

## **ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

*Стаття присвячена визначенню особливостей організації активного рухового режиму дня й формуванню оздоровчої рухової активності молодших школярів у позашкільних навчальних закладах.*

*В результаті проведеного дослідження були визначені особливості рухової активності молодших школярів у позашкільних навчальних закладах, з'ясований термін «рухова активність молодших школярів», визначений зміст рухової активності молодших школярів у контексті нормативних документів і поглядів сучасних учених.*

*Установлено, що формуванню рухової активності молодших школярів сприятимуть педагогічні умови: мотиваційне забезпечення оздоровчої рухової діяльності молодших школярів в процесі позашкільної роботи; урахування вікових, індивідуальних та статевих особливостей в процесі позашкільної роботи; орієнтація позашкільної роботи в процесі формування рухової активності молодших школярів на формування в них здорового способу життя; застосування особистісно-зорієнтованого фізичного виховання молодших школярів у процесі позашкільної роботи.*

***Ключові слова.** Рухова активність, молодші школярі, позашкільні навчальні заклади, особливості.*

***Ващенко Л. И. Особенности двигательной активности младших школьников во внешкольных учебных заведениях.** Стаття посвящена определению особенностей организации активного двигательного режима дня младших школьников и формированию оздоровительной двигательной активности во внешкольных учебных заведениях.*

*В результате проведенного исследования были определены особенности двигательной активности младших школьников во внешкольных учебных заведениях, определены суть термина «двигательная активность младших школьников» и содержание двигательной активности младших школьников в контексте нормативных документов и взглядов современных ученых*

*Установлено, что формированию двигательной активности младших школьников будут способствовать педагогические условия: мотивационное обеспечение оздоровительной двигательной деятельности младших школьников во время внешкольной работы; учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей в процессе организации внешкольной работы;*

*ориентация внешкольной работы на процесс формирования двигательной активности младших школьников и формирование у них здорового образа жизни; использование лично-ориентированного подхода в физическом воспитании младших школьников в процессе внешкольной работы.*

**Ключевые слова.** *Двигательная активность, младшие школьники, внешкольные учебные заведения, особенности.*

**Vashchenko L. I. Features of junior schoolchildren's motive activity in out-of-school educational establishments.** *The article is devoted to the identification of features of the organization of active motor regime of the day of younger students and the formation of health-improvement motor activity in out-of-school educational institutions.*

*As a result of the study, the features of motor activity of younger students in out-of-school educational institutions were determined, the term "motor activity of younger students" was characterized, the content of motor activity of younger pupils was determined in the context of normative documents and views of modern scientists*

*Formation of motor activity of younger pupils will be promoted by the following pedagogical conditions: motivational providing of health-improvement motor activity of younger pupils during extracurricular activity; taking account of age, individual and sexual features in the course of the organization of extracurricular activity; orientation of extracurricular activity on process of formation of motor activity of younger pupils and formation of a healthy lifestyle; use of the personality-oriented approach in physical education of younger pupils in the process of extracurricular activity.*

**Keywords.** *Motor activity, younger pupils, out-of-school educational institutions, features.*

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** На сучасному етапі виховання здорового покоління визначається як загальнодержавне завдання, важливість реалізації якого передбачена Конституцією України, законодавчими актами України у сфері охорони здоров'я, Національною доктриною розвитку освіти у XXI столітті, Державними національними програмами «Діти України», цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації». У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті турбота про здоров'я молоді, виховання в неї культури здорового способу життя визначається як одне з пріоритетних завдань.

Науковими дослідженнями К. Андерсона, В. Бальсевича, Д. Рутенфранса, А. Сухарева визначено існування достовірного зв'язку між захворюваністю та фізичним розвитком дітей. Школярі, які не дотримуються вимог рухового режиму, мають підвищений рівень захворюваності внаслідок зниження загального рівня функціональних можливостей організму та імунітету. Аналіз добового бюджету часу учнів загальноосвітніх навчальних закладів виявив значну нестачу рухової активності дітей (всього 22-25% на добу при обов'язковому мінімумі 50-55%) та визначив передумови зниження рівня здоров'я дітей. Так, статичний компонент (рухи у положенні сидячи, стоячи, у спокої) складає на добу (за Ю. Івановим) у дітей 6 років – 75%, 7-10 років – 78%. Основною формою фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі є уроки фізичної культури, які не можуть надати організму, що розвивається, потрібного обсягу рухової діяльності. Не розв'язує це питання й позакласна фізкультурно-оздоровча робота, яка зараз у занепаді й охоплює незначну кількість учнів. Ось чому організація активного рухового режиму дня й формування оздоровчої рухової активності молодших школярів у позашкільних навчальних закладах набуває особливої актуальності.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Вивчення наукових праць закордонних (Т. Baranowski, S.N. Blair, W.H. Morgan, B. Wold, Є. Антипова, В. Заціорський, О. Котков та ін.) та вітчизняних авторів (І. Гранатовський, М. Зубалій, М. Козленко, І. Лискун, Д. Невенгловський, В. Новосельський, А. Сухарев та ін.) засвідчує, що рухова активність людини є одним із найважливіших факторів усієї її життєдіяльності, який позитивно впливає на формування особистості, розвиток її фізичних якостей та зміцнення здоров'я.

Вихованню дітей та підлітків у позашкільних навчальних закладах в сучасних умовах присвячено наукові праці В. Береки, О. Биковської, В. Вербицького, В. Мачуського, Г. Пустовіта, А. Свасьєва, А. Сиротенка, Т. Суценко. Розвитку соціально-активної особистості – праці І. Беха, Н. Калініченко, О. Пехоти, О. Сухомлинської.

Окремими аспектами розкриття закономірностей процесу формування оздоровчої рухової активності в учнів засобами фізичної культури займалися Г. Власюк, Н. Денисенко, А. Турчак. Слід виділити дослідження О. Свасьєва (у позашкільній роботі), О. Жабокрицької (у позакласній діяльності), які розкривають соціально-педагогічні умови формування фізичного здоров'я молодших школярів і підлітків. На думку С. Свириденко, формування культури здоров'я варто розпочинати ще з дошкільного віку, у сім'ї та дошкільних навчальних закладах і продовжувати, забезпечуючи системний підхід, у початковій та основній школі. Т. Шаповаловою визначено й обґрунтовано оптимальні організаційно-педагогічні умови валеологічного виховання старших підлітків у позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю.

Отже, проведений аналіз науково-педагогічної літератури доводить, що проблема формування оздоровчої рухової активності молодших школярів в позашкільних навчальних закладах ще не була предметом окремого наукового дослідження.

**Мета статті** – визначити особливості рухової активності молодших школярів у позашкільних навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу.** Як зазначають вітчизняні дослідники, активність людини є джерелом її розвитку, визначає діяльність, є її рушійною силою. Відмінність між поняттями «активність» та «діяльність» полягає в тому, що діяльність виходить із потреби в предметі, а активність – із потреби в діяльності. Активність не тільки передуює діяльності, а й «супроводжує» її протягом усього процесу. Не можна уявити оптимальну діяльність, позбавлену активності. [14, С. 386–388]. Визначення рухливої активності з точки зору психології дозволяє розкрити загальні закономірності формування цієї активності, які пов'язані з потребою, мотивацією та інтересами людини до рухової діяльності.

Визначення понять «рухова діяльність» і «рухова активність» викликає багато суперечок. Так, О. Котков і Є. Антипова розглядають рухову активність людини з соціально-педагогічного погляду, як таку, що спрямована на зміцнення її здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичного вдосконалення для ефективної реалізації своїх природних задатків з урахуванням особистої мотивації і соціальних потреб. Автори вважають, що рухова діяльність, на відміну від рухової активності, являє собою ансамбль рухових дій, залучених до системи організуючих ідей, правил і форм з метою досягнення певного адаптаційного ефекту організму людини й удосконалення динаміки цього процесу [10].

Відповідно визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) до звичної рухової активності відносять види рухів, які спрямовані на задоволення природних потреб (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, спрямовані на придбання їжі, її приготування), а також навчальну та виробничу діяльність [5]. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активне пересування до школи та зі школи тощо.

ВООЗ визначає рухову активність як будь-яке зміщенням скелетних м'язів, що потребують затрат енергії [5]. Того ж погляду дотримується Т. Барановський, котрий під руховою активністю розуміє роботу скелетних м'язів, яка супроводжується витратами енергії разом із витратами енергії у стані спокою [16].

А. Сухарев під руховою активністю розуміє суму рухів, які людина проявляє в процесі своєї життєдіяльності [13]. Він умовно поділяє її на три складові: активність у процесі організованої рухової діяльності; рухова активність під час навчання, побутової та трудової діяльності; рухова активність у вільний час. Зазначені складові пов'язані між собою і визначають загальний обсяг добової рухової активності [13].

А. Морган розглядає рухову активність як суму рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності [17]. У роботі В. Волда цей термін має соціальне визначення [18]. В. Ядов розглядає рухову активність з соціологічного погляду, що дозволяє виділити соціальні умови формування і з'ясувати особливості залучення людини до системи соціальних відносин, шляхом активної діяльності й спілкування [15].

Взагалі, дослідники визначають звичайну і спеціально організовану рухову активність [3; 4]. Так, до звичайної рухової активності відносять види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, спрямовані на придбання та приготування їжі, активне пересування до школи та зі школи, пересування між навчальними приміщеннями та ін.). Ці рухи також сприяють навчальній і виробничій діяльності, не пов'язаній з фізичними навантаженнями. За місцем прояву рухова активність відбувається у просторі і часі: у різному природному й штучному середовищі (на землі, піску, спеціальному ґрунті, покритті, у воді, під водою, у повітрі та ін.) та підчас застосування різних пристроїв, тренажерів тощо.

Безперечно, потреба дитини в рухах зумовлена біологічними законами її розвитку. Г. Безверхня свідчить, що чим молодше дитина, тим більше в неї потреба в рухах, і тим важче вона переносить довготривале статичне положення під час навчання. Для молодших школярів важливим є не кінцевий результат рухової діяльності, а сам процес руху. При недостатній руховій діяльності у 6-річної дитини виникає почуття дискомфорту, що проявляється в погіршенні самопочуття (головний біль, біль у м'язах рук, ніг, спині, сонливість) та емоційній неврівноваженості (недисциплінованість, агресивність, дратівливість), що найчастіше помилково сприймається дорослими як прояв вередливості [1].

Звісно, що, з бігом часу і завдяки здобуткам цивілізації, рухова активність дитини поступово знижується. Намагаючись виростити її розумово

розвиненою, вчителі все більше і більше підвищують інтенсивність процесу навчання, результатом чого стає збільшення навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. При цьому слід пам'ятати, що шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник – позбавлений рухів або значно обмежений у рухах спосіб життя.

Як засвідчує дослідник Є. Вільчковський, саме початок навчання дитини у школі співпадає з різким зниженням її рухової активності. Дитина, яка постійно рухалась, з приходом до школи більшу частину дня сидить за партою, потім, сидячи виконує домашні завдання, сидячи читає книжки, сидить перед телевізором і навіть грає, сидячи за комп'ютером. Тому і «омолоджуються» захворювання серцево-судинної і нервової систем, порушуються обмінні процеси. Все це відбувається внаслідок того, що під час навчальних занять у школярів більша кількість м'язів або не бере участі у роботі, або працює у статичному режимі.

З цього погляду, навіть у найзручнішій позі м'язи спини та шиї залишаються під статичним навантаженням, що у свою чергу призводить до порушення кровообігу. Положення сидячи й невелика інтенсивність роботи м'язів черева та кінцівок створюють передумови для розвитку стійкого порушення кровообігу – застоїв у внутрішніх органах, утруднюють кровообіг та лімфообіг у кінцівках. Застій крові у черевній порожнині є причиною недостатнього забезпечення кров'ю, а разом з тим і киснем, головного мозку, що в свою чергу знижує працездатність нервових клітин [4].

Загальновідомо, що дитина відрізняється від дорослої людини не тільки зростом, вагою та рівнем фізичного розвитку, а також і будовою всього організму. Дитячий організм доволі пластичний, він значною мірою залежить від впливу навколишніх факторів. Отже, однією з головних умов збереження, зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку дитини є дотримання нею відповідного рухового режиму. Рухи, і перед усім спеціально підібрані (тобто фізичні вправи), є необхідними для розвитку всіх систем організму.

В Законі України «Про позашкільну освіту» підкреслюється важливість цілеспрямованого вирішення завдань формування у підростаючого покоління здорового способу життя, свідомого і відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, вдосконалення фізичного розвитку, профілактики бездоглядності, правопорушень серед дітей різного віку [8].

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» наділяє заклади позашкільної освіти правом самостійно визначати зміст, форми і засоби рухової активності учнів з урахуванням місцевих умов, їх інтересів і запитів [9].

Згідно зі статтею 15 Закону України «Про позашкільну освіту» [8] фізкультурно-спортивний або спортивний напрям позашкільної освіти забезпечує розвиток фізичних здібностей вихованців, учнів і слухачів, необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля, занять фізичною культурою і спортом, підготовку спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя. Оздоровчий напрям позашкільної освіти забезпечує необхідні умови для змістовного відпочинку та передбачає оволодіння вихованцями, учнями і слухачами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості.

Так, згідно з переліком типів позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивний і оздоровчий напрями діяльності можуть реалізовуватися у всіх типах позашкільних навчальних закладів. Серед типів позашкільних навчальних закладів виділяють дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ): комплексні ДЮСШ, ДЮСШ з видів спорту, ДЮСШ для інвалідів, спеціалізовані ДЮСШ олімпійського резерву, спеціалізовані ДЮСШ для інвалідів параолімпійського та дефлімпійського резерву. Їх діяльність спрямована тільки на організацію фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти. Положеннями про позашкільний навчальний заклад і



дитячо-юнацьку спортивну школу також визначаються форми навчально-виховної, навчально-тренувальної і спортивної роботи.

Безперечно, в комплексному позашкільному навчальному закладі більш широкий спектр можливих форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи, які передбачають гармонійний баланс навчального, виховного і оздоровчого впливів.

Не викликає сумніву, що важливою основою фізичного виховання молодших школярів є мотиваційне забезпечення оптимального рухового режиму. Мотивація, за висловом С. Рубінштейна, – це детермінація діяльності «з середини» [12, с. 118]. Коли говорять про мотивацію, то розуміють потреби та установки, інтереси і прагнення особистості. Іншими словами, акцент робиться не на тому, як школярі діють, а на тому, що спонукає їх до дії, заради чого вони здійснюють свої вчинки, що створює позитивну мотивацію до занять фізичною культурою. При цьому велика увага буде приділятися створенню позитивного емоційного клімату на заняттях фізичною культурою, розвитку інтересу до фізичної культури, формуванню навичок самостійно займатися фізичними вправами, прагнення до здорового способу життя й гармонійного фізичного розвитку.

Отже, в процесі аналізу наукової літератури, діяльності позашкільних навчальних закладів і дитячо-юнацьких спортивних шкіл, їх програмного забезпечення, а також власного викладацького досвіду, можна визначити педагогічні умови формування рухової активності молодших школярів. До них можна віднести:

- мотиваційне забезпечення оздоровчої рухової діяльності молодших школярів у процесі позашкільної роботи;
- урахування вікових, індивідуальних та статевих особливостей у процесі позашкільної роботи;
- орієнтація позашкільної роботи з процесу формування рухової активності молодших школярів на формування в них здорового способу життя;

- застосування особистісно-зорієнтованого фізичного виховання молодших школярів у процесі позашкільної роботи;
- підвищення педагогічної майстерності тренерів-викладачів, вихователів, інструкторів для успішного вирішення завдань залучення молодших школярів до цінностей фізичної культури.

Дотримання зазначених педагогічних умов передбачає посилення уваги до молодших школярів як до особистостей з урахуванням їхніх можливостей і потреб. На наш погляд, через ієрархію ціннісного підходу, спрямованого на виховання особистості учня, розвиток його культури, освіти, здоров'я, загальної фізичної підготовленості, можливо реалізувати прилучення молодших школярів до цінностей фізичної культури.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Отже, ми дійшли висновків, що рухова активність молодших школярів у позашкільних навчальних закладах є одним із найважливіших факторів формування особистості, розвитку її фізичних якостей та зміцнення здоров'я. Формуванню рухової активності молодших школярів сприятимуть такі педагогічні умови: мотиваційне забезпечення оздоровчої рухової діяльності молодших школярів у процесі позашкільної роботи; урахування вікових, індивідуальних та статевих особливостей у процесі позашкільної роботи; орієнтація позашкільної роботи з процесу формування рухової активності молодших школярів на формування в них здорового способу життя; застосування особистісно-зорієнтованого фізичного виховання молодших школярів у процесі позашкільної роботи тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов формування рухової активності молодших школярів та їх експериментальній перевірці, а також визначенні педагогічної технології їх реалізації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Безверхня Г. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2012. 72 с.

2. Висковатов Ю.И. Физическая культура и спорт во вспомогательной школе. Одесса: ЮПУ, 1998. 206 с.
3. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / Аносов М. П. та ін. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2008. 434 с.
4. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. К.: ІЗМН, 1998. 232 с.
5. Глобальная стратегия питания, физической активности и здоровья. ВОЗ, 2004. URL: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/Б11344/strategy\\_russian\\_wed.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/Б11344/strategy_russian_wed.pdf). (дата звернення: 08.02.2017).
6. Державна національна програма «Освіта (Україна ХХІ століття)». К.: Райдуга, 1994. С. 61.
7. Закон України «Про освіту». *Освіта України. Нормативно-правові документи*. К. : Міленіум, 2017. С. 7–38.
8. Закон України «Про позашкільну освіту» URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1841-14> (дата звернення: 15.02.2017).
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». К. : ВППДКНТ, 1994. 23 с.
10. Котков А. Г., Антипова Е. В. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема. *Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал*. 2003. №3. С.14–16.
11. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. 18 с.
12. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М.: 2007. 420 с.
13. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 1991. 272 с.
14. Трофімов Ю. Л. Психологія. К.: Либідь, 2008. 580 с.
15. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности. М.: Добросвіт, 1998. 596 с.
16. Baranovski T. Assesment, prevalence, and cardiorvascular benefites of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Sport and Exercise*. 1992. 24 (6). 237 p.
17. Morgan W. H. Physical Activity and Mental Health. *In The Academy Papers*. Champaing, Н. К. Р. 1994. P. 132–145.
18. Wold B. Lifestyles and Physical Activity a theoretical and empirical analysis of socialization among children and adolescents. University of Borgen. 1989. 310 p.