

Огієвич Надія Петрівна
*студентка 2 курсу магістратури, педагогічного факультету,
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Науковий керівник:
Красовська Ольга Олександрівна,
*д.п.н., професор кафедри теорії та методик початкової освіти
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

Метою сучасної освіти в Україні є навчання і виховання різнобічно розвиненої особистості. Тому все більш важливого значення набуває пошук спільних заходів щодо своєчасного і повноцінного фізичного розвитку дітей, їх психічного благополуччя в загальній політиці збереження здоров'я нації. Найважливішим чинником забезпечення всебічного становлення дитини у фізичному та психічному аспекті є застосування раціональних рухових режимів і фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які б задовольняли вимогам навчального процесу і відповідали закономірностям фізичного розвитку молодших школярів.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, в початковій школі рухова активність дітей у порівнянні з дошкільниками скорочується на 50%. Лише 13% громадян України мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тим часом у країнах ЄС – 40-60 %, а в Японії – 70-80%. Окрім того, за даними досліджень, на сьогодні фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку цікавить не більше 20% батьків. Саме у дитячому віці закладаються основи культури фізичного виховання, відбувається формування базових рухових навичок і вмінь джерелом яких є фізична активність. Збереження, формування та зміцнення здоров'я кожної дитини є пріоритетним завданням сім'ї, школи та суспільства в цілому.

Європейська стратегія розвитку спорту в різних сферах (економічній, соціальній, управлінській) визначає рушійною силою збереження та покращення здоров'я людей, їх власний інтерес і прагнення до фізичної активності. Основними міжнародними документами у сфері фізичної культури та спорту потрібно вважати Міжнародну хартію фізичного виховання та спорту 1978 року, Спортивну хартію Європи 1992 року. Вказані документи є фундаментальними положеннями для різних країн, залежно від специфіки соціально-економічного і політичного устрою, згідно яких формуються умови для розвитку фізичної культури та спорту.

Різні аспекти процесу державного управління в сфері фізичної культури та спорту на основі європейського досвіду висвітлені в наукових дослідженнях І. Бондаренка, О. Вапнярської, І. Гасюка, А. Іванова, О. Кузьменка, А. Леонової,

Ю. Мічуди. Питаннями впровадження активних форм, методів та прийомів роботи з молодшими школярами в галузі фізичного виховання та спорту вивчали вітчизняні вчені Н. Бондарчук, Г. Бутенко, І. Васкан, О. Дубогай, Т. Круцевич, Н. Москалеко, В. Мирошніченко, Н. Пангелова, В. Рубан, С. Трачук, М. Чернявський. Наразі відбуваються активні пошуки шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності підростаючого покоління (К. Олефіренко); формування здорового способу життя засобами вправ оздоровчої спрямованості (Л. Шуба, Л. Михно, А. Кондратьєв); дихальних вправ у комплексі загальнорозвивальних вправ (Г. Усманова, А. Шевцова).

На даному етапі функціонування нашого суспільства усе більше виникає протиріч між значною інтелектуальною, емоційною, психологічною напругою життєдіяльності й різким зниженням фізичної активності, як головного регулятора функцій організму людини.

Рухова активність є базовим компонентом здорового способу життя. Рухова активність, у контексті вивчення особистості молодшого школяра, розглядається нами як міра рівня рухливості, що проявляється в активності в різних видах його діяльності. Саме така активність сприяє розвитку емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісності психічного розвитку учня. Таким чином, фізична складова здоров'я – є важливим базисом всебічного становлення особистості, що формується та удосконалюється в умовах початкової школи у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Проте лише активна позиція, позитивна мотивація та зацікавлення молодших школярів сприятимуть їх фізичному вдосконаленню. Більшість показників здоров'я дітей України характеризуються негативними тенденціями. Тому необхідно шукати нові шляхи, способи та засоби для покращення та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Молодий шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [2, 4, 5]. Дослідження вчених довели, що фізична активність учнів першого і другого класу знижується порівняно з дітьми дошкільного віку наполовину. Обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим за вікову норму [5].

Рухову активність школярів протягом дня можна підвищувати за допомогою фізкульт-хвилинок, рухливих перерв, виконання домашніх завдань з фізичної культури. Проте ці форми роботи є недостатніми для забезпечення необхідного обсягу рухової активності школярів молодшого шкільного віку [2, 5]. Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є дотримання оптимального режиму рухової активності. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми у сучасних умовах є організація занять фізичної культури та спорту у позашкільний час. У пошуках підходів до організації занять варто враховувати особливе значення й привабливість для дітей ігрової діяльності. Ігри дозволяють розв'язувати комплекс завдань

фізичного виховання: задовольняти потребу дітей в русі, навчати володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості [1].

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму слугують основним критерієм при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм. Для молодших школярів потреба у високій руховій активності природня. Тому важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, що відповідає їхньому віку й індивідуальному стану здоров'я. Без знання вікових особливостей дітей не можна правильно здійснювати фізичне виховання.

Молодший шкільний вік – це період «другого дитинства». У віці 6–9 років темпи росту й розвитку окремих органів і функціональних систем трохи знижуються в порівнянні з дошкільним віком, однак залишаються досить високими [4]. Системи й органи розвиваються й удосконалюються. Гетерохронія дозрівання різних функціональних систем створює певні передумови для успішного освоєння техніки рухових дій і розвитку рухових якостей і в той же час обмежує в певних межах адаптаційні здібності організму.

Завдання фізичного виховання в молодшому шкільному віці:

- сприяти зміцненню здоров'я й нормальному фізичному розвитку;
- створювати школу рухів на основі вдосконалювання вмінь і навичок, придбаних у дошкільному віці, і поповнювати їх порівняно нескладними по координації рухами;
- сприяти розвитку рухових якостей;
- формувати навичку правильної постави при статичних позах і пересуваннях;
- прищеплювати основи знань про режим дня, особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров'я;
- виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами;
- формувати навички культури поведінки.

Рухові дії в рухливих іграх дуже різноманітні. Вони можуть бути, наприклад, *наслідувальними, образотворчими, ритмічними; виконуватися у вигляді рухових завдань, що вимагають прояву спритності, швидкості, сили й інших фізичних якостей.* В іграх можуть зустрічатися *короткі перебіжки з раптовими змінами напрямку й затримками руху; різні метання на дальність і в ціль; подолання перешкод стрибком, опором силою; дії, що вимагають уміння застосовувати різноманітні рухи, придбані в процесі спеціальної фізичної підготовки.* Ці дії виконуються у всіляких комбінаціях.

Ігри з активними, енергійними руховими діями, що багаторазово повторюються, але не пов'язані із тривалою однобічною силовою напругою (особливо статичною), благотворно впливають на організм дітей і підлітків. Саме тому в іграх не повинно бути надмірних м'язових напруг і тривалих затримок подиху. Рухливі ігри повинні позитивно впливати на нервову систему учнів. Для цього керівник зобов'язаний оптимально дозувати навантаження на пам'ять і увагу граючих, будувати гру так, щоб вона викликала в учнів

позитивні емоції. Погана організація гри веде до появи негативних емоцій, порушує нормальний плин нервових процесів, в учнів можуть виникнути стреси. Особливо коштоне в оздоровчому відношенні цілорічне проведення рухливих ігор на свіжому повітрі, учні стають більш загартованими, підсилюється прилив кисню в їхній організм.

Рухливі ігри – гарний активний відпочинок після тривалої розумової діяльності, тому вони доречні на шкільних перервах, по закінченню уроків у групах продовженого дня або вдома, після приходу зі школи. У такому складному педагогічному процесі, як фізичне виховання, надто важливо й необхідно навчання самоконтролю. Дані самоконтролю суттєво доповнюють одержувану викладачем інформацію й полегшують вибір термінових рішень у процесі занять фізичними вправами. У полі зору повинне бути відношення дітей до вчителя (поважне, симпатизуюче, байдуже, боязке, зневажливе, безтактне), взаємини дітей (міжособистісні, групові), дисциплінованість [1, 33].

Оздоровча спрямованість процесу фізичного виховання в шкільні роки здійснюється завдяки цілеспрямованій роботі з розвитку тих рухових якостей, які найбільш необхідні для забезпечення нормальної життєдіяльності, гармонічного фізичного розвитку й згладжують труднощі зростання організму школярів на кожному з етапів його розвитку [1, 5]. Позитивна динаміка розвитку конкретної рухової якості забезпечується цілеспрямованим впливом фізичних вправ на ті провідні функціональні системи організму, які відповідальні за прояв цієї якості.

Отже, розв'язання питання рухової активності та збереження здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку особистості молодших школярів є досить актуальною проблемою і має велику практичну значущість, а рухова і фізична активність дитини є надзвичайно важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення її здоров'я та подальшого фізичного та психічного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базенко В. Європейський досвід управління розвитком фізичної культури та спорту на місцевому рівні. *Ефективність державного управління*. 2017. Вип. 1 (50). Ч. 1. С.156-165.
2. Батьківські збори : шляхи до партнерства та співпраці : методичний посібник для вчителів початкових класів / уклад. : О. В. Пагава, Я. О. Чернишова. Харків : Друкарня Мадрид, 2018. 96 с. URL: file:///C:/Users/user/Downloads/228.pdf
3. Безпечна і дружня до дитини школа в контексті реформи «НУШ» / В. Пономаренко, Т. Воронцова, О. Сакович та ін. К. : Алатон, 2020. 64 с. URL: file:///C:/Users/user/Downloads/56.pdf
4. Денисенко Н.Ф. Шляхи збереження і формування здоров'я учнів у навчально-виховному процесі. Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2009, №64. С. 145 – 151.
5. Климець К.В., Піроженко Т.О. Рухова активність та психічне благополуччя дитини старшого дошкільного віку: навч.-метод.посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2016. 208 с.