

під час гри, правильно сприймати перемоги та поразки, концентрувати увагу на власному прогресі, а не на порівнянні себе з іншими.

Таким чином, підвищення мотивації дітей різновікових груп до тренувань у тенісі потребує системного підходу, що поєднує ігрові методи, змагальні елементи, використання сучасних технологій, соціальну підтримку та позитивне підкріплення. Врахування вікових особливостей, індивідуалізація тренувального процесу та створення комфортної психологічної атмосфери дозволяє забезпечити сталий інтерес дітей до занять, сприяє їхньому спортивному розвитку та формуванню довготривалої мотивації до тенісу.

Список використаних джерел:

1. Борисова О.В. Система організації та управління професійним тенісом в сучасних умовах: особливості її функціонування. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип.14. Т.4. С. 31–37.

2. Емшанова Ю.О. Порівняльний аналіз індивідуальних особливостей для тенісистів різної кваліфікації. *Фізичне виховання учнів*. 2013.

Богдан ГРОШ,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

СУЧАСНИЙ СТАН РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Ключові слова: рухова активність, школярі, діти, молодь, здоров'я, здоров'язберезувальна компетентність, гіподинамія.

Рухова активність є одним з найважливіших факторів, що визначають стан здоров'я та фізичний розвиток дітей та молоді. Вона сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, розвитку м'язової сили та витривалості, покращенню координації рухів та психоемоційного стану.

Однак, сучасний спосіб життя характеризується зниженням рівня рухової активності дітей та молоді. Це пов'язано з низкою факторів, таких як:

- збільшення часу, проведеного за комп'ютером та телевізором;
- зменшення кількості уроків фізичної культури в школах;
- зменшення кількості спортивних майданчиків та секцій;
- зміна пріоритетів у дозвіллі дітей та молоді.

Згідно з дослідженнями, більшість дітей та молоді не досягають рекомендованого рівня рухової активності. Це призводить до розвитку гіподинамії, яка є фактором ризику розвитку багатьох захворювань, таких як: ожиріння; серцево-судинні захворювання; цукровий діабет; остеопороз; депресія.

Крім того, недостатня рухова активність негативно впливає на фізичний розвиток дітей та молоді, що може призвести до порушення постави, сколіозу та інших захворювань опорно-рухового апарату.

Фізична активність змінює ключову роль у формуванні здоров'я дітей та підлітків, сприяючи нормальному фізіологічному розвитку, зміцненню серцево-судинної системи та профілактиці запалених захворювань. Проте, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 81% підлітків у віці 11-17 років у світі не досягають рекомендованого рівня фізичної активності – щонайменше 60 хвилин помірної або інтенсивної активності щодня.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад 80% підлітків у світі не досягають рекомендованого рівня фізичної активності.

Дослідження, проведені в різних країнах, показують, що рівень рухової активності знижується з віком, особливо серед дівчат. Зростання часу, проведеного за екранами (телевізори, комп'ютери, смартфони), є одним з основних факторів зниження фізичної активності.

У США Національний звіт про здоров'я та харчування (NHANES) показує, що лише близько 25% підлітків відповідають рекомендаціям щодо фізичної активності.

В Європі дослідження Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) демонструють схожі тенденції, з відмінностями між країнами.

В Азії та Африці урбанізація та зміна способу життя також призводять до зниження фізичної активності серед молоді.

Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя та має численні позитивні впливи на організм школярів:

- зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;
- розвиток м'язової сили та витривалості;
- покращення координації рухів;
- зміцнення імунної системи;
- підвищення стійкості до стресів;
- покращення психоемоційного стану;
- профілактика захворювань опорно-рухового апарату.

Для підвищення рівня рухової активності дітей та молоді необхідно:

- збільшити кількість уроків фізичної культури в школах;
- створити умови для занять спортом та фізичною активністю в позаурочний час;

- пропагувати здоровий спосіб життя та фізичну активність серед дітей та молоді;

- залучати батьків до організації активного дозвілля дітей;
- використовувати сучасні технології для стимулювання рухової активності.

Підвищуючи рухову активність дітей та молоді ми впливаємо на формування у них здоров'язбережувальної компетентності.

Здоров'язбережувальна компетентність та рухова активність школярів є взаємопов'язаними та відіграють ключову роль у формуванні здорового способу життя.

Здоров'язбережувальна компетентність – це здатність учня застосовувати знання, уміння та навички для збереження та зміцнення власного здоров'я, а також здоров'я оточуючих. Вона включає в себе: усвідомлення цінності здоров'я; знання

про фактори, що впливають на здоров'я; уміння вести здоровий спосіб життя; навички безпечної поведінки; уміння надавати першу медичну допомогу.

Взаємозв'язок між здоров'язбережувальною компетентністю та руховою активністю:

- формування здоров'язбережувальної компетентності сприяє усвідомленню учнями важливості рухової активності для здоров'я;
- знання про вплив рухової активності на організм мотивує школярів до занять фізичними вправами;
- навички безпечної поведінки під час занять спортом та фізичною активністю запобігають травмам;
- уміння планувати та організовувати рухову активність сприяє формуванню здорового способу життя.

Формування здоров'язбережувальної компетентності та розвиток рухової активності школярів:

- уроки фізичної культури: забезпечення достатнього обсягу рухової активності, формування навичок здорового способу життя;
- позакласні заняття: спортивні секції, гуртки, активні ігри на свіжому повітрі;
- співпраця з батьками: організація активного дозвілля, спільні заняття спортом;
- пропаганда здорового способу життя: лекції, бесіди, конкурси, змагання;
- використання сучасних технологій: мобільні додатки, фітнес-трекери, онлайн-платформи для занять спортом.

Отже, важливо створювати сприятливі умови для рухової активності школярів, забезпечувати доступ до спортивних майданчиків та інвентарю, а також залучати батьків та громадськість до пропаганди здорового способу життя. Рухова активність є необхідною умовою для збереження здоров'я та фізичного розвитку дітей та молоді. Необхідно вжити заходів для підвищення рівня рухової активності цієї категорії населення, щоб запобігти розвитку гіподинамії та пов'язаних з нею захворювань.

Список використаних джерел:

1. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
2. Кашуба В., Гончарова Н., Бутенко Г. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні школярів. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11606/1/Vitaly%20Kashuba%20and%20all.pdf>
3. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності та малорухливого способу життя. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>