

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ПЕДАГОГІКА ТА ІСТОРІЯ ПЕДАГОГІКИ

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ І ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РЕЖИМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У НАВЧАЛЬНИЙ ТА ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

PEDAGOGICAL CONDITIONS AND REQUIREMENTS FOR ORGANIZATION OF MOTOR ACTIVITIES FOR SCHOOLCHILDREN IN EDUCATION AND AFTER-SCHOOL TIME

Однією з головних умов повноцінного виховання та розвитку особистості молодшого школяра на етапі навчання в школі є правильно організоване фізичне виховання. У сучасних умовах значно зростає значення раціонально організованої рухової діяльності дітей початкової школи для збереження та зміцнення їхнього здоров'я, розвитку рухових здібностей, виховання фізичних та морально-вольових якостей. Натепер добре відомий позитивний вплив оптимально організованої рухової активності на фізичне та психічне здоров'я дитини. Раціонально організований руховий режим, який задовольняє природну потребу організму дітей у рухах та забезпечує активний відпочинок учнів, є важливим фактором поліпшення здоров'я та ефективним способом підвищення розумової та фізичної працездатності молодших школярів. Оптимально організована рухова активність дітей у шкільних та сімейних умовах із використанням різних форм фізичних вправ допомагає усунути перевантаження учнів, запобігти втомі та відновити їхню працездатність.

Одне з найважливіших завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – зміцнення здоров'я та зниження захворюваності. Рухова активність – життєво важлива біологічна потреба, важливий фактор росту та розвитку організму дітей молодшого шкільного віку. Серед багатьох факторів (гігієнічних, соціально-економічних, демографічних, культурних, природних), які впливають на здоров'я дітей, за інтенсивністю впливу важливе місце посідає раціонально організоване фізичне виховання та впорядкований режим дня, що передбачає правильне чергування різних видів діяльності та відпочинку. Фізичне виховання молодших школярів є початковим етапом формування життєво важливих рухових навичок, розвитку рухових та координаційних здібностей, виховання фізичних та морально-вольових якостей. Йому належить одне з провідних місць у системі навчально-виховної роботи, оскільки це сприяє розвитку рухової сфери, підвищенню розумової та фізичної працездатності дітей [2].

Ключові слова: педагогічні умови, організація, руховий режим, рухова активність, молодші школярі, позазурочний час.

Correctly organized physical education is one of the main conditions for a full-fledged upbringing and personal development of a junior schoolboy. In today's context, the importance of rationally organized physical activity of primary school children is increasing significantly to preserve and promote their health, development of motor abilities, education of physical and moral-volitional qualities.

Currently, the well-known positive impact of optimally organized motor activity on the physical and mental health of the child is well known.

A rationally organized movement regime that meets the body's natural need for movement and provides active rest for students is an important factor in improving health and an effective way of improving the mental and physical performance of younger students.

Optimally organized physical activity of children in school and family conditions with the use of various forms of physical exercises helps to eliminate student overload, prevent students from fatigue and restore their performance.

One of the most important tasks of physical education of young schoolchildren is to promote health and reduce morbidity. Motor activity is a vital biological need, an important factor in the growth and development of the body of young schoolchildren. Among the many factors (hygienic, socio-economic, demographic, cultural, natural), which affect the health of children, in terms of intensity of influence, an important place is occupied by rationally organized physical education and an orderly regime of the day, which provides for the proper alternation of different activities and rest.

Physical education of schoolchildren is the initial stage of the formation of vital motor skills, development of motor and coordination abilities, education of physical and moral-volitional qualities. They hold one of the leading places in the system of educational work, since this contributes to the development of the motor sphere, improving mental and physical performance of children [2].

Key words: pedagogical conditions, organization, motor mode, motor activity, schoolchildren, after-school time.

УДК 373.1

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.1>

Байдюк М.Ю.,
асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Маланій В.І.,
викладач фізичної культури

Чернівецького медичного коледжу Буковинського державного медичного університету

Кузнецова Н.М.,
викладач фізичної культури

Чернівецького медичного коледжу Буковинського державного медичного університету

Тодераш В.Д.,
викладач фізичної культури

Чернівецького медичного коледжу Буковинського державного медичного університету

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Раціонально організовані фізичні вправи ефективно впливають на організм молодших школярів, сприяють розумовому, моральному, естетичному та трудовому вихованню. Раціонально організований руховий режим в умовах початкової школи та

сімей є ефективним засобом зміцнення здоров'я та профілактики різних захворювань. Його рекреаційне та виховне значення для дітей молодшого шкільного віку надзвичайно велике.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

За даними багатьох дослідників, у молодшому

шкільному віці закладаються основи фізичного та психічного здоров'я, формуються фундаментальні риси характеру, відбувається дозрівання та вдосконалення життєвих систем і функцій організму, розвиваються адаптаційні можливості дитини, її опорно-рухового апарату, набуваються фізичні якості, без яких неможливо забезпечити всебічний розвиток і виховання особистості учня початкової школи.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Актуальність цієї дослідницької проблеми зумовлена зниженням рухової активності, погіршенням фізичного розвитку та фізичної підготовленості стану здоров'я дітей через посилення гіпокінезії та перевантаженості освітою, не досить розробленими науково-педагогічними рекомендаціями щодо оптимізації режиму рухової активності учнів початкових класів.

Формулювання цілей статті. Мета цієї статті – визначити педагогічні умови і вимоги до організації режиму рухової активності молодших школярів у навчальний та позанавчальний час.

Виклад основного матеріалу дослідження. Швидке зростання і розвиток дитячого організму, особливо в молодшому шкільному віці, висока пластичність і вразливість психіки молодшого школяра вимагають дбайливого ставлення до нього та використання щадних навантажень, що не перевищують його можливостей.

З урахуванням цього необхідно створити в сім'ї та школі розвиваюче предметне та особливе середовище, яке допомагає підтримувати та зміцнювати здоров'я, підвищувати фізичну та розумову працездатність дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання має вирішальне значення для нормального фізичного та психічного розвитку, захисту та зміцнення здоров'я дитини. У збереженні та зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку та запобіганні захворюваності важливу роль відіграє не лише загальний режим, але й раціонально організований руховий режим, що включає різні форми фізичних вправ. Кількість часу регульованого фізичного навантаження учнів початкових класів включає такі форми фізичних вправ: уроки фізичної культури (двічі на тиждень по 45 хвилин); спортивні хвилини (щодня по 5 хвилин); рухомі зміни (20–30 хвилин шість разів на тиждень); спортивні години в групі подовженого дня (6 разів на тиждень по 40–50 хвилин); домашні завдання з фізичного виховання (щодня по 15–20 хвилин). Цей обсяг можна збільшити за рахунок позашкільних занять фізичною оздоровчою та масовою спортивною діяльністю (додаткові заняття, клуби, спортивні секції, змагання) [8].

На думку різних авторів, середня норма фізичної активності, включаючи всі її різновиди, для учнів початкових класів має становити не менше 12–18 тис. рухів на день. Як було сказано у першому розділі роботи, рухова активність молод-

шого школяра – це сукупність різноманітних рухів, що здійснюються протягом дня. Для кожного віку дітей є вікова норма – оптимум рухової активності. Локомоторна активність, яка перебуває в оптимальних межах, надає найбільший оздоровчий та розвивальний ефект і сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності дітей.

Слід зазначити, що рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку більшою мірою залежить не лише від віку, статі, типу вищої нервової діяльності, сезону року, а й від рівня організації фізичного виховання. Педагогічні спостереження виявили, що рівень розвитку рухової активності молодших школярів більшою мірою визначається змістом та характером рухової активності, здатністю вчителя раціонально організовувати заняття фізичною культурою та грамотно керувати різними руховими діями дітей у шкільному та позакласному часі із використанням різних засобів, форм та методів фізичного виховання. Розглядаючи питання організації рухового режиму та підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку, вчителю необхідно враховувати характер їхньої щоденної діяльності, пов'язаної з навчанням у школі. У цьому разі слід звернути особливу увагу на учнів першого класу. Для маленької дитини початок тренувань є критичним періодом, коли він перетворюється з «гравця» на «сидячого». Тривале сидіння першокласника за шкільною партою в процесі навчальної діяльності призводить до зниження його фізичної активності. За нашими спостереженнями, рухова активність у першокласників знижується в середньому на 35–40% порівняно з дітьми дошкільного віку [3].

У разі зниження рухової активності м'язовий апарат, серцево-судинна та дихальна системи працюють без достатнього навантаження. Це негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї дітей. Крім того, знижений руховий режим спричиняє погіршення загальної працездатності дітей початкової школи. У разі зниження рухової активності особливо помітні скелетні м'язи, серцево-судинна та дихальна системи, імунна система. Недостатність руху (гіпокінезія) спричиняє виникнення постуральних порушень, викривлення хребта у дітей молодшого шкільного віку. Як правило, діти з низьким рівнем рухової активності мають значне відставання у фізичному розвитку та рухових навичках. У них низькі темпи розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості та координації рухів.

У разі рухової недостатності у молодших школярів спостерігається зниження загальної стійкості організму до простудних захворювань. У дітей, для яких характерна гіпокінезія, частота гострих респіраторних інфекцій у 3–4 рази вища, ніж у їхніх однолітків, які мають оптимальний рівень рухової активності, відповідний віковій нормі [6].

Дослідження виявило, що сучасні діти відчувають дефіцит моторики. Кількість рухів, зроблених ними протягом доби, тобто днів, що перевищують вікову норму (таблиця 1, таблиця 2).

Якщо у школярів початкових класів є потреба – рухи не задовольняються і вони досягають меж оптимальних, тобто нижче вікової норми, то відбувається затримка росту та розвитку, зниження функціональних та адаптаційних можливостей їх організму. Це призводить до серйозних функціональних порушень з боку різних органів і систем, погіршення працездатності дітей, що вкрай небезпечно для учнів початкових класів.

Слід підкреслити, що з переходом від дошкільної освіти до шкільного навчання у дітей віком 6–7 років значно знижується кількість фізичних навантажень. За словами І.Р. Боднар, «під час переходу від дошкільної освіти до систематичного навчання в школі для хлопців та дівчат 6–7 років обсяг фізичних навантажень зменшується на 50%. У зв'язку з цим надзвичайно важливим шляхом спільних зусиль початкової школи та сім'ї є забезпечення дітей молодшого шкільного віку достатньою кількістю щоденних рухових навантажень» [1].

Ефективним засобом та методом компенсації рухових порушень та підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку є раціонально організоване фізичне виховання та оздоровча робота в умовах сім'ї та школи. Оптимізація режиму рухової активності в учнів початкових класів може бути досягнута шляхом упровадження додатково організованих занять фізичною культурою поза шкільною годиною з використанням дозованих фізичних вправ, підібраних з урахуванням віку та рівня підготовленості дітей. Спостереження виявило, що раціональне поєднання різних форм і видів навчальних та позакласних фізичних вправ забезпечує належний щоденний обсяг

фізичних навантажень відповідно до віку та рівня підготовленості учнів початкових класів.

Чергування різних видів рухової активності в шкільний день та позакласні години є однією з найважливіших умов підвищення фізичної та розумової працездатності, усунення перевантаженості навчанням, зняття втоми та забезпечення активного відпочинку дітей молодшого шкільного віку. Уміння вчителя правильно організувати та проводити заняття фізичною культурою, раціонально керувати різноманітною руховою діяльністю дітей у навчальних та позакласних заходах з фізичного виховання є однією з найважливіших педагогічних вимог до організації рухового режиму учнів початкових класів [5].

Раціональна організація рухової активності учнів початкових класів передбачає врахування їхніх вікових та індивідуальних особливостей. Ефективність заходів із забезпечення оптимальної рухової активності, захисту нервової системи та попередження втоми дітей у початковій школі залежить від того, наскільки правильно вчитель будує весь педагогічний процес, виконує розпорядок дня та режим рухової активності. З усіх складників режиму дня фізичні вправи найбільш помітно впливають на функціональний стан дитячого організму. Цей вид рухової діяльності вимагає створення сприятливого емоційно-психологічного середовища та умов, що забезпечують стабільну працездатність дітей на уроці [4].

За результатами нашого дослідження ми встановили, що основними причинами зниження рухової активності дітей початкової школи є: неупорядкований руховий режим у школі та сім'ї; необґрунтоване звільнення дітей від фізичного виховання; тривалі розумові пошуки; тривале перебування дітей в умовах низької рухливості під час навчальних занять та підготовки домашніх

Таблиця 1

Розподіл дітей 6–10 років за рівнями розвитку вільної рухової активності

Рівень розвитку рухової активності	Вік і кількість дітей у %			
	6 років	7 років	8 років	9–10 років
	20 чол.	20 чол.	20 чол.	20 чол.
Низький рівень (від М - 1,5 сигми і нижче)	3 (15%)	3 (15%)	4 (20%)	1 (5%)
Нижче середнього (від М - 1: сигма до 1,5 сигми)	5 (25%)	6 (30%)	5 (25%)	7 (35%)
Середній рівень (М ± 1 сигма)	7 (35%)	8 (40%)	5 (25%)	10 (50%)
Вище середнього (від М ± 1 сигмам до 1,5 сигми)	4 (20%)	2 (10%)	4(20%)	1 (5%)
Високий рівень (М + 2 сигми)	1 (5%)	1 (5%)	2 (10%)	1 (5%)
Всього дітей	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)

Таблиця 2

Розподіл дітей за рівнями розвитку рухової активності

Рівень розвитку рухової активності	Кількість дітей	%
Низький рівень	11 чол.	13,75%
Нижче середнього	23 чол.	28,75 %
Середній рівень	30 чол.	37,5 %
Вище середнього	11 чол.	13,75%

завдань; поганий педагогічний контроль за самостійною руховою активністю дітей у позакласний час. Все це призводить до обмеження рухової активності (гіпокінезії) дітей. Для оцінки рухового режиму в повсякденній практиці необхідно визначити загальну тривалість рухового компонента протягом періоду неспання. Відповідно до рекомендацій, розроблених Науково-дослідним інститутом гігієни дітей та підлітків Міністерства охорони здоров'я України, він має становити не менше 50% часу неспання. Водночас вивчення режиму дня дітей молодшого шкільного віку показало, що рухова активність становить не більше 25–30% часу неспання. Тривалість рухової активності дітей молодшого шкільного віку під час неспання в два рази нижча рекомендованої. Підвищення рухової активності учнів початкових класів у режимі дня має забезпечуватися насамперед організованими формами фізичного виховання (уроки фізкультури, додатково організовані заняття, секційні заняття, рухомі зміни, гімнастика перед заняттями, хвилини фізкультури). Окрім обов'язкових занять з фізичної культури, слід використовувати позакласні форми фізичного виховання.

Першочергову увагу слід приділяти секційним та додатково організованим заняттям, які сприяють розвитку рухових здібностей, вихованню фізичних та морально-вольових якостей та підвищенню рухової активності учнів початкових класів. Щоб фізичне виховання максимізувало всебічний розвиток дітей, засвоєння різних знань, формування рухових навичок і водночас не призводило до втоми, перенапруження, під час організації рухової діяльності необхідно дотримуватися таких педагогічних вимог:

- для підвищення рухової активності та компенсації рухової недостатності в учнів початкових класів необхідно впорядкувати режим дня та режим рухової активності дітей;

- забезпечити належний контроль за його виконанням вчителями, шкільними медичними працівниками та батьками;

- створити розвивальне предметне середовище та сприятливі педагогічні умови для організації навчальних та позашкільних занять фізичною культурою та спортом, які сприяють підвищенню рухової активності учнів початкових класів та забезпечують стабільну працездатність дітей на уроці;

- у підборі засобів, форм і методів фізичного виховання, спрямованих на оптимізацію режиму рухової активності молодших школярів, слід застосовувати індивідуально-диференційований підхід до учнів та використовувати фізичні вправи з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей фізичного і психічного розвитку;

- у разі гігієнічного нормування фізичних навантажень для дітей з різним рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості необхідно

враховувати досягнутий рівень фізичного та розумового розвитку кожної дитини та використовувати засоби, форми та методи фізичного виховання, що відповідають їхнім функціональним можливостям, які не призводять до втоми;

- для досягнення найбільшого оздоровчого та розвиваючого ефекту занять фізичною культурою надзвичайно важливо забезпечити спільними зусиллями вчителів та батьків належний обсяг рухової активності дітей, доведення її до вікової норми протягом дня і тижня.

Раціональним чергуванням різних видів діяльності (навчальних, ігрових, трудових) та чіткою, продуманою організацією та грамотним плануванням усіх режимів, включаючи самостійну рухову активність під час прогулянки, секційні та додаткові заняття під час позакласних заходів, можна забезпечити належну кількість рухової активності учнів початкових класів [5].

Висновки. За нашими спостереженнями, дефіцит рухової активності молодших школярів становить 50–60% від необхідної норми для підтримки нормального рівня здоров'я та фізичного розвитку. Загальна кількість занять фізичною культурою та спортом для дітей молодшого шкільного віку рекомендується 8–12 годин на тиждень, включаючи обов'язкові інструктивні, секційні, додаткові, самостійні заняття та домашні завдання. При цьому середня норма рухової активності, включаючи всі її різновиди, для дітей 6–10 років має становити не менше 12–18 тисяч рухів на день.

Спостереження виявило, що наявний руховий режим не досить задовольняє потребу дітей у рухах. У зв'язку з цим моторний режим учнів початкових класів потребує чіткого планування, регулювання протягом дня та тижня.

Найважливішими умовами раціонального планування та побудови фізичної культури та оздоровчої роботи, спрямованої на підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку, є: організація рухової активності дітей на засадах гуманізації та демократизації її змісту із використанням наявних засобів, форм та методів фізичного виховання; здійснення індивідуально диференційованого підходу до учнів у виборі засобів фізичної культури та форм занять з урахуванням віку, індивідуальних особливостей та можливостей дітей; забезпечення рівного доступу до вправ та створення рівних можливостей для участі всіх дітей у руховій діяльності; встановлення добрих, гуманних, доброзичливих та довірливих стосунків між учасниками педагогічного процесу; надання незалежності, свободи дій шляхом скасування жорстких вимог до учнів; раціональне чергування різних видів діяльності та форм фізичних вправ; дотримання дидактичних принципів навчання (систематичності, послідовності, доступності, індивідуалізації, свідомості та активності).

У разі дотримання цих педагогічних умов істотно посилюється оздоровчий, виховний та розвиваючий ефекти уроків фізичної культури, спрямованих на підвищення рухової активності учнів початкових класів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Боднар І.Р. Об'єктивні критерії для визначення функціонально-резервних можливостей учнів середнього шкільного віку / І. Боднар, О. Римар, А. Соловей, Г. Маланчук, П. Дацків. *Педагогіка*. Харків, 2015. Вип. 11. С. 11–19.
2. Васкан І.Г. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 С. 54–57.
3. Волков Н.І. Рухова активність і раціональне харчування школярів. *Фізична культура: виховання, освіта, тренування*, 2000. № 3.
4. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. С. 7–11.
5. Гозак С.В. Залежність розумової працездатності учнів середнього шкільного віку від організації режиму дня / С. Гозак, О. Єлізарова, О. Шумак, О. Філоненко. *Молодий вчений*. 2016. № 36 (9.1). С. 50–53.
6. Іщенко О. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 67–72.
7. Калиниченко І.О. Оцінка рівня спеціально організованої рухової активності дітей 14–17 років / І.О. Калиниченко, О.В. Савчук. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*. Суми : СумДУ, 2015. С. 83–84.
8. Трачук С. Оцінка рухової активності молодших школярів у позакласній роботі з фізичної культури / С. Трачук, С. Куликовська, Л. Заяць. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016 № 3. С. 226–229.
9. Galan Y. The factor structure of the physical condition of the 13 year-old young men going in orienteering. / Yaroslav Galan, Mariya Ivanchuk, Iryna Kushnir, Anzhela Svarychevska, Andrii Koshura, Mykola Baidiuk, Olena Yarmak. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 19 (issue 2), Art. 179, pp. 1236–1241.