

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).27
УДК: 37.037: 796.011.3

Медвідь А.М.
старший викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці
Прекурат О.Т.
старший викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці
Iacob Mihai Radu
"Al. I. Cuza" University of Iasi Faculty of Physical Education and Sport, Romania

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Основою індивідуального розвитку дитини є рухова активність. Аналіз освітніх програм та наукової літератури, вивчення досвіду роботи педагогів, учителів фізичної культури свідчить про те, що малорухливий спосіб життя негативно впливає на функціонування багатьох систем організму та стан опорно-рухового апарату. Проблема формування мотивації до підвищення рухової активності учнів початкових класів зумовлена як вимогами нормативно-правових документів так й орієнтацією змісту чинних програм на рухову активність із загальноорозвиваючою спрямованістю.

Викликають стурбованість дані, які переконливо доводять, що гіпокінезія є однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я шкільної молоді, яка посилюється у школярів молодших класів з кожним роком навчання.

Ключові слова: учні, рухова активність, мотивація, фізична культура, заняття.

Медведь А.Н., Прекурат О.Т. Повышение двигательной активности в учащихся начальных классов. Основой индивидуального развития ребенка является двигательная активность. Анализ образовательных программ и научной литературы, изучение опыта работы педагогов, учителей физической культуры свидетельствует о том, что малоподвижный образ жизни негативно влияет на функционирование многих систем организма и состояние опорно-двигательного аппарата. Проблема формирования мотивации к повышению двигательной активности учащихся начальных классов обусловлена как требованиями нормативно-правовых документов так и ориентацией содержания действующих программ на двигательную активность с общеразвивающей направленностью.

Вызывают обеспокоенность данные, которые убедительно доказывают, что гипокинезия является одной из причин различных отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья учащейся молодежи, которая усиливается у школьников младших классов с каждым годом обучения.

Ключевые слова: ученики, двигательная активность, мотивация, физическая культура, занятия.

Medved Angela, Prekurat Oleg, Iacob Mihai Radu. Increased physical activity in primary school students. The basis of individual development of the child is motor activity. Analysis of educational programs and scientific literature, the study of the experience of teachers, teachers of physical education shows that a sedentary lifestyle has a negative impact on the functioning of many body systems and the state of the musculoskeletal system. The problem of forming motivation to increase the motor activity of primary school students is due to both the requirements of legal documents and the orientation of the content of existing programs on motor activity with a general developmental orientation.

Of concern is the evidence that hypokinesia is one of the causes of various abnormalities in the physical development and health of schoolchildren, which is exacerbated in primary school students with each year of schooling.

The main forms that can increase by 50 percent the physical activity of primary school students in the daily and weekly budget are "small forms" of physical education, which should be carried out during the school day (gymnastics before lessons, dynamic minutes, breaks, moving breaks, sports hour in extended day groups, physical self-improvement, extracurricular activities). Unfortunately, they have fallen out of sight of pedagogical teams of modern educational institutions. Creating a full-fledged motor regime involves ensuring that students perform such a number locomotion movements during the day, which will allow you to harmoniously balance the child's many hours of sitting in the classroom and the great information and intellectual load that falls on it in class and in extracurricular activities.

Keywords: students, physical activity, motivation, physical culture, classes.

Постановка проблеми. Малорухливий спосіб життя учнів, що негативно впливає на їх стан здоров'я, зумовлює актуальність і доцільність формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів із врахуванням їх психофізіологічних особливостей [4].

Аналіз літературних джерел. Дослідження сучасних вчених засвідчують, що правильно організована в дитинстві рухова активність створює передумови для нормальної життєдіяльності організму дорослої людини, довголітнього творчого життя [8].

За твердженнями Дубогай О.Д., Єдинак Г.А., Левандовської Л.М. школярам необхідний при достатньому

фізичному навантаженні щоденний двогодинний обсяг рухової активності, який здатний компенсувати потребу в русі.

Мета дослідження - проаналізувати теоретичні засади рухової активності учнів молодшого шкільного віку.

Методи дослідження - аналіз, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів експериментальних досліджень сучасних учених з даної проблематики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності [1]. Розрізняють вроджені та довільні рухи. Останні характеризуються такими ознаками: вони завжди є функцією свідомості; засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи процес навчання, що підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

Таким чином, активність розглядається як природно біологічна потреба людини, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток її організму. Правильно організована в дитинстві рухова активність створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини, довголітнього творчого життя [5;7].

Ефективність активного відпочинку, за дослідженнями сучасних вчених, залежить від того, наскільки характер вправ, обсяг, темп виконання вправ і чергування перерв упродовж дня відповідають характерові виконуваної роботи і складу учнів [6]. Головне – правильно підібрати необхідні фізичні вправи для динамічної хвилини. Рекомендується застосовувати вправи на розслаблення м'язів, ходьбу і стрибки на місці, потягування, випрямлення, швидке присідання [3]. Вченими, на нашу думку, недостатньо висвітлений арсенал фізичних вправ, які можуть оптимізувати руховий режим дня учнів. Залишаються поза увагою відновлювально-профілактичні вправи, елементи танців, руховий ігровий матеріал. Разом з цим, у дослідженнях сучасних вчених не зроблено спроби розробити оптимізуючу програму рухового режиму учнів сучасних шкіл, що буде взято до уваги у подальших наших дослідженнях.

Встановлено, що рухова активність учня під час навчання в школі різко знижується [2]. Статичний компонент досягає 85 %, а організовані форми ФВ лише 1–2 %. За висновком експертів, частка останніх повинна становити від 1/6 до 1/3 загального навчального часу, тобто 10–14 годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні.

Науковець Лебедєва Н.Т. зазначає, що оптимізація фізичного виховання не може бути досягнута за рахунок збільшення кількості тижневих уроків фізичної культури до шести замість двох-трьох, оскільки як і систематичне обмеження рухів на уроках, перервах, вдома, так і надмірна інтенсивна рухова діяльність протягом 2-4 годин поспіль пригнічують фізіологічні функції. Тобто сьогодні необхідно враховувати погодинну та добову потребу в рухах.



Рис. 1. Рухова активність школяра та її зміни протягом навчального дня (за В.Слюсарчук)

Включені у комплекси вправи повинні бути цікавими, простими, різноманітними, динамічними, бути їм добре відомі та відповідати віковим особливостям учнів. Ці вправи мають сприяти підвищенню обміну речовин, кровообігу, охоплювати основні групи м'язів, бути цікавими для дітей, будити їх інтерес, а отже запобігати перевтомі.

Мотивація, яка формується шляхом застосування активних методів, постійного оновлення змісту занять, котрі спроможні забезпечити інтерес і зацікавленість школярів до рухової активності є вирішально-визначальним фактором навчання, який дозволить ефективно розвивати і гартувати організм, вдало виконувати завдання вчителя.

Виявлено такі пріоритетні мотиви до рухової діяльності учнів початкових класів: інтерес до нових фізичних вправ, сюжетно-рольових ігор, що використовуються у складних умовах і спонукають до подолання страху і труднощів; боязнь бути висміяним однокласниками за невиконання фізичних вправ, бажання учнів бути здоровим, мати високий рівень фізичного здоров'я і авторитет серед ровесників (лідерство), визнання вчителем похвали.

Виявлено основні спонукальними чинниками до занять фізичної культури: бажання мати хорошу фізичну форму, авторитет вчителя, прагнення до міцного здоров'я, інтерес до рухливого ігрового матеріалу.

Відчувають радість під час занять руховою активністю тільки 18 % школярів, в той час коли 36 % учнів вказали на неприємні відчуття від уроків фізичної культури, разом з цим для 30 % байдуже які фізичні вправи використовуються в процесі занять, а 16 % дітей мають відчуття відрази.

До підвищення рівня рухової активності учнів молодших класів як у системі урочних, так і позаурочних форм суттєво покращити мотивацію можна шляхом особистого прикладу дорослих (учителів та батьків), озброєння знаннями з фізичної культури та проведення масових оздоровчо-спортивних заходів, прищеплення інтересу до активної спортивно-оздоровчої діяльності; впровадження нових (інноваційні) форм і засобів проведення занять фізичними вправами.

Дослідження проводилось серед 100 школярів 2–4 класів загальноосвітніх шкіл: гімназія №7, м. Чернівці (70 учнів), а також 30 школярів Чагорської ЗОШ Глибоцького району. Поряд з цим вивчалась думка керівників шкіл (директорів, заступників з навчально-виховної роботи), учителів початкових класів та батьків щодо потреби підвищення рухової активності учнів 2–4 класів.

За допомогою анкетування вивчався стан сформованості усвідомленої мотивації до рухової активності, де за основу взяті діагностичні методики Т. Елерса (Методика вивчення мотивації до успіху), Л. Божович (Методика діагностики усвідомлених мотивів рухової активності), авторські анкети щодо виявлення мотивів пізнавального інтересу.

На запитання «Що подобається на уроці фізичної культури?», 21 % школярів відповіли, що подобається, коли їм вдається виконати завдання на уроці фізичної культури, 10 % учнів люблять, коли їх хвалять за виконання вправи. І не може залишитися поза увагою те, що 69 % молодших школярів хочуть займатися новими фізичними вправами. Це переконливо доводить потребу оновлення змісту фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (рис. 2).



Рис. 2. Задоволеність особистими досягненнями на уроках фізичної культури, %

Ми бачимо створення мотиваційної сфери у підвищенні ефективності формування інтересу школярів до спортивно-оздоровчих занять до якої задіяні вчителі, учні та їх батьки. На об'єктивних оцінках рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я школярів повинно базуватися мотиваційне середовище. Найбільш успішно формується зацікавленість, інтерес учнів до занять фізичною культурою у молодших класах за участю батьків, сім'ї, а саме формуванням ціннісного смислу й значущості фізичної культури для здоров'я особистості дитини, плануванням і контролем домашніх завдань.

Висновки. З метою досягнення біологічного оправданих норм підвищення розумової і фізичної працездатності, рівня фізичної підготовленості та забезпечення активного дозвілля нами розглядалася рухова активність як цілеспрямоване використання засобів фізичної культури у добовому і тижневому режимі дітей.

Серед засобів фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку викликають найбільший інтерес народні та рухливі ігри і забави, спроможні створити оздоровче позитивно-емоційне середовище, яке поєднує у своєму змісті фізичні вправи із словесно-пісенним супроводом, що сприяє вихованню комунікативної стійкої уваги, вольових зусиль, збагачує руховий досвід, морально-етичних якостей, формування фізичних якостей та покращенню стану здоров'я.

Перспективи подальших досліджень будуть присвячені визначенню рухової активності учнів середнього шкільного віку.

Література

1. Александров В. В. Рівень розвитку мислення та фізичної підготовленості молодших школярів / В. В. Александров. // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. –2016 –№1. –С. 70–72.
2. Божик М.В. Проблема популярності фізичного виховання./ Огнистий А.В., Палічук Ю.І.// 5 регіональний науково-методичний семінар «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді» - 2020 - Тернопіль. - С. 130-133.
3. Вілігорський О.М. Застосування рухливих ігор з метою відбору школярів, які займаються боротьбою на початковому етапі підготовки./ О.М. Мартинів, Ю.І. Палічук.//«Єдиноробства»: видавництво Харківської державної академії фізичної культури. Харків – 2019 - №4 (14) - С. 72-80.
4. Кравчук Л. Забезпечення рухової активності учнів на перервах, в урочний та позаурочний час. Методичні рекомендації / Л. Кравчук // Сучасна школа України. – 2014. – №3. – С. 46–58.
5. Ложкін Б. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року, №42, 2016 / Б. Ложкін // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – №4. – С. 2–5.
6. Масляк І. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів / І.Масляк // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.- Львів, 2006. - Вип. 10, т. 1. - С. 44-50.
7. Спіцин В.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи / В.В. Спіцин // Теорія та методика фізичного виховання. – 2014. -№ 4. – С. 38-43.
8. Юдікіна Х. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку/ Х. Юдікіна // Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб.наук.пр.- 2008. -Т.2. - С.297 - 299.

Reference

1. Aleksandrov V. V. (2016). Rivenj rozvytku myslennja ta fizychnoji pidgotovlenosti molodshykh shkoljariv. Osnovy pobudovy trenuvajnogho procesu v cyklichnykh vydakh sportu.1. 70–72.
2. Bozhuk M.V., Ohnysty A.V., Palichuk Y.I. (2020). Problema populyarnosti fizychnoho vykhovannja. 5 rehionalny naukovo-metodychnny seminar «Innovatsiyni pidkhody do fizychnoho vykhovannja i sportu student'skoyi molodi» Ternopil. 130-133.
3. Vilihorskyj O.M., Martyniv O.M., Palichuk Y.I. (2019). Zastosuvannja rukhlyvykh ihor z metoyu vidboru shkolyariv, yaki zaymayut'sya borot'boju na pochatkovomu etapi pidhotovky. «Yedynoborstva»: vydavnytstvo Kharkivskoyi derzhavnoyi akademiji fizychnoyi kultury. Kharkiv. 4 (14). 72-80.
4. Kravchuk L. (2014). Zabezpechennja rukhovoyi aktyvnosti uchniv na perervakh, v urochnny ta pozaurochnny chas. Metodychni rekomendatsiyi. Suchasna shkola Ukrainy. 3.46–58
5. Lozhkin B. (2016). Natsional'na stratehiya z ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist' – zdorovyj sposib zhyttya – zdorova natsiya», skhvaleno Ukazom Prezydenta Ukrainy vid 9 lyutoho 2016 roku, №42, Fizyчне vykhovannja v ridnij shkoli. 4. 2–5.
6. Masljak I. (2006). Shljakhy vdoskonalennja zmistu urokov fizychnoji kul'tury u shkoljariv molodshykh klasiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. L'viv: zb. nauk. pr. z ghaluzi fiz. kul'tury ta sportu. 10. 1. 44-50.
7. Spicyn V.V. (2014). Ocinka rivnja fizychnoji pidg hotovlenosti uchniv molodshykh klasiv zaghaljnoosvitnjoj shkoly. Teoriya ta metodyka fizychnogho vykhovannja. 4. 38 -43.
8. Judkina Kh. (2008). Fizychnyj rozvytok ditej molodshogho shkilnogho viku. Fizyчне vykhovannja, sport i kul'tura u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. 2. 297 -299