

# ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**С. Баранець**

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Кременчуцького національного університету  
імені Михайла Остроградського*

**Науковий керівник: Біліченко О. О.** – кандидат наук з фізичного виховання, старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної культури Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

Основним чинником показників стану здоров'я та ведення здорового способу життя є рівень рухової активності людини. На сучасному етапі суспільного розвитку з'явилася значна кількість досліджень, присвячених проблемі збереження здоров'я дітей у закладах освіти (Безруких М., Вайнер Є., Ващенко О., Горащук В., Дубогай О., Кондратюк С., Свириденко С. та ін.). Проте чисельні валеологічні наукові праці майже не вплинули на негативну тенденцію погіршення стану здоров'я учнів під час навчання у закладах освіти. Проведені дослідження підтвердили незадовільні показники стану здоров'я учнів початкових класів. Найбільш поширеними у молодших школярів виявлено такі захворювання: опорно-рухової системи (71,8%); ураження шлунково-кишкового тракту (47,9%); зміни у серцево-судинній системі (15,5%); захворювання лор-органів (30,3%); порушення обміну речовин (ожиріння I ступеня 14,8%); також виявлено порушення зору. Велике інформаційне, психічне та розумове навантаження у закладах середньої освіти не сприяє покращенню здоров'я дітей (Ланда Б., 2004; Дубогай О., 2011; Безверхня Г., 2010;) а є фактором ризику щодо погіршення у стані їхнього здоров'я.

У сучасному ритмі життя завдяки науково-технічному прогресу, який звільнив людину від 95% механічної праці, спостерігається зниження фізичної активності не тільки дорослого населення, а й підростаючого покоління. Аналіз рухової активності, режиму праці та відпочинку, психолого-педагогічні спостереження за молодшими школярами дають

підставу стверджувати, що в значній частині учнів проявляються індивідуальність, байдужість, та відсутність зацікавленості до виявлення рухової ініціативи. У дітей починає втрачатися інтерес до фізичної культури й поступово формується стійке ігнорування та небажання виявляти рухову активність (Н. М. Глушак, 2014; А. С. Бахчанян, 2008; Н. А. Яблочкіна, 2012). У дитячому та молодіжному середовищі, на жаль, зростає популярність малорухового способу життя (комп'ютери, електронні ігри, смартфони, перегляд телепередач тощо). Та на думку науковців (Р. Паффенберг, Н. А. Фоміна, Ю. Н. Павлова) закріплена тисячоліттями у геномі людини норма рухової активності не стала анахронізмом, бо за умов незмінного останні півмільйона років геному неможливо звільнитися від запланованої ним програми життєдіяльності. Природа людини відповідає на це «хворобами цивілізації» з глибокими функціональними і структурними змінами на рівні відтворення клітинних структур. З іншого боку порушення постави, атрофія м'язів, поява хронічних захворювань серцево-судинної та дихальної систем й обміну речовин впливають на зниження психічної й фізичної працездатності підростаючого покоління.

Одним із напрямів збереження і покращення здоров'я дітей у сучасних закладах освіти України є збільшення обсягу фізкультурно-рекреаційних занять.

Мета – визначити шляхи підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку на сучасному етапі.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення доступних нам літературних джерел.

Над проблемою формування ведення здорового способу життя та підвищення рівня рухової активності сучасної молоді в закладах середньої освіти працює педагогічний колектив школи загалом і зокрема вчителі фізичної культури. З огляду на інформацію про стан здоров'я молодших школярів немає сумнівів, що починати формувати прагнення дітей до ведення здорового способу життя необхідно саме в цьому віці. Для цього насамперед необхідно викликати в дітей інтерес і зацікавленість до ведення здорового способу життя, надалі домогтися свідомого підвищення рівня рухової активності саме за власним бажанням, а не з примусу. Які шляхи досягнення цієї мети? За

відповіддю ми звертаємося до досвіду провідних фахівців-практиків у сфері фізичної культури та науковців.

За даними науковців діти повинні близько двох годин щоденно займатися фізичними вправами. Це норма рухової активності в дитячому віці, що повністю забезпечує біологічні потреби в русі та сприяє формуванню і зміцненню здоров'я. Однак фактично обсяг спеціально організованої рухової активності у школі не перевищує 3-4 години на тиждень, що становить лише 30% гігієнічної норми [3, с. 61].

Від надмірних одноманітних напружень під час письмових робіт, перебування тривалого часу у зігнутому положенні, тривалого сидіння за партою виникає застій кровообігу у нижніх кінцівках, ділянках тазу та живота. Тому рекомендується виконувати фізичні вправи на інтенсивне потягування, випрямлення, вигинання хребта, розпрявлення грудної клітки, для рук і пальців, а також вправи для ніг. Такі короточасні фізичні вправи доцільно проводити під час фізкультхвилинок в режимі шкільного дня, у групі продовженого дня за домашніми завданнями.

Основними формами проведення фізкультхвилинок є загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, дидактичні ігри з рухом, танцювальні рухи, виконання рухів під текст вірша або речитатива, будь які рухові дії та завдання, фізкультурні паузи, організоване проведення великих перерв.

Використання музичного супроводу у багато разів підвищує емоційне сприйняття фізкультхвилинок, а також сприяє розвитку динамічного слуху і відчуття ритму у дітей. Наприклад, «Танок каченят» сприяє розвитку різних груп м'язів, розвиває почуття ритму, музичний слух, увагу, а також удосконалює психіку дитини молодшого шкільного віку, цілеспрямовано розвиває почуття дружби і колективізму. Пісня створює бадьорий настрій і є своєрідною та корисною дихальною гімнастикою.

У фізкультхвилинки слід включати вправи щодо запобігання стомлення очей. Спеціальну гімнастику, наприклад, розробив Е. С. Аветісов.

Велику роль має організоване проведення великих перерв. Під час перерв діти часто не покидають приміщення класу, та працездатність краще підвищується коли учні перебувають на

свіжому повітрі, граючи у емоційно насичені ігри за умови сприятливої погоди. Ці заходи повинні організовувати вчителі, або старшокласники.

Фізкультпауза складається з 5-6 вправ, триває 3-5 хв. Цей захід сприяє фізичному вдосконаленню, формуванню правильної постави, зниженню втомлення та підвищенню розумової працездатності. Зазвичай використовується у групі продовженого дня.

Відмова від сталих, нецікавих методів проведення фізкультурно-рекреаційних занять, застосування інноваційних, новітніх технологій з метою підвищення рухової активності дітей на уроках фізкультури, які застосовуються провідними фахівцями в Україні дають свої результати. В дітей виникає інтерес до уроків та підвищується рівень рухової активності. На думку досвідчених вчителів у позаурочний час в закладах середньої освіти мають проводитись: рекреаційно-оздоровчі заходи в оздоровчо-спортивних гуртках і секціях; гімнастична п'ятихвилинка до початку занять; лікувально-оздоровчі заняття; заходи спорт-шоу для учнів і батьків, інтелект-конкурси з історії фізичної культури та олімпійських ігор, піар-заходи для вчителів, учнів і батьків, майстер-класи, тематичні дискусії, круглі столи, колоквиуми, фахові семінари [2].

Під удосконаленням методики проведення сучасного уроку фізичної культури фахівці вважають:

- використання інноваційних засобів оздоровчої спрямованості;
- розробку серії уроків з елементами танцювальної аеробіки, стретчингу, хатха-йоги;
- виготовлення і використання на уроках нестандартного інвентарю та обладнання;
- рухливі перерви;
- спортивні години у групах продовженого дня.

Також велику увагу приділяють використанню таких новітніх технологій:

- музичному супроводу;
- створенню мультимедійних презентацій і дидактичного матеріалу до уроків;
- використанню комп'ютера, планшета, телефонів;

– моніторингу відвідування учнями занять у спортивних секціях;

– участі у спортивних змаганнях;

– індивідуальним домашнім завданням;

– методичній допомозі колегам;

– не формальним курсам підвищення кваліфікації вчителів;

– постійній професійній самоосвіті і самовихованню [4].

Деякі автори, наприклад, Іващенко С., Смага Д., 2013, пропонують введення інформаційного модуля, що передбачає вироблення єдиної державної програми надання учням школи конкретної інформації про фізичну культуру з відображенням її основних положень у конспектах учнів. Одним із положень, на думку авторів, має бути інформація про важливість та ефективні методи розвитку такої необхідної в наш час загальної витривалості. Наступним кроком пропонується введення модуля «Оздоровча ходьба і біг» із належним інформуванням учнів про причину цього кроку та можливі позитивні наслідки.

Отже, не слід забувати про профілактично-оздоровчу роботу: просвітницьку роботу серед батьків, навчання учнів самоконтролю за станом здоров'я, профілактику порушень постави за допомогою комплексів вправ хатха-йоги, ознайомлення з елементами самомасажу і про виховання відповідальності учнів за свій фізичний стан.

### **Література:**

1. Іващенко С., Смага Д. Інноваційні підходи до занять фізичною культурою юнаків старшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 77–80.

2. Качан О. А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2013. № 2. С. 21–23.

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.

4. Михно Л. С. Інновації як чинник підвищення ефективності навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи вчителя. *Фізичне виховання в сучасній школі*. Вид-во: «Пед. Преса», 2012. № 5. С. 13-18.

5. Павлова Н. Б. Фітнес-аеробіка – ефективний засіб оздоровчої фізичної культури в школі. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2012. № 6. С.12–13.

6. Черпак Ю. В. Інноваційний контекст організації фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 2. С. 16–18.

## **ПРАВОВИЙ ЗАХИСТ ВІД ПОРУШЕННЯ ПРАВ ДІТЕЙ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ЗА ДОПОМОГОЮ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**А. Бардінова**

*аспірантка кафедри педагогічної майстерності та менеджменту  
імені І. А. Зязюна Полтавського національного педагогічного  
університету імені В. Г. Короленка,  
помічник голови Октябрського районного суду м. Полтави*

Сучасне становище дітей в Україні викликає обґрунтоване занепокоєння суспільства і вимагає нових підходів у вирішенні цієї проблеми. Соціально-економічні труднощі в першу чергу зачіпають інтереси найбільш слабких членів суспільства – дітей. Не зменшуються випадки сирітства, викрадання дітей, продаж їх за кордон, народження дітей неповноцінних у розумовому та фізичному відношенні. Невпинно зростає кількість дітей, що вживають алкоголь та наркотики. Не вдається зупинити зростання правопорушень і злочинів, як вчинюваних неповнолітніми, так і по відношенню до них. Не менш складною є проблема забезпечення достатнього життєвого рівня неповнолітніх. Практика свідчить, що існуюча державна система охорони прав дітей в наш час не справляється зі своїми обов'язками. Тому один з варіантів вирішення цієї проблеми бачиться нами у запровадженні спеціалізованого омбудсмена з прав дітей.

Необхідність появи такого спеціалізованого омбудсмена пояснюється щонайменше трьома причинами: по-перше, діти в силу особливостей психічного і фізичного розвитку вимагають особливого підходу; по-друге, в силу відсутності життєвого досвіду і в певній мірі залежного становища вони не завжди самостійно можуть захистити свої права і законні інтереси; по-третє, благополуччя та нормальний розвиток дітей визначають майбутнє будь-якої країни. Дитячий омбудсмен покликаний домагатися не тільки додержання законодавчо закріплених прав дітей, але й розширення і більш повного дотримання своїх