно виявляти ведучих у грі, існують різні засоби: ведучих призначає керівник або обирають самі підлітки, ведучих обирають по черзі». «Вибір будь-якого засобу диктується певними обставинами та певними педагогічними завданнями: заохочення сором'язливого гравця або навпаки, показати на прикладі активного, як важливо бути спритними, сильними. Важлива роль у проведенні гри належить і помічникам керівника, які допомагають йому у розподіленні інвентарю, у підготовці ігрового майданчика, допомагають слідкувати за ходом гри, за дотриманням правил» [22].

Як зазначають С. Приступа, О.Слімаковський, О.Лук'яненко «найважчий та відповідальний момент роботи з підлітками – керівництво грою, адже саме тут проявляється майстерність педагога, його активність залежить від характеру гри, від гравців, їх поведінки та віку, чим менше вік гравців, тим активніше проявляє себе керівник, помилки виправляються безпосередньо під час проведення гри, або під час спеціальних зупинок» [22].

«Керівник повинен виховувати звичку свідомо й точно виконувати правила гри, це має велике організаційне та дисциплінуюче значення. Одна із важливих завдань керівника – керівництво навантаження у грі» [9,]. Із-за високої емоційності, учні не в змозі контролювати свій стан, в результаті чого може виникнути перевтома. «Навантаження в іграх можна дозувати, зменшуючи або збільшуючи їх загальну рухливість. Це досягається шляхом застосування наступних засобів кожен з яких може бути використаний самостійно або в комбінації з іншими»:

- проведення гри з короткочасними перервами або без них;
- збільшення або зменшення кількості повторень гри або її окремих епізодів;
- збільшення або зменшення загального часу на гру;
- подовження або скорочення дистанції для перебіжок;
- збільшення або зменшення кількості гравців в команді.

Особливу увагу необхідно звертати на те, щоб усі гравці витрачали у грі приблизно рівні зусилля.

На думку Ю. М. Мороз, «усі рекреаційні ігри мають методика розучування та використання, провідна роль в цьому, безумовно, належить керівнику, добираючи гру, треба врахувати вік і стать гравців, їх загальний фізичний стан, так, в іграх, що вимагають великого силового навантаження, гравців обов'язково поділяють за віковими і статевими особливостями або визначають припустимі межі дозування чи ваги». На думку науковців «пояснюючи гру, керівник повинен скласти у підлітків чітку уяву про її сюжет та правила, також в обов'язки керівника входить забезпечення організації гравців та педагогічне керівництво грою». Методика проведення рекреаційних ігор визначається метою і завданням, які вирішуються за їх допомогою [20].

Якщо творчі ігри забезпечують максимальні можливості для вияву уяви, нестандартного мислення, ініціативи дітей, то педагогічна мета дидактичних полягає в сенсорному вихованні, мовленнєвому розвитку, ознайомленні дошкільників з навколишнім світом, формуванні у них елементарних математичних уявлень тощо.

Дидактична гра - гра, спрямована на формування у дитини потреби в знаннях, активного інтересу до того, що може стати їх новим джерелом, удосконалення пізнавальних, умінь і навичок.

Дидактичні ігри, ігрові заняття і прийоми підвищують ефективність сприймання дітьми навчального матеріалу, урізноманітнюють їхню навчальну діяльність, вносять у неї елемент цікавості.

Використовують дидактичні ігри у навчанні та вихованні дітей усіх вікових груп за необхідності актуалізувати їхній досвід, повторити, уточнити, закріпити набуті знання і уявлення про природні явища, працю і побут людини. Вдаються до них і після спостережень, екскурсій, бесід та інших занять. Нерідко ігри з дидактичними матеріалами є основним засобом навчання і виховання, за допомогою яких вихователь готує дитину правильно сприймати об'єкти і явища навколишнього світу.

Як ігровий метод навчання дидактична гра постає у двох видах:

- 1) власне дидактична гра. Ґрунтується на автодидактизмі (самонавчанні) та самоорганізації дітей;
- 2) гра-заняття (гра-вправа). Провідна роль у ній належить вихователю, який є її організатором. Під час гри-заняття діти засвоюють доступні знання, у них виробляються необхідні вміння, удосконалюються психічні процеси (сприймання, уява, мислення, мовлення). Ефективне опанування знань і вмінь відбувається в практичній діяльності за активізації мимовільної уваги і запам'ятовування.

У дидактичній грі як формі навчання взаємодіють навчальна (пізнавальна) та ігрова (цікава) сторони. Відповідно до цього вихователь одночасно навчає дітей і бере участь у їхній грі, а діти граючись навчаються. Здатність дидактичної гри навчати і розвивати дитину через ігровий задум, дії і правила О. Усова визначає як автодидактизм.

Пізнавальний зміст навчання виявляється в його дидактичних завданнях, які педагог ставить перед дошкільниками не прямо, як на занятті, а пов'язує їх з ігровими завданнями та ігровою дією. Дидактична мета, прихована в ігровому завданні, стає непомітною для дитини, засвоєння пізнавального змісту відбувається не навмисне, а під час цікавих ігрових дій (приховування і пошуку, загадування і відгадування, елементів змагання у досягненні ігрового результату тощо).

Основним стимулом, мотивом виконання дидактичного завдання є не пряма вказівка вихователя чи бажання дітей чогось навчитися, а природне

прагнення до гри, бажання досягти ігрової мети, виграти. Саме це спонукає дошкільників до розумової активності, якої вимагають умови і правила гри (краще сприймати об'єкти і явища навколишнього світу, уважніше вслуховуватися, швидше орієнтуватися на потрібну властивість, підбирати і групувати предмети та ін.). Так у старшому дошкільному віці на основі ігрових інтересів виникають і розвиваються інтелектуальні.

Дидактична гра як самостійна ігрова діяльність можлива лише за доступності дидактичних завдань для сприйняття дітьми, наявності у них інтересу до гри, засвоєння ними правил та ігрових дій, які, у свою чергу, залежать від рівня ігрового досвіду. Такими є передумови використання дошкільниками набутих знань про предмети і явища навколишнього світу.

Для того щоб дидактичні ігри стимулювали різнобічну діяльність і задовольняли інтереси дітей, вихователь повинен добирати їх відповідно до програми дитячого садка для кожної вікової групи, враховуючи пізнавальний зміст, ступінь складності ігрових завдань і дій. Творче ставлення педагога до справи є передумовою постійного і поступового ускладнення, розширення варіативності ігор. Якщо у дітей згасає інтерес до гри, вихователь ініціює спільне придумування нових ігрових завдань, ускладнення правил, включення до пізнавальної діяльності різних аналізаторів і способів дій, активізацію всіх учасників гри.

Постійний розвиток самостійних дидактичних ігор неможливий без наявності достатньої кількості ігрового матеріалу. В кожній групі мають бути різних розмірів ляльки з комплектами одягу, посуд, меблі, транспорт, м'які іграшки (тварини, птахи, комахи), настільно-друковані ігри (лото, доміно, шашки, шахи), дидактичні іграшки (матрьошки, кубики, пірамідки та ін.), набори з природного матеріалу, картинки про природу, життя сім'ї, діяльність людей, предмети домашнього вжитку тощо.

Дидактична гра збагачує чуттєвий досвід дитини, забезпечує розвиток сприймання. Наприклад, розбираючи і збираючи пірамідку, підбираючи парні картинки, малюк вчиться розрізняти і називати ознаки (розмір, форму, колір

та ін.) предметів. Розвиток сенсорних здібностей у дидактичній грі відбувається разом із розвитком логічного мислення і вміння виражати думки словами, адже для розв'язання ігрового завдання дитині доводиться знаходити характерні ознаки предметів і явищ, порівнювати, групувати, класифікувати їх, робити висновки, узагальнення. Виконання цікавих ігрових дій і правил сприяє розвитку спостережливості, довільної уваги, швидкого і тривкого запам'ятовування.

Розв'язання дидактичного завдання формує також і волю. Добросовісне виконання правил вимагає витримки, дисциплінованості, привчає до чесності, справедливості, впливає на розвиток довільної поведінки, організованості. Зміст і правила дидактичних ігор допомагають формуванню у дітей моральних уявлень і понять (про бережне ставлення до предметів як продуктів праці дорослих, про норми поведінки, стосунки з однолітками і дорослими тощо).

Ігри з дидактичними іграшками, природним матеріалом, картинками сприяють естетичному розвитку, оскільки, навчившись розрізняти кольори і форми, дитина починає помічати, оцінювати їх. Цікава дидактична гра викликає позитивні емоції, поліпшує самопочуття. В ній зміцнюються м'язи рук, що сприяє підготовці дітей до письма, образотворчої діяльності тощо.

Особливості дидактичних ігор та їх впливу на розвиток дитини свого часу досліджували Є. Тихеева (ігри з дидактичною лялькою, іншими іграшками, з предметами побуту, природним матеріалом, ігри для мовленнєвого розвитку), Ф. Блехер (ігри для математичного розвитку), Л. Венгер (дидактичні ігри і вправи для сенсорного розвитку), А. Бондаренко (роль словесних дидактичних ігор у розвитку самостійності й активності мислення дитини).

Отже, як і всі інші види ігор, дидактичні ігри стимулюють загальний особистісний розвиток дошкільників. Поєднання в них готового навчального змісту з ігровим задумом і діями вимагає від вихователя майстерного педагогічного керівництва ними.

Дидактична гра має сталу структуру, що відрізняє її від інших видів ігрової діяльності. Основними елементами, які одночасно надають їй форми навчання і гри, є дидактичні та ігрові завдання, правила, ігрові дії, результат. Дидактичні та ігрові завдання. Кожна дидактична гра має специфічне дидактичне (навчальне) завдання, що відрізняє її від іншої. Ці завдання обумовлені передбаченим програмою навчальним і виховним впливом педагога на дітей і можуть бути різноманітними (наприклад, з розвитку мовленнєвого спілкування - розвиток мовленнєвого апарату, зв'язного мовлення, закріплення звуковимови, уточнення і розширення словникового запасу при ознайомленні з живою і неживою природою тощо). Наявність дидактичного завдання (або кількох) підкреслює спрямованість навчального змісту гри на пізнавальну діяльність дітей.

Виконуючи під час гри ігрове завдання, діти виявляють активність, бажання і потребу розв'язати його. Як і дидактичні, ігрові завдання можуть бути найрізноманітнішими. Наприклад, під час гри в лото завдання полягає в тому, щоб першому закрити всі клітинки великої картки; у грі з пірамідкою - зібрати її так, щоб ребро утворювало рівну лінію; у грі «Чарівний мішечок» дитина повинна навпомацки визначити предмети і назвати їх. Дидактичні та ігрові завдання відображають взаємозв'язок навчання і гри.

Правила кожної дидактичної гри обумовлені її змістом та ігровим задумом, вони визначають характер і способи ігрових дій дитини, організовують і спрямовують її стосунки з іншими дітьми, спонукають дошкільника керувати своєю поведінкою, оскільки йому часто доводиться діяти всупереч безпосередньому імпульсу.

Дотримання правил вимагає від дитини вольових зусиль, уміння взаємодіяти з іншими, переборювати негативні емоції у зв'язку з невдачами тощо. У дидактичній грі правила є критерієм правильності ігрових дій, їх оцінки. Вони по-різному впливають на поведінку дошкільників: одні діти беззаперечно приймають ігрові правила і стежать за їх виконанням іншими учасниками; інші підкоряються правилам лише у провідних ролях, а у

звичайних - порушують їх, намагаючись виграти; ще інші за недотримання правил іншими учасниками мовчки підтримують їх. Тому підвищення дієвості ігрових правил в організації і спрямуванні поведінки дітей є важливим педагогічним завданням.

Основою, сюжетною канвою дидактичної гри є ігрові дії, завдяки яким діти реалізують свої ігрові задуми. Без підпорядкованих певним правилам дій неможлива гра.

Увага дитини в грі спрямована на розгортання ігрової дії, а захопленість ігровою ситуацією є передумовою мимовільного розв'язання дидактичного завдання. Завдяки ігровим діям і правилам дидактичні ігри, що використовуються на заняттях, роблять навчання цікавішим, сприяють розвитку довільної уваги, формуванню передумов для глибокого оволодіння змістом передбаченого програмою матеріалу.

Ігрові дії малюків полягають у перестановці, збиранні предметів, їх порівнянні, доборі за кольором, розміром, імітуванні рухів, голосів тощо. Ігрові дії дітей середнього і старшого дошкільного віку виражають значно складніші стосунки між ними. Вони можуть полягати у виконанні конкретної ролі у конкретній ситуації, загадуванні і відгадуванні, своєрідному змаганні (хто скоріше закриє порожні клітинки великої картки маленькими тощо).

Захоплюючими є ігрові дії в народних іграх, завдяки яким, як стверджував К. Ушинський, дитина вчиться мислити, набуває важливі знання. У кожній народній грі розум дошкільника працює жваво й енергійно, почуття напружені, дії організовані, їх зміст насичений яскравими образами, внаслідок чого дитина не просто їх наслідує, а живе у певній ігровій ситуації.

Результатом дидактичної гри є її фінал. Відгадування загадок, виконання доручень, ігрових завдань, вияв кмітливості є результатом гри і сприймається дитиною як досягнення. Виявляється він і в задоволенні учасників гри від участі в ній. Для вихователя результатом гри є рівень засвоєння дітьми знань, їхній успіх у розумовій діяльності, налагодженні гармонійних взаємин.

Ігровий задум, ігрові дії та правила тісно пов'язані між собою: задум визначає характер ігрових дій, а дотримання правил допомагає в їх здійсненні та розв'язанні ігрового завдання. Відсутність, ігнорування хоча б одного з цих елементів унеможлиблює гру.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених в дослідженні завдань були застосовані наступні методи:

- теоретичних досліджень;
- педагогічних досліджень;
- тестування фізичної підготовленості;
- методи соматичних обстежень (антропометрія);
- функціональних обстежень (пульсометрія, динамометрія, спірометрія);
- методи математико-статистичної обробки даних.

Теоретичні дослідження передбачали аналіз, інструктивних та нормативних документів, публікацій вітчизняних та зарубіжних фахівців з питань корекції фізичного, розвитку засобами фізичної культури і спорту, робіт з використання математико-статистичних методів в педагогічних дослідженнях.

Педагогічні спостереження були використані для вивчення і систематизації рухливих ігор, що використовуються підлітками на дозвіллі.

Сутність педагогічного експерименту полягала в одержанні інформації про кількісні і якісні величини соматичних, фізіологічних показників. Для оцінки фізичної підготовленості, ми використовували “Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України” та належні показники рухових тестів з врахуванням рівня фізичного здоров’я, розроблених Г.П. Апанасенко.

Антропометричні обстеження.

Довжина тіла вимірювалася за загальноприйнятою методикою [29]. Точність вимірювання складала 0.5 см.

Маса тіла вимірювалася за методикою, описаною [29], реєструвалася - з

точністю до 100 гр. За допомогою індексів визначались ідеальні величини маси тіла, обхвату грудної клітки, артеріального тиску для кожної дитини. Належна маса тіла визначалась за методикою О. С. Дубогай та зросто-ваговим індексом [29]:

Функціональні обстеження

Частота пульсу підраховувалась кілька разів у стані спокою на променевій артерії за 10 с. Визначалась його частота за 1 хв.

Артеріальний тиск вимірювався у стані спокою. Точність вимірювань - 2 мм. рт. ст.

Динамометрія. Сила м'язів - згиначів пальців кисті (правої і лівої) визначалась за допомогою ручного динамометра. Дитина відводила пряму руку з динамометром вбік і стискав його з максимальною силою. Виконувалось дві спроби, в протоколі фіксувався кращий результат, окремо для правої і лівої руки.

Спірометрія. Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) вимірювалась за допомогою портативного спірометра. Досліджуваний виконував максимально можливий вдих і робив повільний максимально глибокий видих. Проводилось три вимірювання з інтервалом не менше 15 с, записувався кращий результат.

Рівень фізичного здоров'я визначався нами за сумою балів 5 інтегральних показників за Г. Л. Апанасенком [1]. Оцінювання проводилось за градацією, представленою в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Оцінка фізичного здоров'я за комплексом показників

за Г. Л. Апанасенком [4]

Оцінка фізичного здоров'я	“1”	“2”	“3”	“4”	“5”
Сума набраних балів	4 і менше	5-9	10-13	14-16	17-21
Маса тіла (г)/зріст (см)	501 і більше	451 - 500	450 і менше	-	-
Бали	-2	-1	0	-	-
ЖЄЛ (мл) / маса	50 і	51-55	56-60	61-65	66 і

Бали	менше 0	1	2	4	більше 5
Динамометрія кисті (кг) / маса тіла (кг)	60 і більше	61-65	66-70	70-80	80 і більше
Бали	0	1	2	3	4
(ЧСС / АТ макс) / 100	111 і більше	95-111	85-94	70-84	69 і менше
Бали	-2	0	2	3	4
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	більше 3	2-3	1.3- 1.59	1-1.29	99 і менше
Бали	-2	1	33	5	77

При статистичній обробці результатів ми користувались показниками середнє арифметичне, стандартне відхилення, середнє квадратичне відхилення, t-критерій Стьюдента.

Середнє арифметичне – одна з основних характеристики вибірки. Це таке значення результату, сума відхилення від якого вибіркової значення результату дорівнює нулю.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проходили в два етапи. На першому етапі нами визначались показники рівня фізичної підготовленості дітей. В дослідженні брали участь діти віком від 11 до 15 років. Було протестовано 110 підлітків.

За допомогою “Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України” [12] ми оцінювали рівень фізичної підготовки. Дані тестувань заносились у протокол.

Основна мета другого етапу дослідження - вивчення соматичних, фізіологічних показників організму, фізичного здоров'я підлітків та підбір рекреаційних ігор для розвитку фізичних якостей підлітків, які можна використовувати у Міському центрі по роботі з дітьми та підлітками за місцем проживання, які функціонують у кожному мікрорайоні Хмельниччини.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Порівняльний аналіз фізичного здоров'я підлітків 11-15 років

Першим етапом нашого дослідження було передбачене проведення державного тестування серед підлітків, а також нами вимірювалися соматичні, фізіологічні, показники та показники рівня фізичної підготованості підлітків віком 11-15 років.

В таблиці 3.1. представлені результати антропометричних обстежень.

Таблиця 3.1.

Соматичні показники підлітків

Вік	Показники	$X \pm S_x$	Належні величини*
11 років n=21	Довжина тіла	131,20±3,1 8	141
	Маса тіла	29,0±2,24	34
12 років n=26	Довжина тіла	154,80±2,8 2	154
	Маса тіла	39,60±2,64	40
13 років n=21	Довжина тіла	158,30±5,8 9	162
	Маса тіла	43,70±2,9	48
14 років n=19	Довжина тіла	168,30±3,3	165
	Маса тіла	48,70±3,3	54
15 років n=23	Довжина тіла	171,0±3,0	170
	Маса тіла	56,0±1,0	58

Як видно з таблиці, контингент підлітків є однорідним за більшістю соматичних показників, виняток складають показники маси тіла підлітків в 15 років.

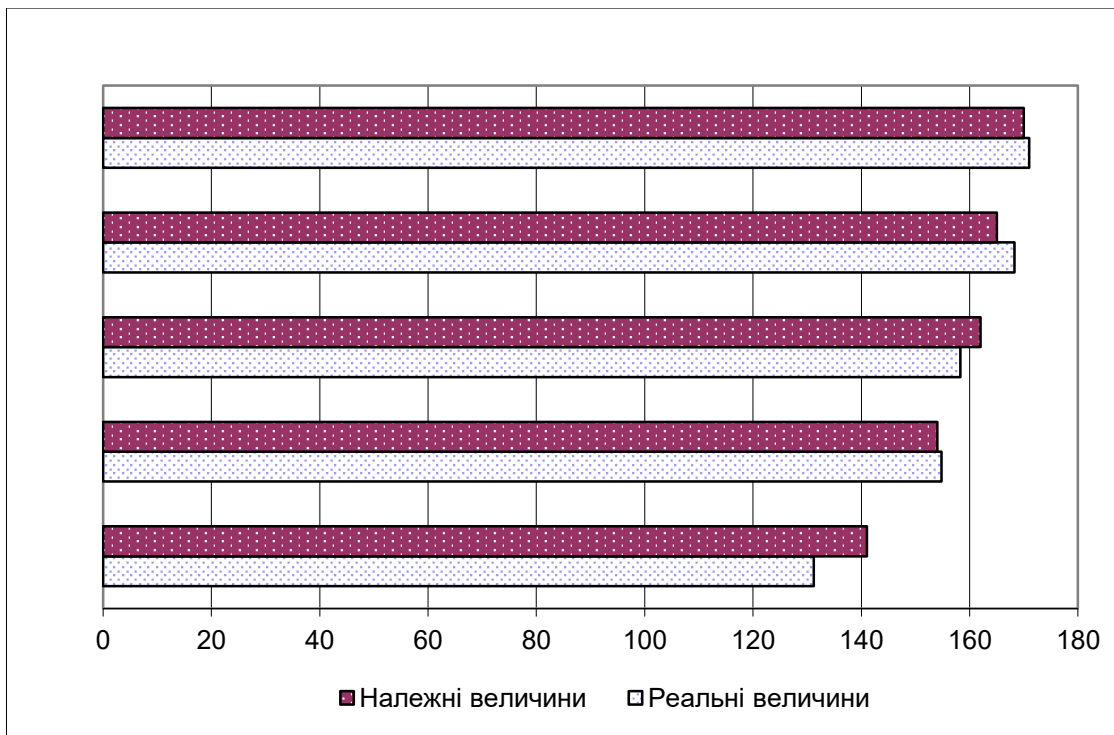


Рис. 3.1 Динаміка показників зросту підлітків 11 - 15 років

Як свідчать результати дослідження, із віком зріст підлітків закономірно збільшується, досягаючи значних величин до 15 років, притаманних для дорослих. За показниками довжини тіла підлітків суттєво не відрізняються від своїх однолітків [12, 27]. Середні значення зросту вірогідно не відрізняються від емпіричних величин, представлених у літературі.

Разом з тим, показники маси тіла дітей, вірогідно ($p < 0,05$) менші від належних для них величин, а також вірогідно менші від даних представлених в літературі [12].

Нами встановлено, що 84% підлітків мають масу тіла меншу за норму. У цих дітей спостерігається тенденція до збільшення зросто – вагового коефіцієнту з віком. Так, якщо у 11-річних дітей маса тіла менша норми на 8,6%, то у 13-річних - на 24,8%. Таку закономірність можна пояснити тим, що діти ростуть нормально, але через негативні фактори (зловживання шкідливими звичками) їх маса із віком збільшується не так інтенсивно, тобто динаміка зростання маси тіла відстає від динаміки збільшення тіла в довжину.

Порівнявши фізичний розвиток наших досліджуваних, ми отримали наступне. Антропометричні виміри школярів м. Хмельницького вказують, що середній показник зросту підлітків у 11 років становить 139,6 см, у 13 років - 150,3 см, у 14 років - 156,1 см, і у 15 років - 162,3 см; середні показники маси тіла у 11 років - 33 кг, у 13 років - 40,1 кг, у 14 років - 44,9 кг і у 15 років - 50,7 кг. Інші фахівці [27] вказують, що ріст і вага становлять, відповідно, у 11 років - 141 см і 34 кг, у 12 років - 154 см і 40 кг, у 13 років - 162 см і 48 кг, у 14 років - 165 см і 54 кг та у 15 років - 170 см і 58 кг. За даними [27] зріст і вага, відповідно, становлять у підлітків в 11 років - 135,6-146,6 см і 29,5-41,5 кг; у 12-річних - 145,8-159,9 см і 36,6-52,3 кг; у 13-річних - 152,6-167,4 см і 41,4-58,4 кг; у 14-річних - 160,1-173,4 см і 47,8-64,9 кг та у 15-річних - 165,3-177,1 см і 53,8-68,5 кг. Тобто, показники росту наших досліджуваних у 11 років є нижчими за дані представлені в літературі, а у старших підлітків - більшими. Тоді, як маса підлітків, у кожному віковому періоді є дещо нижчою за встановлену іншими дослідниками.

За даними Центрального науково-дослідницького інституту охорони здоров'я дітей встановлено, що частота серцевих скорочень у підлітків з кожним роком зменшується на 1 удар (тобто в 11 років - 75 уд/хв, в 12 років - 74 уд/хв, в 13 років - 73 уд/хв і т.д., досягаючи в 15 років 70 уд/хв). За іншими даними [27] ЧСС із віком знижується і в 11 років становить 78-84 уд/хв, а до 15 років знижується і становить 70-76 уд/хв. Тобто ці дані свідчать, що виміряне нами ЧСС є завищеним, воно не лише не зменшується із віком, а є вищим за норму і стабільним у всіх вікових категоріях. Дані Державного науково-дослідницького інституту Міністерства охорони здоров'я вказують, що артеріальний тиск із віком збільшується в межах 1-3 одиниці і до 15 років сягає 110/62 уд/хв. Інші автори [13], також вказують на зростання АТ, але у них величина тиску до 15 років становить 116/76 уд/хв. Отримані ж нами результати вказують, що тиск у підлітків теж із віком зростає, але діастолічний тиск на кожному віковому етапі у них є нижчим на кілька одиниць від вказаних норм. Винятком є 15-річні підлітки, у яких і систолічний і діастолічний тиск є

в межах норми.

За Т. В. Петровською (1989), Н. В. Москаленко (1993), «де динамометрія вираховувалась відповідно до маси тіла, сила кисті у наших досліджуваних знаходиться в межах - добре і збільшується в середньому від 15 кг (в 11 років) до 43 кг (в 15 років)» [27].

Порівнявши результати нашого дослідження з даними представленими в літературі, ми виявили, що наші досліджувані відрізняються дещо сповільненим розвитком порівняно з даними інших авторів. Маса тіла підлітків менша від даних представлених в літературі. Завищеними у наших підлітків є показники гемодинаміки. Розвиток сили кисті є поступовим і в кожному віковому періоді оцінюється, як добрий. Отже можна стверджувати, що більшість підростаючого покоління не цікавиться станом здоров'я і більшу частину вільного від навчання часу, проводять в інтернет мережах.

Як видно з таблиці частота серцевих скорочень дітей у віці від 11 до 15 років, суттєво не відрізняються між собою. Хоча, як свідчать літературні джерела [27], ЧСС в 11 років в нормі в стані спокою має становити 80-90 уд/хв, а в 15 років повинна зменшитись до 70-76 уд/хв. У всіх наших обстежуваних ЧСС становить 78 уд/хв. Відмінності між отриманими нами показниками і емпіричними даними не вірогідні ($p < 0,05$). Тому можна говорити лише про тенденцію до зростання артеріального тиску у хлопців у віці з 11 до 15 років.

Показники артеріального тиску у нормі повинні із віком збільшуватись. У даних підлітків спостерігається таке підвищення. Хоча, слід зауважити, що АТд в кожному віковому періоді у наших досліджуваних є вищим за норму, виняток становить АТд у 15-річних дітей.

Таким чином, встановлені нами особливості гемодинаміки можуть свідчити про те, що в підлітків спостерігається сповільнення розвитку серцево – судинної системи відносно вікових норм. Ряд фахівців, пояснюють коливання в показниках гемодинаміки підлітків гормональною перебудовою організму. Такі відхилення можна пояснити палінням цигарок з раннього дитинства, вживанням алкоголю, токсикоманією, що, як відомо негативно

впливає на ріст і розвиток серцево - судинної системи.

Показники життєвої ємності легенів у підлітків, як свідчать результати дослідження, які представлені в таблиці 3.2., із віком збільшуються. Як можна прослідкувати з даних таблиці, величини ЖЄЛ знаходяться на нижній межі вікових норм. Такі відмінності показників системи дихання підлітків можна пояснити зловживанням шкідливими звичками та недостатньою руховою активністю. Відносна сила кисті (за Т.В.Петровською (1989), Н.В.Москаленко (1993) у кожному віці оцінюється, як добра.

Таким чином, підлітки, за більшістю соматичних і функціональних показників не мають суттєвих відхилень від норми і не відрізняються від результатів, що представлені в науковій літературі.

Таблиця 3.2

Функціональні показники підлітків

Показники	Вік	ЧСС	АТс	АТд	ЖЄЛ
X, значення					
Належні величини					
X значення					
Належні величини					
X значення					
Належні величини					
X значення					
Належні величини					
X значення					
Належні величини					

Нами зареєстроване вірогідне ($p < 0,05$) відставання показників маси

тіла підлітків від середньовікових норм. Разом з тим, явище астенизації вважається притаманним для підростаючого покоління країни [27].

Рівень фізичного здоров'я, що визначався нами за Г. А. Апанасенком, теж свідчить про задовільний рівень фізичного здоров'я в підлітків [4].

Для оцінки фізичної підготованості підлітків, ми запропонували їм виконати нормативи з Державних тестів України (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибок в довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 1 хв, нахил тулуба).

Результати тестувань представлені в таблиці 3.3. В цілому показники свідчать, що рівень розвитку фізичних якостей підлітків є середнім і нижче середнього, оскільки середня кількість балів за результатами чотирьох вправ коливається від 3,3 до 1,7 балів.

Цікавою, на наш погляд, є динаміка показників фізичної підготовленості підлітків, представлена у вигляді діаграми на рис. 3.3. В період статевого дозрівання показники фізичних якостей у підлітків, погіршуються. Так, якщо в 11 років середній бал з 4-ох нормативів становить - 3,3 то в 13 років – 2,1, а в 14 років - 1,3. І лише з 15 років результати покращуються: середній бал в 15 років становить 1,7; а в 16 – 3,1 бала.

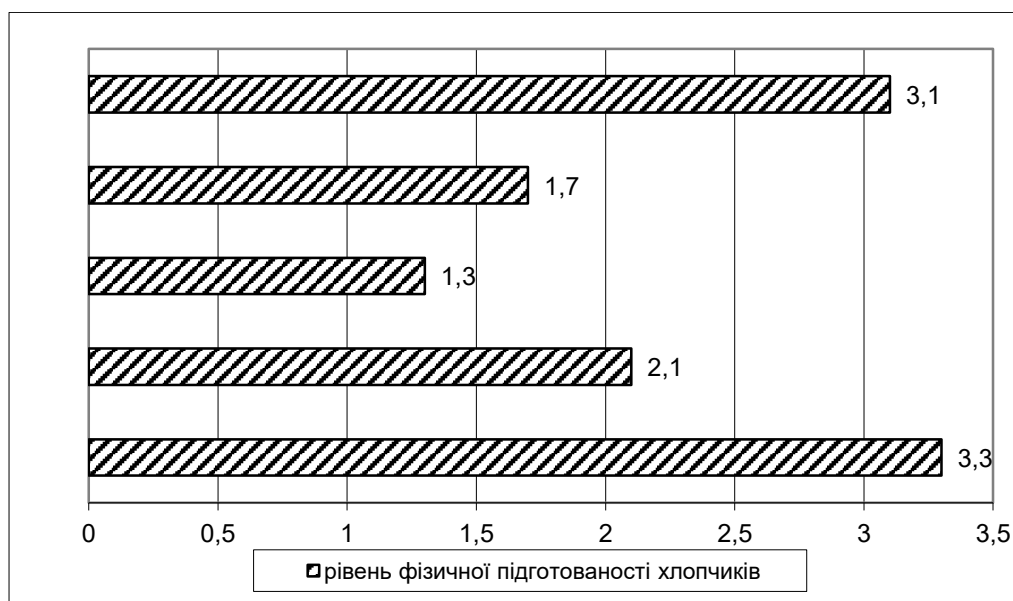


Рис. 3.3. Динаміка рівня фізичної підготовленості підлітків 11-15 років

Таку динаміку показників фізичної підготовленості можна пояснити зміною вибірки контингенту.

У нормі в підлітковому віці у період статевого дозрівання різко збільшуються темпи зростання швидкісно-силових якостей [1]. Ми ж, досліджуючи даний контингент, цього не спостерігали, а й виявили погіршення цих якостей із віком. Так, у 11-річних дітей найкращі результати спостерігались у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи та в підніманні тулуба в сід (4 бали), а стрибучість і гнучкість розвинуті відносно слабо (2 бали).

В 13 років гнучкість дещо покращується, а інші якості значно погіршуються, ледве сягаючи 2-х балів. У 14 років - погіршення фізичних якостей цих підлітків продовжується, їх розвиток знаходиться в межах 1-го бала. Тобто, у самий сприятливий період розвитку швидкісно-силових якостей, як свідчать літературні дані, ці якості у даних підлітків не лише не розвиваються, а й регресують.

Таблиця 3.3

Показники рівня фізичної підготовленості підлітків

Вік	Показники	Згинання розгинання рук	Стрибок в довжину	Піднімання в сід 1 хв	Нахил тулуба	Заг. оцінка фізпідготовленості
11 років	X	23,3	143,8	39,6	6,0	
	Sx	±5,9	±4,7	±0,5	±1,3	
	Оцінка	4,0	2,0	4,9	2,4	3.3
12 років	X	14,3	158,0	28,0	8,0	
	Sx	±2.3	±9,9	±3,6	±1,3	
	Оцінка	1,7	1,9	2,1	2,7	2.1
13 років	X	18,6	145,3	22,0	5,0	
	Sx	±0,8	±11,1	±0,6	±2,9	
	Оцінка	2,1	0,9	0,9	1,2	1.3
14	X	13,6	151,3	35,3	7,3	

років						
	Sx	±0,8	±36,9	±1,7	±3,7	
	Оцінка	1,0	0,9	3,0	1,8	1.7
15 років	X	26	195	42,5	11	
	Sx	±1	±5	±2,5	±1	
	Оцінка	2,9	2,8	3,2	3,3	3.1

Аналізуючи діаграми 3.4, ми бачимо, що показники сили рук найкращі у підлітків в 15 та 11 років. У інших же (12,13, 14, річних) вони знаходяться майже на одному рівні, хоча при нормальному фізичному розвитку ці показники мають із віком зростати [27].

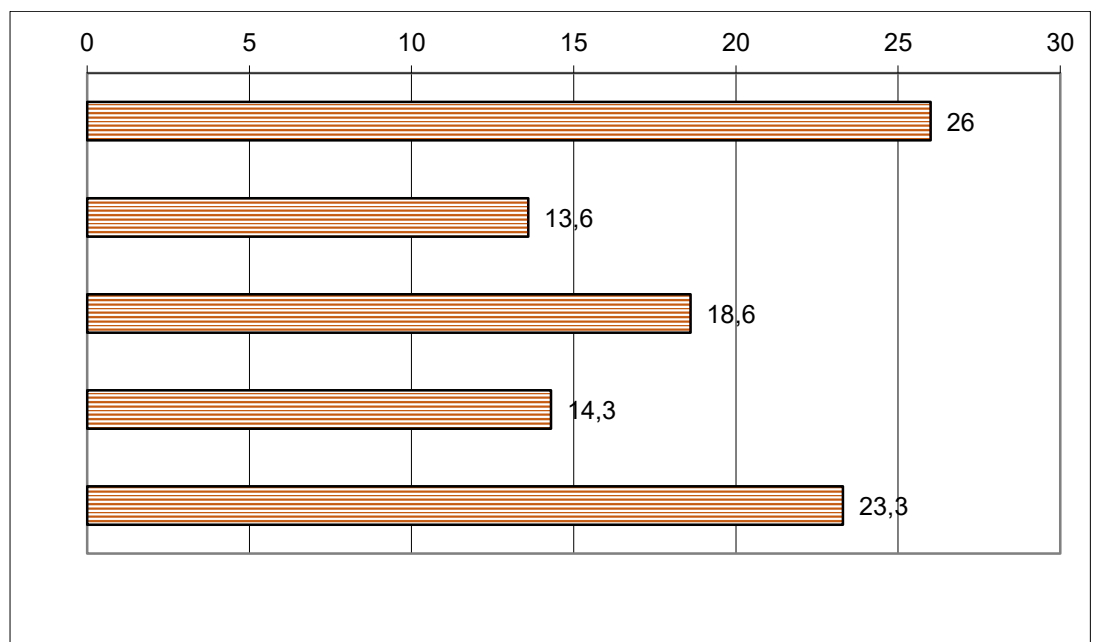


Рис. 3.4. Результати показників у підтягуванні на перекладині, підлітків 11-15 років

Результати у стрибках в довжину з місця у дітей, з віком мають тенденцію до покращення рис. 3.5. Показники швидкісної сили нижніх кінцівок у підлітків оцінюються у представників майже усіх вікових груп на “не задовільно”. Ці дані свідчать про поганий розвиток сили м’язів нижніх кінцівок у досліджуваних нами осіб. Виняток становлять підлітки в 16 років. Рівень розвитку швидкісної сили оцінюється згідно Державних тестів на “задовільно”.

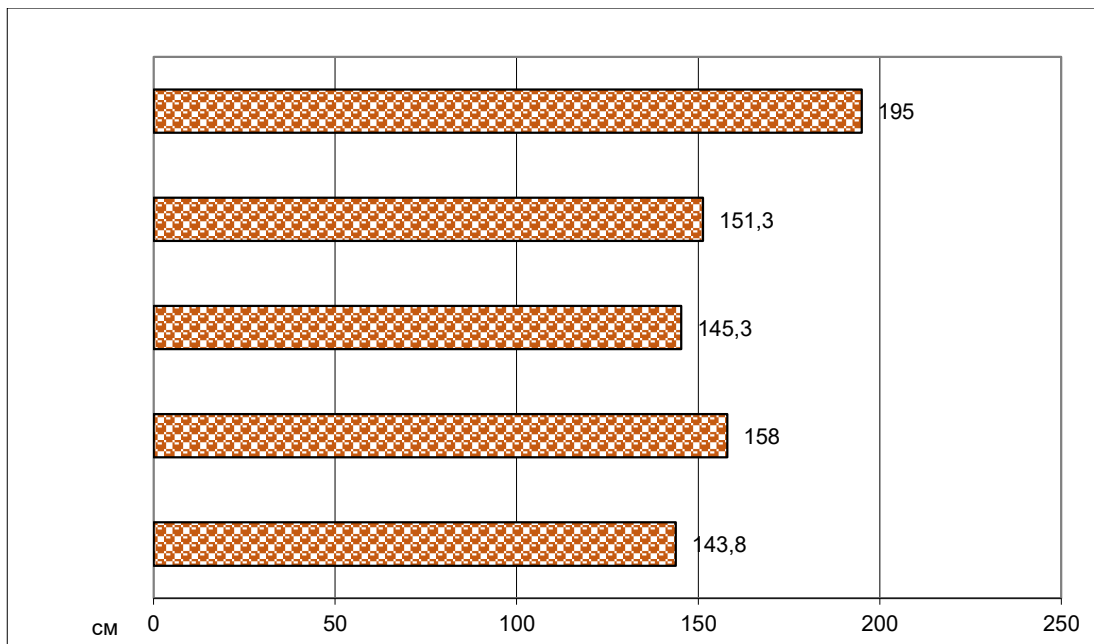


Рис. 3.5. Результати показників у стрибках в довжину з місяця, підлітків 11-15 років

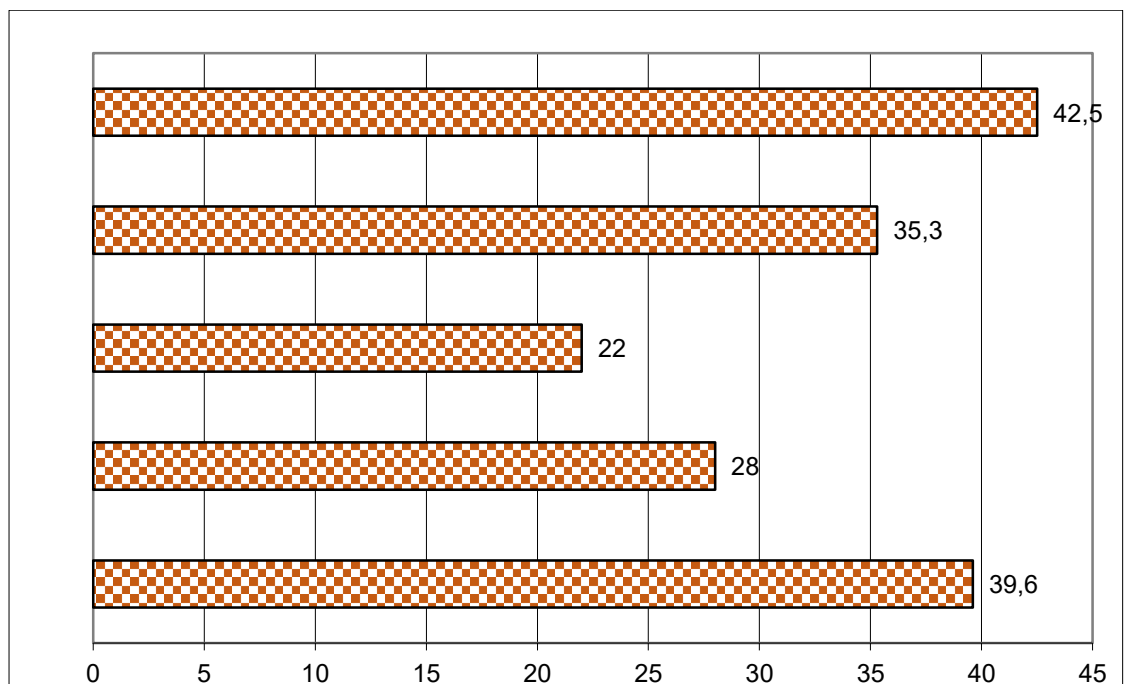


Рис. 3.6. Результати показників у підніманні в сід, підлітків 11-15 років

Аналізуючи діаграму (рис. 3.6.), можна помітити, що динаміка показників швидкісної сили м'язів живота подібна до динаміки результатів у підтягуванні на перекладині (див. рис. 3.4).

У підлітків, що перебувають у притулку, в 11 - річному віці цей норматив досягає рівня оцінки “відмінно”.

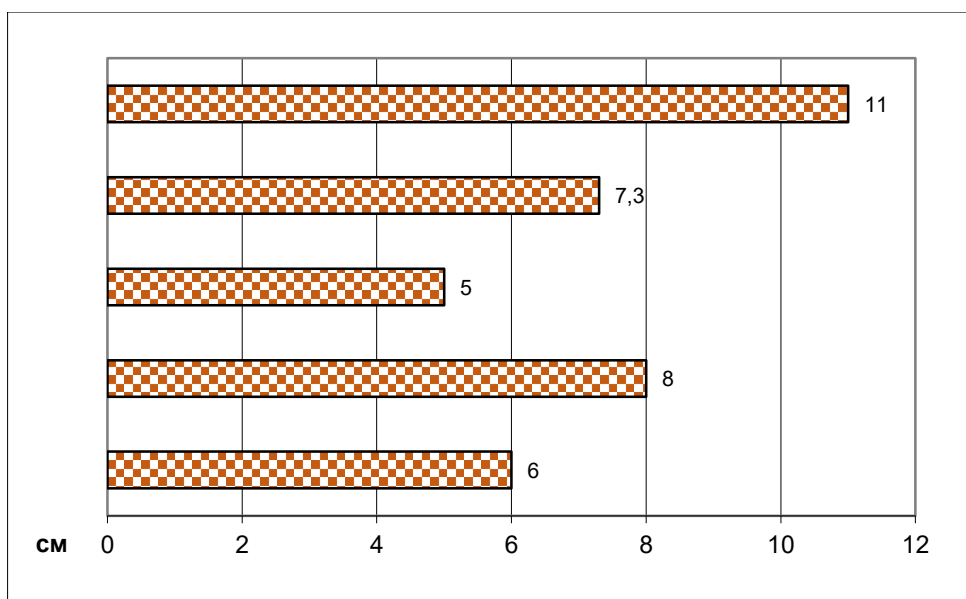


Рис. 3.7. Результати показників у нахилі тулуба вперед, підлітків 11-15 років

На рисунку 3.7 представлена динаміка показників гнучкості підлітків. Як бачимо, у підлітків з віком гнучкість покращується. В середньому рівень її розвитку оцінюється лише на “задовільно”. У хлопців у віці 14 і 15 років гнучкість оцінюється на “не задовільно”.

Таким чином, середній рівень показників фізичної підготованості підлітків, оцінюється як слабкий. Співставивши отримані нами результати з нормативами фізичної підготованості, ми бачимо, що підлітки мають слабку фізичну підготовленість у 13, 14 та 15 років. Особливо критичним є стан фізичної підготованості в 14 річних дітей. Розвиток швидкісної сили м’язів ніг у них відносно найгірший. Відносно добре у них розвинуті м’язи живота. Таку складну ситуацію із фізичним розвитком даних дітей можна пояснити як недостатню кількість занять з фізичного виховання, які б сприяли підвищенню фізичної підготованості.

Проведені нами дослідження по визначенню фізичного стану підлітків, показали, що ці діти за соматичними, фізіологічними показниками суттєво не відрізняються від своїх однолітків. Статистично вірогідні ($p < 0,05$) відхилення спостерігаються в показниках маси тіла. Показники ЧСС і АТ у дітей, що нами

обстежувалися, мають тенденцію до збільшення стосовно нормальних величин. Рівень розвитку більшості фізичних якостей оцінюється як “нижчий від середнього”. Найкритичнішим є рівень фізичної підготованості в 14 річних хлопців. Рівень фізичної підготованості характеризується як низький. Відставання показників фізичної підготованості підлітків, можна пояснити шкідливими звичками, палінням цигарок та токсикоманією, що, як відомо не лише негативно впливає на ріст і розвиток організму, а й здійснює негативний вплив на всі життєві процеси. В період статевого дозрівання спостерігається зниження всіх показників у підлітків, оскільки в період інтенсивного росту, при таких умовах проживання, організм немає джерела для черпання енергії.

Залучення підлітків до занять рекреаційними іграми є особливо важливим, оскільки доведено, що рухова активність веде до помітного підвищення фізичної та розумової працездатності. А заняття рекреаційними іграми для дітей можуть стати засобом відволікання від буденних негараздів, становлення мети в житті, можливості досягти певних цілей. Саме у підлітковому віці заняття іграми можуть стати важливим засобом формування особистості.

3.2. Рекреаційні ігри для розвитку фізичних якостей підлітків

Аналіз результатів дослідження, з визначення фізичного здоров'я підлітків, і спостереження за їх режимом дня, свідчать, що для підлітків найкращою формою є заняття з використанням рекреаційних ігор у Міському центрі по роботі з дітьми та підлітками за місцем проживання.

Науково доведено, що «руховий дефіцит призводить до послаблення всього організму, а це в свою чергу спричиняє пониження його біологічної стійкості, тривале обмеження рухів різко пригнічує нервову систему, погіршує розвиток м'язів». «При гіподинамії знижується до певного рівня обмін речовин, затримується розвиток внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної і травної систем, залоз внутрішньої секреції і т.д». [15,16].

Цьому і має запобігати проведення різноманітних рекреаційних ігор, що забезпечить створення оптимального обсягу рухової активності [16]. Значення рекреаційних ігор є неоціненне. Вони позитивно впливають як на фізичний стан підлітків - покращують аеробну витривалість, діяльність таких систем організму, як ССС, ДС, так і на їх психічні процеси. Наукові дослідження показали, що під впливом ігор підлітки краще ростуть, відповідно збільшуються і розвиваються всі внутрішні органи [10].

«Регулярні заняття іграми зміцнюють м'язи людини, в тому числі й серцевий м'яз. Чим краще треновано серце, тим відносно менший пульс (а у наших досліджуваних ЧСС стає у кожному віці і становить 78 уд/хв). Вплив рекреаційних ігор на дихальну систему також надзвичайно позитивний. Організм при виконанні вправ потребує підвищеної кількості кисню, дитина глибоко вдихає і так само глибоко видихає, відчуваючи потребу звільнити організм від вуглекислого газу і наповнити легені свіжим повітрям. Це особливо важливо, коли людина знаходиться без рухів, вона не дихає зповна. Повітря встигає лише наповнити середню частину легень і відразу ж видихається. Верхівки легень працюють недостатньо. Ось чому корисні рекреаційні ігри. Посилюючи дихання, добре вентилують легені та запобігають легневим захворюванням. Крім цього, у підлітків змінюється об'єм грудної клітки, вона стає ширшою, ребра набувають більшої рухливості, зміцнюються дихальні м'язи. Це призводить до збільшення життєвої ємності легень (а у наших досліджуваних ЖЕЛ становить 2-3 літра, що є нижньою межею норми)» [5]. .

Як зазначають науковці, «головною рисою поведінки підлітків є психічна невірноваженість, часті різкі і несподівані перепади настрою, раптові переходи від збудження до депресії і навпаки» [17]. «Вони стають дуже образливими та чуйними. Це пов'язано зі змінами співвідношення процесів гальмування та збудження: сила збудження збільшується, а сила всіх видів внутрішнього гальмування стає недостатньою, підлітки емоційно ставляться до всього оточуючого». А вірне застосування рекреаційних ігор

допоможе регулювати психічні процеси та рівень фізичної підготовленості підлітків [17]. А тому, при підборі рекреаційних ігор, особливу увагу слід звернути на покращення розвитку фізичних якостей, а саме доцільно застосовувати наступні різновиди рекреаційних ігор:

«Зустрічна естафета»

Значення гри. Сприяє розвитку швидкості, точності рухів, активізує мислення.

Інтенсивність гри: висока.

<u>Зміст гри</u>	<u>Правила гри</u>	<u>Орг-мет. вказівки</u>
У направляючих першої групи в руках естафетні палички. За сигналом вони біжать і передають її направляючому другої групи. Після передачі встають в кінці колони. Естафета закінчується тоді, коли групи поміняються своїми місцями або коли повернуться на свої місця.	1. Команда, яка допустила помилку, отримує штрафний бал. 2. Не можна вибігати раніше. 3. Виграє команда, яка виконала завдання і набрала менше штрафних балів.	Естафетну паличку передавати, оббігши команду

“Естафета з гандбольними м'ячами”

Значення гри. Сприяє розвитку швидкості, спритності, точності рухів, уваги.

Інтенсивність гри: висока.

<u>Зміст гри</u>	<u>Правила гри</u>	<u>Орг-мет. вказівки</u>
В естафеті поєднуються швидкий біг та умілі кидки м'яча. Гравці діляться на дві команди, стають біля лінії старту в колони, у перших номерів у руках м'яч. За сигналом перші номери ведуть м'яч до фінішу ударами в	1. Кидати м'яч наступному гравцю можна тоді, коли досягнута певна відмітка.	Грати можуть 20-30 чоловік, гандбольними м'ячами

землю, добігаючи, розвертаються і кидають м'яч другому гравцю, а самі, притримуючись правого боку, повертаються і стають в кінці колони. Виграє та команда, м'яч якої швидше повернеться до першого номера.	2. Якщо м'яч впаде, то потрібно підняти його, а тоді бігти, виконуючи завдання до мітки для кидка.	
---	--	--

“Влучити в останнього в колоні”

Значення гри. Сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, точності рухів, уваги, активізує мислення.

Інтенсивність гри: висока.

<u>Зміст гри</u>	<u>Правила гри</u>	<u>Орг-мет. вказівки</u>
На землі (підлозі) малюють коло діаметром 4-6 м. Учасники діляться на дві команди. Гравці однієї із них стають на однаковій відстані один від одного за лінією кола лицем до центра, гравці іншої – в середині кола в колону по одному, тримаючись руками за того, хто стоїть по переду. За сигналом керівника, ті що стоять за колом починають перекидати м'яч один одному, стараючись влучити в останнього гравця в колоні. Якщо м'яч влучає в останнього гравця колони, то він виходить із гри. Виграє та команда, яка “виб’є” всіх гравців іншої команди за найкоротший проміжок часу.	1. Кожний гравець, який стоїть в колоні, не має права опускати руки (знімати з попереку стоячого з переду). Хто порушить це правило виходить з гри. 2. Гравцям, які стоять по колу, забороняється під час кидка заходити за лінію. 3. Забороняється кидати м'яч в голову.	На майданчику між командами можна накреслити ну орієнтовну лінію

“Човник”

Значення гри. Сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, точності рухів, активізує мислення.

Інтенсивність гри: середня.

<u>Зміст гри</u>	<u>Правила гри</u>	<u>Орг-мет. вказівки</u>
Гравці діляться на дві команди і стають одна навпроти одної в шеренги. Перший гравець із однієї команди стрибає з зазначеного місця як можна далі противника. Стрибок відмічається лінією. Перший гравець другої команди стає на цю відмітку і стрибає в інший бік, стараючись перестрибнути початкову лінію. Довжина цього стрибка знову відмічається, і тоді другий гравець команди стрибає в сторону противника.	Виграє та команда, якій вдалось пересунути човник, і. т. д. стрибнути далі в сторону протилежної команди.	

“Хто сильніший”

Значення гри. Сприяє розвитку сили, впевненості, спритності.

Інтенсивність гри: середня.

<u>Зміст гри</u>	<u>Правила гри</u>	<u>Орг-мет. вказівки</u>
На майданчику креслять лінію. Гравці діляться на дві команди з однаковою кількістю гравців і стають обличчям один до одного біля лінії. За сигналом кожний гравець намагається поштовхом рук вивести свого суперника із рівноваги. Виведеним із рівноваги вважається той, хто зійшов з місця однією чи двома ногами. Виграє та команда, яка вивела із рівноваги найбільшу кількість своїх суперників.	Суперника можна виводити із рівноваги тільки двома руками одночасно.	Не дозволяється штовхати прямими руками

“Естафета-тачка”

Значення гри. Сприяє розвитку сили, впевненості, уваги, активізує мислення.

Інтенсивність гри: середня.

<u>Зміст гри</u>	<u>Правила гри</u>	<u>Орг-мет. вказівки</u>
Гравці діляться на дві команди, шикуються в колони і розраховуються на 1-2. 1- "тачки" (знаходяться у положенні лежачи), а 2-гравці, які їх везуть. Вони тримають "тачки" за гомілки. За сигналом "тачка" рухається від лінії старту до прапорця, об'їжджає його і повертається на лінію старту. Як тільки "тачка" перетне її, перший номер йде в кінець колони, а другий номер стає "тачкою". Третій виконує роль гравця, який везе "тачку". Виграє команда, яка раніше закінчить гру.	Правила. 1. Везти "тачку" потрібно обережно, із швидкістю, яку пропонує гравець у ролі "тачки". 2. Гравець, який везе "тачку", тримає за гомілки, прижимаючи їх до боків на рівні попереку.	Кількість команд залежить від кількості гравців Прапорці, стійки

“Проведи м’яч”

Значення гри. Сприяє розвитку координації, точності рухів.

Інтенсивність гри: висока.

<u>Зміст гри</u>	<u>Правила гри</u>	<u>Орг-мет. вказівки</u>
Учасники шикуються по одному на лінії старту. У направляючих в руках по одному гандбольному м’ячу. За сигналом перші учасники повинні провести м’яч по лаві гандбольним дриблінгом, рухаючись по підлозі, назад гравець рухається по лаві, а м’яч веде по підлозі. Обвівши свою команду, він передає м’яч наступному учаснику.	1. Виграє та команда, яка виконає завдання швидше і з меншою кількістю помилок.	На лаві рівномір-но постав-лені три кеглі. Потрібно виконати завдання не збивши їх. Гандбольни й м’яч, лава, кеглі

“Взяття фортеці”

Значення гри. Сприяє розвитку координації, точності рухів.

Інтенсивність гри: середня.

<u>Зміст гри</u>	<u>Правила гри</u>	<u>Орг-мет. вказівки</u>
------------------	--------------------	--------------------------

<p>Гравці діляться на дві команди і вибирають капітанів. Навколо “фортеці” малюється коло діаметром 1,5-2 м. Одна команда розташовується навколо “фортеці”, для того, щоб захищати її. Друга команда знаходиться на відстані 2-3 м від першої. По команді керівника одна команда наступає на “фортецю”, а друга, захищає її, не даючи можливості наступаючим пройти. Кожний із наступаючих намагається заволодіти “фортецею” — залізи на неї. Гра закінчується, коли “фортеця” буде “взята”. Тоді команди міняються ролями. Виграє та команда, яка скоріше заволодіє “фортецею”.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. До сигналу керівника не можна починати “бій”. 2. Бити один одного ногами забороняється, можна лише відштовхувати один одного тулубом і руками. 	<p>для гри необхідний стілець, який виконує роль “фортеці”</p>
--	--	--

“Марш-кидок”

Значення гри. Сприяє розвитку витривалості, уважності, справедливості.

Інтенсивність гри: висока.

<u>Зміст гри</u>	<u>Правила гри</u>	<u>Орг-мет. вказівки</u>
<p>На одному боці майданчика креслять лінію старту. На протилежному на відстані до 100 м ставлять два прапорці. Всі гравці діляться на дві команди і розташовуються в шеренгу на лінії старту. За сигналом керівника гравці команд одночасно рухаються вперед до прапорців. Дійшовши до своїх прапорців, обходять їх і повертаються до місця старту. Перемагає та команда, гравці якої першими перейшли лінію старту.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гравці команд рухаються тільки за сигналом керівника. 2. Гравці рухаються тільки встановленим способом: кроком або бігом. 3. Команда вважається прибувшою до старту, коли її останній гравець перетнув лінію старту. 	

“Міні-гандбол”

Значення гри. Сприяє розвитку витривалості, наполегливості, справедливості.

Інтенсивність гри: висока.

<u>Зміст гри</u>	<u>Правила гри</u>	<u>Орг-мет. вказівки</u>
Правила гри в міні-гандбол такі ж, як і в звичайному гандболі. Польові гравці ведуть гру з м'ячем руками. Воротар має право перехоплювати, відбивати м'яч будь-яким способом.	Під час гри забороняється затримувати м'яч більше трьох секунд. Неможна пересуватись з м'ячем в руках більше трьох кроків. Хапати один одного руками, штовхати гравців забороняється.	Кількість гравців може бути більшою або меншою ніж в правилах

При вірному підборі та дозуванні рекреаційних ігор можна впливати на ті процеси і фізичні якості, які потрібно розвивати та вдосконалювати у підлітків [35].

«Рекреаційні ігри не лише зміцнюють здоров'я і розвивають організм підлітків, але є і засобом виховання характеру, впливають на поведінку підлітків» [32]. «Під час гри підлітки вчаться підкорювати свої інтереси інтересам колективу, спільними зусиллями досягати поставленої мети. Підліток стає товариським, дисциплінованим, вірно оцінює свої сили, відчуваючи себе часткою колективу». Оскільки в підлітків почуття справедливості та чесності є особливо загостреними, то вони надають перевагу іграм з точними правилами, для вірного визначення переможця чи встановлення порушень, які допускають гравці. «За допомогою правил підлітки можуть подіяти на товариша, який не дотримується правил гри. Таким чином, у грі діти навчаються поважати правила встановлені колективом, суспільством. Саме тому, за допомогою рекреаційних ігор, підлітки втягуються в процес соціалізації, усвідомлення, що вони живуть в суспільстві і повинні дотримуватись суспільних норм» [33].

ВИСНОВКИ

Згідно результатів аналізу літературних джерел свідчить, що підвищена імпульсивність, емоційна неврівноваженість, невідповідність фізичного розвитку рівню психічної та соціальної зрілості пояснюють особливості поведінки підлітків, їх низьку соціальну адаптивність у давньому віці. З фізіологічної точки зору, підлітковий період характеризується інтенсивним зростом. Слід зазначити позитивні зміни, які виникають в організмі підлітків під впливом рекреаційних ігор, у серцево-судинній, дихальній та інших системах, а також їх значення у встановленні характеру особистості, розвитку вольових якостей, сприяння соціалізації підлітків.

Проведені дослідження дозволили встановити ряд соматичних, фізіологічних, відмінностей характерних для підлітків. Адже, встановлені нами особливості соматичних і фізіологічних показників вказують лише на тенденцію до відхилень від норми. Ознайомившись з особливостями підлітків, пропонуємо запровадити в режим їхнього дня, на дозвіллі, заняття рекреаційними іграми, при відвідуванні занять у Міському центрі по роботі з дітьми та підлітками за місцем проживання. Адже саме, рекреаційні ігри сприятимуть розвитку основних фізичних якостей, позитивно впливатиме на фізичний здоров'я підлітків .

Для багатьох фізичних якостей підлітковий вік є сенситивним періодом. Отже, правильне застосування рекреаційних ігор допоможе покращити рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості підлітків.

Рекреаційні ігри являють собою, найбільш доступний, заохочуваний у підлітковому віці, різновид занять, які сприяють і моральному вихованню підлітків. Особлива цінність рекреаційних ігор полягає у одночасному впливі на фізичну і психологічну сферу підлітків, які відвідують Міський центр по роботі з дітьми та підлітками за місцем проживання.

Враховуючи все перераховане, рекреаційні ігри, які проводяться у Міському центрі по роботі з дітьми та підлітками за місцем проживання,

можуть ефективно впливати на життєві процеси підліткового організму, за рахунок позитивних емоцій, бажання займатись, а також через ті зміни, які виникають в організмі підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. А.П.Демчишин, В.М. Артюх, В.А. Демчишин, Й.Г. Фалес (1992). Рухливі і спортивні ігри в школі: *посібник для вчителя*: К. 175 с.
2. Андреева О, Садовський О. (2016). Рухова активність як складова рекреаційної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, С.19-22
3. Андреева О. (2014). Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*; 3 (106): 25-31.
4. Апанасенко Г.П. (1992). Еволюція біоенергетики і здоров'я людини. *Спб: МГП Петрополіс* 123 с.
5. Арефьев В. Г. (2014). Здоров'я підлітків і рухова активність *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. С.11-15
6. Бабяк О. (2011). Психологічні особливості міжособистісних міжособистісних стосунків у підлітків із ЗПР. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. Вип. 2. С. 6-15.
7. Благій О, Андреева О. (2011). Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму. тези доп. III Міжнар. наук. конф. Запоріжжя*: КПУ; С.27-28.
8. Боднар, І., Кожух, Л. (2015). Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. *Спортивна наука України*, 4 (68), 9-17.
9. Васьков, Ю. В. (2010). Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів. *Х.: Вид-во «Ранок»*. С.43-49.
10. Гученко Г. Прокопова Л, Міщенко О. (2020). Рухливі ігри як засіб підвищення фізичної підготовленості та виховання патріотизму й морально-вольових якостей підлітків у позаурочний час. *Педагогічні*

- науки: теорія, історія, інноваційні технології.* № 1. С. 50-62.
11. Дмитренко С. (1998). Об'єм рухливої активності і рівень фізичної підготовки у дітей, що мешкають на територіях забруднених радіонуклідами. *Фізичне виховання в школі.* № 4. с.32-35
 12. Дуб І.М. (1999). Фізичний стан молоді, що навчається в Україні, як показник нації. *Міжнар. наук. конгрес "Фізична культура, спорт, туризм, в нових умовах розвитку країн СНГ"* Під ред. Б.Н.Рогатина та ін. К.: С.179-184.
 13. Єдинак Г. А., Мисів М. В. (2013). Соматотип і фізичне здоров'я підлітків *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура.* Вип. 18. С.3-9.
 14. Кириленко Г. В., Кириленко О. І. (2013). Формування основ здоров'я підлітків засобами фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Вип. 112(3). С. 212-214.
 15. Ковальова Н. (2017). Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту;* 1: С. 62–67.
 16. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В, Благій О.Л. (2008). Рекреативні заняття як чинник формування дозвіллевої культури. *Спортивний вісник Придніпров'я;* №1: С3–8.
 17. Лебединський Е. Б. (2014). Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу підлітків в умовах рекреації. *Наука і освіта.* № 12. С. 17-22.
 18. Лянной Ю., Кравченко А. (1999) Рухливі ігри, як засіб фізичної реабілітації учнів у ЗОШ. *Фізичне виховання в школі.* № 2 С. 23-25.
 19. Мартинюк І. О. Творчий потенціал і самореалізація особистості // *Психологія і педагогіка життєтворчості.* К., 1996. 792 с
 20. Мороз Ю. М. (2018). Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 4(1). С. 194-201.

21. Пересипкіна Т. В. (2014). Динаміка стану здоров'я підлітків України *Здоров'я ребенка*. № 1. С. 12-15.
22. Приступа С., Слімаковський О., Лук'яненко О. (1999). Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: *Методологія, теорія і практика*. Дрогобич: Вимір. 449 с.
23. Сабадаш В. І., Хоменко В. В., Шалар О. Г. (2016). Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 139(2). С. 148-152.
24. Сінельнікова Т. В. (2014). Психологічні особливості підлітків – активних користувачів соціальних мереж. *Наука і освіта*. № 1. С. 50-55.
25. Усов А.В. (1998). Перевірка гіпотез про розподіл статичних даних фізичної підготовки населення України *Фізична підготовленість та здоров'я населення. Міжнародний науковий симпозиум*. Одеса, С.82-87
26. Христюк Г.П. (1997). Місце рухливих ігор та фізкультурних засобів у режимі дня дошкільного закладу. *ЛДІФК Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор: Тези ІІ Всеукраїнської наукової практичної конференції*. Львів, С. 72-73.
27. Центр медичної статистики МОЗ України. Режим доступу: http://www.moz.gov.ua/ua/portal/oth_stat.html
28. Physical Activity Facts, 2011. – Режим доступу: [http:// www. cdc.gov /healthyouth/physicalactivity/facts](http://www.cdc.gov/healthyouth/physicalactivity/facts).
29. Imas Y, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL & adovskyi OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical Education of Students*. 2018; 22(4): 182-189.
30. Imas Y, Dutchak M, Andrieieva O. & Kensytska I. Assessment of the level of formation of values of healthy lifestyle of students, *Slobozans`kij naukovosportivnij visnik*; 2019. 1(69): 5-11, doi:10.15391/snsv.2019-1.001
31. Andrieieva O. Socio-psychological factors determining recreational and

health related activity of diff

32. Huizinga J. Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury: Czytelnik. - Warszawa, 1985. - 430 c.
33. Pilicz S., Przeweda R., Trzesniowski R. Skale punktowe do oceny sprawności fizycznej polskiej młodzieży. - Warszawa AWF, 1993. - 245 c.
34. Przeweda R., Trzesniowski R. Sprawność fizycznej polskiej młodzieży w świetle badań z roku. - Warszawa AWF, 1996. - 180 c.
35. Rychta T. Struktura osobowości i sprawności fizycznej dziewcząt i chłopców w wieku 15-18 lat // Międzynarodowa Konferencja Naukowa. - Warszawa AWF, 1982 .
36. Skład M. Sprawność fizyczna a inne cechy osobowości chłopców // Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna. - 1962. - № 4, c.12.