

Рекомендації. На наш погляд, все вищезазначене стимулює до пошуку та обґрунтування тестових завдань, що дозволяють об'єктивно оцінити рівень розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Вони повинні бути природними, доступними і відносно простими для певної вікової категорії учнів, не вимагати складного обладнання і давати чітке уявлення про динаміку змін координаційних здібностей.

Література

1. Дмитренко С. М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: автореферат дисертації*. Луцьк: Луцький державний педагогічний університет, 1998. 18 с.
2. Козлова К., Асаулюк І., Дмитренко С. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів: ЛДІФК, 2006. Вип. 10, Т. 1. С. 156–159.
3. Козлова К. П., Дмитренко С. М., Асаулюк І. О. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ВДПУ, 2009. Вип. 7, Т. 1. С. 167–170.
4. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Яковлів В. Л., Романенко О. І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. Scientific achievements of modern society: матеріали 5-ї Міжнародної науково-практичної конференції (8–10 січня 2020 року). Liverpool, United Kingdom: Cognum Publishing House, 2020. С. 1037–1048.
5. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. Science Review: науковий журнал. Warsaw, Poland: Scientific Educational Center, 2018. № 4 (32), Т. 5. С. 49–52.

ОПТИМАЛЬНИЙ РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Нестерова Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної
реабілітації
svetanest01@gmail.com*

Анотація. Рухова активність має провідне значення у підвищенні рівня працездатності людини, формуванні здоров'я та профілактиці розвитку

захворювань. У свою чергу, оптимальний рівень рухової активності може визначатися функціональними можливостями організму та віковими особливостями. У представленій роботі проведений аналіз літературних джерел, щодо рекомендацій рівня рухової активності різних груп населення.

Ключові слова: рухова активність, різні групи населення.

Summary. Nesterova S. Optimal Level of Motor Activity for Persons of Different Age Groups. Motor activity is of leading importance in increasing a person's work capacity, building health and preventing the development of diseases. In turn, the optimal level of motor activity can be determined by the body's functional capabilities and age characteristics. In the presented work, an analysis of literary sources was carried out regarding recommendations for the level of motor activity of different population groups.

Keywords: motor activity, different population groups.

Постановка проблеми. Обговорення. Основним засобом покращення здоров'я є рухова активність. На сьогоднішній день найбільшою проблемою виступає малорухливий спосіб життя, особливо в дітей та молоді, що пов'язано з навчальним процесом [3]. Систематична рухова активність не лише покращує рівень фізичного здоров'я, а й підвищує психічну стійкість та нормалізує емоційний стан [2]. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) надає певні рекомендації з рівня рухової активності для представників різних вікових груп [1, 4, 5], зокрема рекомендовані рівні фізичної активності: 5-17 років, 18-64 роки, 65 років і старше. Відповідно до представлених рекомендацій, особи віком 5-17 років мають витрачати на добу не менше 60 хв на рухову активність; у вікових групах 18-64 та старше 65 років – щонайменше 150 хв аеробної фізичної активності протягом тижня.

Рекомендації. Дотримання рекомендацій від ВООЗ щодо рухової активності дає можливість враховувати необхідний обсяг фізичних навантажень (частоту, тривалість, інтенсивність, вид і загальну кількість навантажень) для збереження та зміцнення здоров'я з урахуванням вікових особливостей.

Література

1. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf>
2. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Шматова О. О., Шевцов С. М. Рухова активність як одна з найпоширеніших форм покращення здоров'я різних груп населення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 9 (169). С. 74–80.
3. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 11 (157). С. 90–95.
4. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя. URL: <https://moz.gov.ua/uk/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja>

5. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності та малорухливого способу життя. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Осаволюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
tetiana.osavoliuk@vspu.edu.ua*

Анотація. У роботі розглянуто особливості викладання факультативних занять з бадмінтону в сучасних умовах.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, бадмінтон.

Summary. Osavoliuk T. **Features of teaching optional badminton lessons in modern conditions.** The work examines the peculiarities of teaching faculty badminton classes in modern conditions.

Keywords: physical education, students, badminton.

Постановка проблеми. Одним із ключових завдань сучасного суспільства є збереження та покращення фізичного здоров'я осіб різного віку, популяризації здорового способу життя, збільшення їх рухової активності [1, 3]. Малорухливий спосіб життя, який став особливо поширеним через розвиток цифрових технологій та збільшення кількості дистанційних видів діяльності, є одним із головних факторів ризику виникнення серцево-судинних захворювань, ожиріння, порушень опорно-рухового апарату та інших хронічних недуг [4].

Особливо це стосується молоді, зокрема студентів закладів вищої освіти, які перебувають у періоді активного становлення організму, інтелектуального розвитку та соціалізації, тому важливо удосконалювати процес фізичного виховання, запроваджуючи інноваційні підходи для підвищення рівня фізичної активності студентів закладів вищої освіти [2, 5].

Обговорення. У вищих навчальних закладах фізична активність студентів підтримується, переважно, заняттями з фізичного виховання. Оскільки, відвідування занять є добровільним, важливо забезпечити стійку мотивацію та інтерес до занять різними руховими активностями. Одним із таких ефективних видів є бадмінтон, який сприяє покращенню фізичного стану, розвитку координації рухів, швидкості реакцій і стратегічного мислення.