

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-139-146>

ORCID 0000-0002-4846-3907

ПАНГЕЛОВА Наталія

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Переяслав, м. Переяслав, Україна

PANHELOVA Nataliia

PhD in Physical Education and Sports, Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ kafedra.tmfvis@ukr.net

ORCID 0000-0001-9691-0305

РИЖИК Роман

Аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна

RYZHYK Roman

Postgraduate student of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ ryzhyk11.rom@gmail.com

ORCID 0000-0002-7210-2757

ДІАС Денис

Аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна

DIAS Denys

Postgraduate student of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ diazdenisleo1997@gmail.com**ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧУ РОБОТУ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ****IMPLEMENTATION OF NEW TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE RECREATIONAL AND HEALTH-IMPROVING WORK OF SUMMER RECREATION CAMPS****Анотація.**

Вступ. Стаття присвячена узагальненню даних наукових досліджень щодо визначення організаційно-методичних аспектів оптимізації рухової активності дітей в умовах літнього оздоровчого табору.

Мета – аналіз, систематизація та узагальнення даних літературних джерел щодо впровадження нових видів рухової активності у рекреаційно-оздоровчу роботу літніх оздоровчих таборів.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. В процесі дослідження використанню такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів, метод порівняння, метод системного аналізу.

Результати. Аналіз літературних джерел з проблематики дослідження дозволив встановити, що введення нових видів рухової діяльності у рекреаційно-оздоровчу роботу літніх оздоровчих таборів може стати одним із шляхів не тільки підвищення рівня рухової активності дітей, а й мотивації дітей до подальших занять фізичними вправами, що в свою чергу призведе до загального підвищення рівня фізичного розвитку та здоров'я дітей.

Висновки. Більшість дослідників зазначає, що традиційні засоби і методи фізичного розвитку та оздоровчо-рекреаційної діяльності, які застосовуються в умовах літніх оздоровчих таборів мають недостатню ефективність та не можуть вирішити проблеми нових реалій. Тому, на

нашу думку, включення занять пляжним футболу та стрітболом на постійній основі в умовах літніх оздоровчих таборів, може стати одним з ключових факторів у вирішенні проблеми.

Ключові слова: рекреаційно-оздоровча діяльність, школярі, літній оздоровчий табір, пляжний футбол, стрітбол.

Abstract.

Introduction. The article is devoted to generalization of data of scientific researches on determination of organizational and methodological aspects of optimization of children's motor activity in conditions of summer recreation camp.

The purpose is to analyze, systematize and summarize the data of literary sources on the introduction of new types of motor activity in the recreational work of summer recreation camps.

Materials and methods. The study was conducted at Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav. The following methods were used in the research: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and documentary materials, the method of comparison, and the method of system analysis.

Results. The analysis of literature sources on the research problem allowed us to establish that the introduction of new types of motor activity in the recreational and health-improving work of summer recreation camps can be one of the ways not only to increase the level of motor activity of children, but also to motivate children to further physical exercises, that, in turn, will lead to an overall increase in the level of physical development and health of children.

Conclusions. Most researchers note that traditional means and methods of physical development and health and recreational activities used in summer recreation camps are ineffective and cannot solve the problems of new realities. Therefore, in our opinion, the inclusion of beach football and street ball on a regular basis in summer recreation camps can be one of the key factors in solving the problem.

Keywords: recreational and health-improving activity, schoolchildren, summer recreation camp, beach football, street ball.

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень. Протягом останніх років фізичний стан українських дітей за даними вчених значно погіршився (Т.Ю. Круцевич, 2020, 2021; Н.В. Москаленко, 2019, 2021; Н.Є. Пангелова, 2020, 2021), що, в свою чергу, потребує пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання дітей і підлітків [7, 8, 11, 13, 21]. Одним із таких напрямів є впровадження різноманітних видів рухової активності не лише в процес фізичного виховання школярів, а й у рекреаційно-оздоровчу діяльність, на що наголошується в документах, що регламентують діяльність у галузі фізичного виховання, зокрема: Закон України «Про освіту» (2017); Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (Указ президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004) та ін. [4, 10].

Одним з найважливіших напрямів реалізації завдань Національної стратегії з оздоровчої рухової активності є оптимізація фізичного виховання у літніх дитячих оздоровчих закладах. Це надасть можливість підвищити рівень фізичного стану дітей, сформувати у них необхідні вміння і навички для використання засобів фізичного виховання у повсякденному житті, вмотивувати дітей до регулярних занять фізичними вправами [14].

Відомо, що дитина має право на оздоровлення і відпочинок, які передбачені її соціальним захистом [5, 16].

Основним напрямом організації системи літнього оздоровлення є створення умов для покращення здоров'я дітей, вільний вибір профілю дозвіллевих проєктів, задоволення різноманітних інтересів дітей. Деякі вітчизняні та зарубіжні дослідники вважають, що серед різноманітних заходів дитячого оздоровчого табору (ДОТ) заняття фізичною культурою і спортом посідає провідне місце як за значимістю, так і за інтенсивністю виховного спілкування з педагогом протягом 21 дня. Як зауважують фахівці, одна табірна зміна за інтенсивністю виховних та оздоровчих заходів прирівнюється до одного навчального року. Умови літнього оздоровчого табору (ЛОТ) дозволяють організувати оптимальну рухову активність влітку для дітей та підлітків і є ефективним засобом оздоровлення [1, 6, 17].

Як зазначають О.В. Андрєєва та А.В. Гакман (2012), у літніх оздоровчих таборах, основним напрямом діяльності яких є активний відпочинок за допомогою фізичних вправ, широко застосовуються спортивні та рухливі ігри на суші та воді, плавання та навчання плаванню, інші види рухової діяльності, різноманітні змагання з метою хоча б частково компенсувати недостатню рухову активність дитини [2].

Численні дослідники [2, 6, 16] вказують на сприятливі можливості літніх оздоровчих таборів для підвищення фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей.

Проте традиційне наповнення фізкультурно-оздоровчої роботи у літніх оздоровчих таборах часто не викликає зацікавленості з боку дітей і, у зв'язку з цим, не є ефективним засобом

підвищення рівня рухової активності школярів, необхідної для вдосконалення та підтримки оптимального рівня фізичної активності для досягнення успіху в освітній діяльності.

На нашу думку, впровадження в практику фізкультурно-оздоровчої роботи літніх оздоровчих таборів інноваційних засобів фізичного виховання дозволить підвищити її ефективність.

Але, у доступній нам літературі присутні лише епізодичні дані щодо застосування нових видів рухової активності в умовах літніх оздоровчих таборів, що і визначило напрям теоретичного дослідження.

Гіпотеза. Аналіз і систематизація досліджень стосовно різних аспектів організації і методики фізкультурно-оздоровчої роботи у літніх оздоровчих таборах дозволять визначити найбільш ефективні напрями її оптимізації.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Університету Григорія Сковороди в Переяславі на 2020-2024рр. за темою «Інтеграція фізичного, інтелектуального й духовного розвитку дітей, підлітків і молоді України в процесі фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності» (№ державної реєстрації 0118U003847).

Мета дослідження – аналіз, систематизація та узагальнення даних літературних джерел щодо впровадження нових видів рухової активності у рекреаційно-оздоровчу роботу літніх оздоровчих таборів.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. В процесі дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів, метод порівняння, метод системного аналізу.

Результати та дискусія. За даними О. Бар-Ора і Т. Роуланда (2009), характер рухової активності дітей і підлітків визначається низкою різних біологічних, спадкових, психологічних і культурних факторів, умов зовнішнього середовища і клімату, погоди і сезонних коливань [3].

Сезонні і кліматичні зміни можуть впливати на характер рухової активності. У регіонах з холодним і помірним кліматом (до якого відноситься Україна), рівень рухової активності часто зростає в літні місяці. Отже організація занять з дітьми і підлітками саме у період канікул – надзвичайно важливе питання.

Іншим аспектом проблеми оптимізації рухової активності учнів є формування у них мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Як свідчать результати досліджень [15], найвищу оцінку серед хлопчиків і дівчаток середнього шкільного віку отримала така категорія мотивації, як розвага. Виявляється, що найменше значення для дітей під час рухової діяльності має його результативність. Між цими двома мотиваціями знаходяться усі інші, що також мають важливе значення (оздоровлення, гра, дружба, лідерство та ін.). Цей послідовний ряд мотивацій особливо важливий для подальшого залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Особливе місце у формуванні такої мотивації займає наявність інтересу людини до певного виду діяльності, який є каталізатором її активності.

У теперішній час існує велика кількість нових видів рухової активності (workout, різновиди фітнесу, паркур та ін.). Але їх використання часто пов'язане з певними труднощами (травмонебезпечні, технічно складні, високовартісні та ін.).

Ми вважаємо, що найбільш доступними інноваційними видами рухової активності, які можуть бути змістом рекреаційно-оздоровчих занять з підлітками в умовах ЛОТ є: пляжний футбол, стрітбол, степ-аеробіка та TRX фітнес.

В умовах літніх оздоровчих таборів впровадження нових, цікавих видів рухової активності буде сприяти підвищенню інтересу з боку дітей до занять фізичними вправами.

На нашу думку, *пляжний футбол* є дієвим засобом фізкультурно-оздоровчої роботи у літніх оздоровчих таборах. Це вид спорту заснований на традиційних футбольних правилах. Однак, разом із такою спорідненістю гра має зовсім інший характер і правила. Вона включає різноманітні форми рухової діяльності, які підвищують точність і швидкість рухів, сприяють розвитку серцево-судинної, нервової та дихальної систем, покращують обмін речовин, зміцнюють опорно-руховий апарат. Пляжний футбол сприяє розвитку не тільки фізичних, але й розумових якостей, а також формує здатність працювати в команді.

У пляжний футбол грають на піску, а на важких покриттях особливо важливим є контроль м'яча і швидкість пересування. М'який пісок змушує гравців робити багато імпровізацій, використовуючи засвоєні технічні навички. Компактний розмір ігрового поля (28 x 37 метрів) дозволяє гравцям забивати практично з будь-якої позиції, навіть безпосередньо від воріт. Таким чином, можна фіксувати до 60 ударів по воротах під час матчу (порівняно з 20 ударами з обох боків, які вважаються хорошим показником у великому футбольному матчі). У середньому гол

забивається кожні 3-4 хвилини, а середня ефективність гри становить близько 11 голів за гру (у традиційному футболі останнім часом норма становить 2,5 голи). У пляжному футболі гра відбувається між командами по п'ять осіб в кожній, у тому числі воротар. Гра складається з трьох таймів по 12 хвилин кожний.

Незважаючи на уявну простоту, цей вид спорту є фізично важким, а його поширення сприяло розвитку спортивної культури серед населення. Головний тренер збірної України Сергій Кучеренко зазначив: «Пляжний футбол – це унікальний вид спорту, який поєднує найпопулярніший вид спорту з найпопулярнішим місцем відпочинку, ще одне яскраве і колоритне доповнення до здорового способу життя» [15].

Пляжний футбол виник у Бразилії, де він став дуже популярним у 1940-х роках. Згодом цей вид футболу став популярним в Європі та інших частинах світу. У 1992 році була заснована Міжнародна асоціація пляжного футболу (Beach Soccer Worldwide), яка відповідає за розвиток цього виду спорту у всьому світі.

Пляжний футбол в Україні має коротку, але дуже динамічну історію. Історія гри почалася влітку 2001 році, коли 8 київських аматорських команд зіграли свій перший турнір з пляжного футболу на пляжах Київського аквапарку [15]. Наступного року змагання проходили у 5 містах України, у них брали участь 50 команд. Київський фінал приніс перемогу команді «Лотто». Після цих матчів була створена Українська асоціація пляжного футболу, яка була прийнята до Української асоціації футболу. У 2003 році в Україні відбувся перший чемпіонат з цього виду спорту.

Отже, пляжний футбол – вид спорту, який з'явився нещодавно і його можна назвати інноваційним засобом фізичного виховання. Діти люблять грати в цю гру і тому пляжний футбол можна вважати дієвим засобом фізичного виховання, особливо в літніх таборах, оскільки – цей вид спорту стрімко набирає популярність і має потужний позитивний вплив на фізичний і психічний стан дітей.

Ще одним з нововведень може бути використання *стрітболу* у фізкультурно-оздоровчій роботі літніх оздоровчих таборів з метою покращення фізичного стану дітей.

Стрітбол – це спортивна гра, яка є однією з найбільш популярних у світі. Вона була створена в 1983 році у місті Голлівуд, що знаходиться в Каліфорнії, США. Стрітбол, також відомий як 3х3, є варіантом баскетболу, де гра відбувається на вулицях або в місцях загального користування. Наведемо дані щодо історії та правил гри у стрітбол [9].

Стрітбол з'явився в результаті спроби Майка Толберта, який був власником спортивного магазину у Голлівуді, привернути увагу до баскетболу. Він створив гру, що була призначена для молоді, яка не мала можливості грати на офіційних баскетбольних майданчиках. Спочатку грали три гравці проти трьох на невеликому майданчику у дворах будинків або на майданчиках загального користування.

У 1989 році стрітбол став офіційним видом спорту в США, а в 1993 році була створена перша професійна ліга, відома як «The Hoop-It-Up World Tour». У 1997 році відбувся перший чемпіонат світу зі стрітболу в Австралії.

Згодом гра стала дуже популярною у всьому світу, і сьогодні, у більш, ніж 100 країнах проводяться турніри та змагання зі стрітболу. У 2020 році Міжнародний олімпійський комітет офіційно затвердив включення 3х3 до програми Олімпійських ігор у Токіо-2020.

У стрітболі грають дві команди з трьох гравців кожна. Мета гри полягає у тому, щоб забити якомога більше очок. Гравці можуть забивати м'яч у кільце, яке розташоване на висоті 3,05 метра, як у звичайному баскетболі. Проте, у стрітболі є деякі відмінності у правилах. Починається гра з передачі м'яча. Це означає, що одна з команд кидає м'яч зі своєї половини ігрового поля, а інша команда намагається його перехопити. Якщо команда, яка кидає м'яч, забиває, то гру продовжує команда, яка була в захисті. Якщо ж команда, яка в атакує, не забила, то гра переходить до іншої половини поля, і гравці міняються місцями. Ігрове поле у стрітболі менше, ніж у звичайному баскетболі. Зазвичай воно має розміри 14 метрів на 9 метрів. У випадку порушення правил, гравці отримують штрафні бали або міняються місцями на ігровому полі. У стрітболі не передбачені фолі.

Гра в стрітбол може мати кілька корисних аспектів для дітей [9]:

- **Фізична активність.** Гра в стрітбол вимагає прояву різних рухів (стрибки, біг, маніпуляції з м'ячем та ін.), що забезпечує високий рівень фізичної активності дітей. У свою чергу, це підвищує рівень метаболізму, сприяє своєчасному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я дітей.
- **Розвиток координаційних здібностей.** Гра в стрітбол допомагає дітям розвивати координаційні здібності, в тому числі – здатність зберігати рівновагу. Гра потребує перебудови рухової діяльності, стрибків та зміни напрямку руху, в залежності від ситуації, що сприяє покращенню координації та балансу.

- *Розвиток соціальних навичок.* Гра в стрітбол може допомогти дітям розвивати соціальні навички, такі, як співпраця, комунікація та лідерство. Гравці повинні працювати разом, щоб досягти спільної мети, що може зміцнювати їхні взаємини та розвивати соціальну компетентність.
- *Розвиток креативності та стратегічного мислення.* Гра в стрітбол також може сприяти розвитку креативності та стратегічного мислення у дітей. Гравці повинні розробляти стратегії, щоб перемогти супротивника, що може розвивати їхні креативні та аналітичні здібності.

Стрітбол сприяє розвитку самодисципліни у дітей. Гравці повинні дотримуватися правил гри, контролювати свої дії та виконувати командні стратегії. Це може сприяти формуванню у дітей здатності до самоконтролю та саморегуляції.

Загалом, гра в стрітбол має багато корисних аспектів. Вона сприяє: фізичному розвитку; розвиває швидкість, координацію, витривалість; соціальні навички, креативність та самодисципліну.

Степ-аеробіка – популярний вид кардіо-вправ, який можна використовувати в літніх оздоровчих таборах для покращення рівня фізичної підготовленості учасників. Ось деякі потенційні переваги застосування степ-аеробіки в літніх оздоровчих таборах [12, 18]: покращення функціонального стану серцево-судинної системи; підвищення рівня розвитку витривалості; координаційних і силових здібностей; підвищення емоційності занять.

Отже, степ-аеробіка може стати чудовим доповненням до змісту фізкультурно-оздоровчої роботи літніх оздоровчих таборів, забезпечуючи різновекторні впливи на стан здоров'я дітей і підлітків у веселій та цікавій формі.

Степ-аеробіка є популярним видом фізичних вправ, який широко використовується в літніх оздоровчих таборах багатьох країн світу. Найбільшого розповсюдження цей різновид фітнесу отримав у таких країнах: США, Великобританія, Австралія, Канада, Нова Зеландія, Бразилія та ін. Цей список є неповним, оскільки степ-аеробіка використовується в літніх оздоровчих таборах і в інших країнах. Популярність степ-аеробіки як виду вправ у літніх оздоровчих таборах пояснюється її здатністю забезпечити веселе, захоплююче та ефективне тренування для учасників будь-якого рівня фізичної підготовки.

Фітнес TRX (Total Resistance eXercise) – це тип тренування на підвішуванні, у якому використовуються ремені для забезпечення опору під час виконання вправ. Ремені підвішені до надійної точки кріплення, такої, як двері або настінна штанга, і дозволяють виконувати широкий спектр вправ із власною вагою.

Фітнес TRX забезпечує тренування всього тіла, оскільки навантаження охоплює декілька груп м'язів одночасно, що робить цей різновид фітнесу ефективною формою занять фізичними вправами. Широке використання TRX фітнесу обумовлено тим, що його вправи можуть бути легко адаптовані для людей з різним рівнем фізичної підготовленості, від початківців до досвідчених спортсменів.

Деякі з переваг фітнесу TRX включають [20]:

1. Підвищення рівня розвитку сили: тренування TRX на підвісці дозволяє виконувати широкий спектр вправ, які впливають на різні групи м'язів, що робить його ефективним способом «наращування» сили.
2. Підвищення рівня розвитку гнучкості: нестабільність ременів підвіски вимагає від учасників задіяння основних та стабілізуючих м'язів, що може покращити загальну гнучкість.
3. Розвиток координаційних здібностей: вправи TRX вимагають проявлення рівноваги і надійності виконання, що дозволяє вдосконалювати всі складові координаційних здібностей.
4. Портативність: обладнання TRX є легким і компактним, що дозволяє його легко транспортувати та використовувати в різних місцях, включаючи літні оздоровчі табори.

Отже, фітнес TRX є універсальною та ефективною формою вправ, яку можна використовувати для покращення загального рівня фізичної підготовленості, а також вирішення різноманітних цілей учасників літніх оздоровчих таборів.

Компанія «TRX fitness» була заснована Ренді Хетріком у 2005 році. Хетрік, колишній військовослужбовець ВМС США, розробив систему тренувань TRX під час роботи в Південно-Східній Азії. Він шукав спосіб підтримувати свою фізичну форму, перебуваючи у віддалених місцях, що спонукало його створити перший амортизаційний тренажер TRX, використовуючи пояс для джиу-джитсу та парашутну стрічку.

Пізніше Р. Хетрік заснував клуб TRX у Сан-Франциско (штат Каліфорнія) з метою впровадження портативного та ефективного способу тренування тіла людини. З роками TRX став популярним різновидом фітнесу й отримав широке розповсюдження серед персональних

тренерів, спортсменів та ентузіастів в усьому світі. Сьогодні TRX визнано лідером у тренуваннях серед фітнес-програм у незвичних вихідних положеннях. Фахівці пропонують різноманітні тренувальні програми та обладнання, щоб допомогти окремим особам і фітнес-професіоналам досягти своїх фітнес-цілей. Компанія продовжує впроваджувати інновації та розробляти нові продукти, щоб допомогти людям тренуватися розумніше та досягати своїх фітнес-цілей [22].

TRX fitness можна включати до змісту фізкультурно-оздоровчої роботи дитячих оздоровчих таборів, забезпечуючи веселу та захоплюючу форму виконання фізичних вправ, яка може покращити фізичний стан дітей. Ось деякі потенційні переваги застосування фітнесу TRX у дитячих оздоровчих таборах [19]:

- Розвиток силових здібностей: тренування на підвісці TRX дозволяє виконувати широкий спектр вправ, які впливають на різні групи м'язів, що позитивно впливає на фізичний стан дітей.
- Вдосконалення координаційних складових: вправи TRX вимагають прояву рівноваги та інших різновидів спритності, що сприяє покращенню координації та загальної моторики дітей.
- Емоційність занять: TRX fitness може бути веселою та захоплюючою формою виконання фізичних вправ для дітей, допомагаючи їм підтримувати мотивацію та зосередженість на їх фітнес-цілях.
- Безпечність: фітнес-обладнання TRX розроблено з урахуванням основних положень техніки безпеки, що дозволяє вважати такі заняття безпечною та ефективною формою виконання вправ для дітей.
- Варіативність застосування: фітнес TRX можна адаптувати відповідно до потреб і здібностей дітей різного віку та рівня фізичної підготовленості, що робить його універсальною формою занять фізичними вправами в умовах оздоровчих таборів.

Фітнес TRX набуває все більшої популярності в дитячих оздоровчих таборах США, а саме: літні табори YMCA (Young Men's Christian Association); літні табори хлопчиків і дівчаток Америки; спортивні академії та тренувальні центри; оздоровчі фітнес-табори; приватні літні табори та позашкільні програми [19].

Висновки. Отже, аналіз літературних джерел з проблематики дослідження дозволив встановити, що введення нових видів рухової діяльності у рекреаційно-оздоровчу роботу літніх оздоровчих таборів може стати одним із шляхів не тільки підвищення рівня рухової активності дітей, але й їх мотивації до подальших занять фізичними вправами, що, в свою чергу, буде сприяти загальному підвищенню рівня фізичного стану дітей.

Більшість дослідників зазначає, що традиційні засоби і методи оздоровчо-рекреаційної діяльності, що застосовуються в умовах літніх оздоровчих таборів мають недостатню ефективність і часто не вирішують проблеми нових реалій. Тому на нашу думку, включення занять пляжним футболом, стрітболом та інших інноваційних засобів в процес рекреаційно-оздоровчої роботи літніх таборів, може стати одним з ключових факторів у вирішенні проблеми покращення психофізичного стану дітей у канікулярний період.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою організаційно-методичних засад фізкультурно-оздоровчих занять пляжним футболом з підлітками в умовах літніх оздоровчих таборів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Андреева О., Гакман А. Организация рекреационно-оздоровческой деятельности детей 11-14 років в условиях детского лагеря отдыха. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. 2012. № 4. С. 42-46.
2. Андреева О., Гакман А. Руховий режим дітей у літньому оздоровчому таборі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 35-42.
3. Бар-Ор О., Роуланд Т. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения. К.: *Олимпийская литература*, 2009. 530 с.
4. Закон України «Про освіту». Відомості Верховної ради України. 2019. №2657-VIII. 2661 – VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Костенко Л.Д. Теорія і практика розвитку позашкільної освіти в Україні (друга половина XX – початок XXI століття): дис. ... докт. пед. наук: спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки, Кропивницький, 2021. 567 с.
6. Лещак О.М. Корекція фізичного стану і соматичного здоров'я школярів в умовах літнього дитячого оздоровчого закладу: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2012. 20 с.
7. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 205-208. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-105

8. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 101-110.
9. Мусієнко А. В., Цимбалюк Ж. О., Історичні аспекти розвитку баскетболу 3х3. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2021. № 1. С.59-62.
10. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (Указ президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004).
11. Пангелова Н., Круцевич Т., Власова С. Вплив програм занять роликowymi ковзанами на фізичну підготовленість школярів 10-11 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2 (54). С. 41-48. DOI:10.29038/2220-7481-2021-02-41-48
12. Пангелова Н., Пангелов Б., Рубан В., Хакало А. Вплив занять степ-аеробікою на фізичний розвиток і фізичну підготовленість старших дошкільнят. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 64-72. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-064
13. Пангелова Н., Красова І. Методика комплексного розвитку фізичних здібностей учнів 3-4 класів в процесі навчання елементів міні-баскетболу. *East European Scientific Journal*. 2 (54). 2020. part 1. pp. 26-36.
14. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента. Офіційний вісник Президента України. 2016; 6:25.
15. Цапук Д., Пангелова Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-масової роботи в умовах літніх оздоровчих таборів. зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-ХМ. ДПУ імені Григорія Сковороди» [за ред. В.П. Коцура]. Переяслав-Хмельницький: Міленіум, 2016. С. 118-121.
16. Цуприк С.І. Підготовка студентів вищих педагогічних навчальних закладів до роботи в літніх оздоровчих таборах: дис. ... к. пед. наук: спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Вінниця, 2011. 208 с.
17. Шинкарьова О.Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвілєво-рекреаційної діяльності: дис. доктора філософії (PhD) за спец. 015 – Професійна освіта (за спеціалізаціями); Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Старобільськ, 2021. 320 с.
18. Belikova, N., Indyka, S., Ulyanytska, N., Podubinska, S., & Krendelieva, V. (2017). Perspectives for implementation of new variative modules of «physical culture. grades 5–9» training program. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 3 (39), P. 140-146. DOI:10.29038/2220-7481-2017-03-140-146
19. Fayazmilani, R., Abbasi, A., Hovanloo, F., & Rostami, S. (2022). The effect of TRX and bodyweight training on physical fitness and body composition in prepubescent soccer athletes. *Sport Sciences for Health*. 18 (4), P.1369-1377.
20. Ghervan, P. (2014). TRX. *Annals of «Dunarea de Jos» University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 1, P. 65-69.
21. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Dieduch M. (2020) Features of the Reaction of the Cardiorespiratory System of Schoolchildren with Physical Loads of the Treadmill. *International Journal of the Applied Exercise Physiology*, 9 (1), pp. 113-121.
22. Zhang, F. (2017, July). Research on the education reform of TRX suspension training method applied in physical fitness course in Police Colleges. In *2017 3rd International Conference on Economics, Social Science, Arts, Education and Management Engineering (ESSAEME 2017)*. Atlantis Press. P. 1723-1726. DOI: 10.2991/essaeme-17.2017.357

References

1. Andrieieva O., Hakman A. Organization of recreational and health activities for children aged 11-14 in a children's recreation camp. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2012. No. 4. P. 42-46.
2. Andrieieva O., Hakman A. Physical activity of children in a recreation camp. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2012. No. 4. P. 35-42.
3. Bar-Or O., Rouland T. Motor activity and children's health: from physiological foundations to practical implementation. *K.: Olympyiskaia lyteratura*, 2009. 530 p.
4. The Law of Ukraine "On Education". Records of the Verkhovna Rada of Ukraine. 2019. No. 2657-VIII. 2661 – VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Kostenko L.D. Theory and practice of development of extracurricular education in Ukraine (the second half of the twentieth – the beginning of the twenty-first century): dissertation ... Dr. of Pedagogical Sciences: specialty 13.00.01 – general pedagogy and history of pedagogy, Kropyvnytskyi, 2021. 567 p.

6. Leshchak O.M. Correction of physical condition and somatic health of schoolchildren in the conditions of summer children's recreation center: author's note. ... PhD in Physical Education and Sports.: 24.00.02. SHEI "Vasyl Stefanyk Precarpathian National University". Ivano-Frankivsk, 2012. 20 p.
7. Moskalenko N., Demidova O., Bodnia V. Influence of sports dance classes on the physical condition of primary school children. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2019. No. 1. P. 205-208. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-105.
8. Moskalenko N., Krutsevych T., Panhelova N. Theoretical Aspects of the Problem of Control and Evaluation of Students' Learning Achievements in Physical Education. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2021. No. 2. P. 101-110.
9. Musiienko A. V., Tsymbaliuk Zh. O., Historical aspects of 3x3 basketball development. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshchyykh navchalnykh zakladakh*. 2021. No. 1. P. 59-62.
10. National Doctrine for the Development of Physical Culture and Sports (Presidential Decree No. 1148/2004 of September 28, 2004).
11. Panhelova N., Krutsevych T., Vlasova S. The influence of roller skating programs on the physical fitness of schoolchildren aged 10-11 years. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2021. No. 2 (54). P. 41-48. DOI:10.29038/2220-7481-2021-02-41-48
12. Panhelova N., Panhelov B., Ruban V., Khakalo A. Influence of step aerobics classes on physical development and physical fitness of senior preschoolers. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2022. No. 2. P. 64-72. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-064
13. Panhelova N., Krasova I. Methodology of complex development of physical abilities of pupils of 3-4 grades in the process of teaching elements of mini-basketball. *East European Scientific Journal*. 2(54). 2020. part 1. P. 26-36.
14. On the National Strategy for Recreational Physical Activity in Ukraine for the period up to 2025 "Physical Activity – Healthy Lifestyle – Healthy Nation": Presidential Decree. Official Journal of the President of Ukraine. 2016; 6:25.
15. Tsapuk D., Panhelova N. Ways to optimize physical education and mass work in summer recreation camps. 35. scientific works SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskii Hryhorii Skovoroda Pedagogical University» [edited by V.P. Kotsur] Pereiaslav-Khmelnitskii: Milenium. 2016. P. 118-121.
16. Tsupryk S.I., Preparation of students of higher pedagogical educational institutions for work in summer recreation camps: PhD thesis: specialty 13.00.04 – theory and methods of vocational education. Vinnytsia, 2011. 208 p.
17. Shynkarova O.D. Formation of Future Bachelors' Training in Physical Culture and Sports for the Organization of Leisure and Recreational Activities: Doctor of Philosophy (PhD) diss. in specialty 015 – Professional Education (by specializations); State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University", Starobils'k, 2021. 320 p.
18. Belikova, N., Indyka, S., Ulyanytska, N., Podubinska, S., & Krendelieva, V. (2017). Perspectives for implementation of new variative modules of «physical culture. grades 5–9» training program. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 3 (39), P. 140-146. DOI:10.29038/2220-7481-2017-03-140-146
19. Fayazmilani, R., Abbasi, A., Hovanloo, F., & Rostami, S. (2022). The effect of TRX and bodyweight training on physical fitness and body composition in prepubescent soccer athletes. *Sport Sciences for Health*, 18(4), P.1369-1377.
20. Ghervan, P. (2014). TRX. *Annals of «Dunarea de Jos» University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 1, P. 65-69.
21. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Dieduch M. (2020) Features of the Reaction of the Cardiorespiratory System of Schoolchildren with Physical Loads of the Treadmill. *International Journal of the Applied Exercise Physiology*, 9(1), pp. 113-121.
22. Zhang, F. (2017, July). Research on the education reform of TRX suspension training method applied in physical fitness course in Police Colleges. In *2017 3rd International Conference on Economics, Social Science, Arts, Education and Management Engineering (ESSAEME 2017)*. Atlantis Press. P. 1723-1726. DOI: 10.2991/essaeme-17.2017.357