СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Москаленко Наталія, Решетилова Валерія, Михайленко Юлія
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотация

В статье представлены современные подходы к активизации двигательной активности учеников школьного возраста, что является одной из приоритетных задач физического воспитания в учебных заведениях, решение которой будет способствовать улучшению здоровья учащихся. Проведенное исследование позволило определить современные подходы к вопросам повышения двигательной активности, к которым отнесены: совершенствование организации учебно-воспитательного процесса и проведение основных форм работы по физическому воспитанию на основе интегрированного обучения с использованием интерактивных методов обучения и воспитания для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения личных потребностей ученика в процессе физкультурной деятельности на основе реализации компетентностного похода; повышение мотивации детей к различным видам двигательной активности; внедрение современных подходов к формированию теоретико-методических знаний детей, учителей и родителей; осуществление комплексного решения педагогических, медицинских и социальных проблем; создание условий для формирования двигательных способностей в процессе систематических занятий; применения современных информационно-технических средств.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, дети школьного возраста, здоровье, учебные заведения.

Annotation

The article presents modern approaches to stimulate motor activity of school-age children, which is one of the priority tasks of physical education in schools, the solution of which will contribute to improving the health of students. The conducted research allowed to determine modern approaches to increasing physical activity which includes: improving the organization of the educational process and carrying out the main forms of work in physical education based on integrated training using interactive methods of training and education to enhance motivation to engagement in physical culture and sports, satisfaction of student's personal needs during physical education activities based on the implementation of a competence-based approach; increasing the motivation of children to various types of motor activity; the introduction of modern approaches to the development of theoretical and methodological knowledge of children, teachers and parents; the realization of the integrated solution of pedagogical, medical and social problems; creating conditions for development of motor abilities in the process of regular exercises; the usage of modern information technology.

Key words: physical education, physical activity, school-age children, health, schools.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні десятиліття світова наука віднесла проблему здоров'я в широкому сенсі в коло глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, але навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду [6].

Медики фіксують погіршення стану здоров'я дітей: 90% випускників шкіл мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я, з них: 70% – поганий зір, 60% – проблеми опорно-рухового апарату, 40% – захворювання серцево-судинної системи, 40,5% – захворювання шлунково-кишкового тракту. Лише 35% дітей, які прийшли до школи, є здоровими, а закінчують її здоровими близько 11% (http: // www. moz.gov.ua.).

Вчені встановили, що, приходячи в школу, діти, крім фізичних навантажень, відчувають ще й емоційні навантаження, що значно впливає на підвищення рівня шкільної тривожності.

Наведені цифри переконливо доводять, що проблема зміцнення здоров'я дітей є актуальною, а особливо – тих дітей, які інтенсивно займаються розумовою діяльністю.

Однією з причин такого становища є зниження рухової активності дітей, що спостерігається вже в молодшому шкільному віці [6].

Потреба в руховій активності – одна із загальнобіологічних особливостей організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що стала одним з основних чинників, які забезпечують сталість внутрішнього середовища організму, його гомеостаз. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний. Рухова активність належить до ряду основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем [2].

Дослідження показують, що до 82-85 % денного часу більшість учнів знаходяться в статичному положенні (сидячи). Навіть у молодших школярів довільна рухова активність (ходьба, рухливі ігри) займають тільки 16-19 % часу, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1-3 %. Загальна рухова активність дітей зі вступом до школи знижується майже на 50 %, починаючи від молодших класів до старших. Встановлено, що дівчатка роблять менше кроків на добу, ніж хлопчики; рухова активність у вихідні вища, ніж у навчальні дні. Відмічено зміни величини рухової активності у різних навчальних семестрах. Рухова активність школярів особливо низькою є взимку, весною та восени вона підвищується [5].

Рухова активність, систематичні заняття фізичними вправами є дуже ефективними потужними засобами мобілізації резервних можливостей людини, формування різноманітних пристосувальних реакцій організму (окремих його органів, функцій, систем), спроможні ефективно і повноцінно функціонувати в несприятливих умовах зовнішнього середовища [2].

Наукові дослідження свідчать, що підвищення рухової активності дітей неможливо вирішувати в рамках традиційних підходів. У зв'язку з цим перед фізичного культурою як основного засобу забезпечення зміцнення здоров'я дітей та молоді висуваються нові завдання, які потребують розробки сучасних педагогічних та оздоровчих технологій в системі фізичного виховання закладів освіти.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане згідно з темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U003010) на 2016-2020 рр., яка виконується в Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту.

Мета роботи – науково-обгрунтувати сучасні підходи до підвищення рухової активності дітей шкільного віку для покращення здоров'я.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, методи оцінки фізичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка), хронометраж діяльності школярів, методи математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. Нами визначено показники рухової активності дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку з використанням Фремінгемської методики. Дані представлено на рис 1.

Аналіз даних свідчить про значні зміни у характері рухової активності дітей різних вікових груп. Необхідно відзначити наступні тенденції – зниження кількості часу, які витрачають діти на середньому і високому рівнях від молодшого до старшого шкільного віку. Значно збільшується з віком кількість часу на сидячий рівень, що пов'язано з роботою за комп'ютером, переглядом телебачення та інше. Найбільше зниження рівня рухової активності спостерігається у старшому шкільному, що може бути пов'язане з підготовкою школярів до здачі ЗНО та вступу до вишу.

Зниження рухової активності призводить до погіршення здоров'я школярів. Показники фізичного здоров'я дітей представлено на рис 2.

Аналіз даних рівня соматичного здоров'я дітей шкільного віку показав, що кількість школярів, які мають середній та нижчий за середній рівні здоров'я від молод-

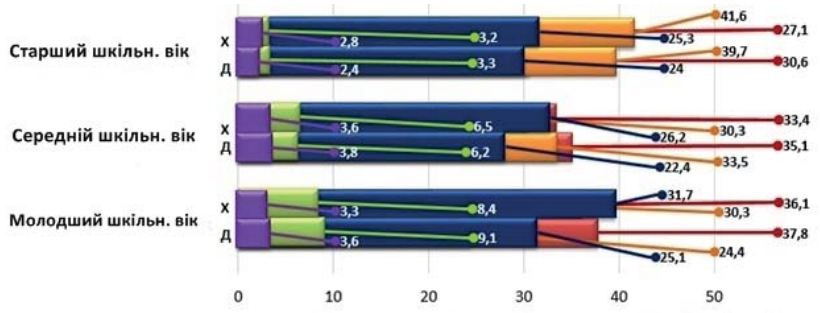

Рис. 1. Динаміка показників рухової активності дітей (%)
Примітки: Д - дівчата; Х - хлопчики/юнаки

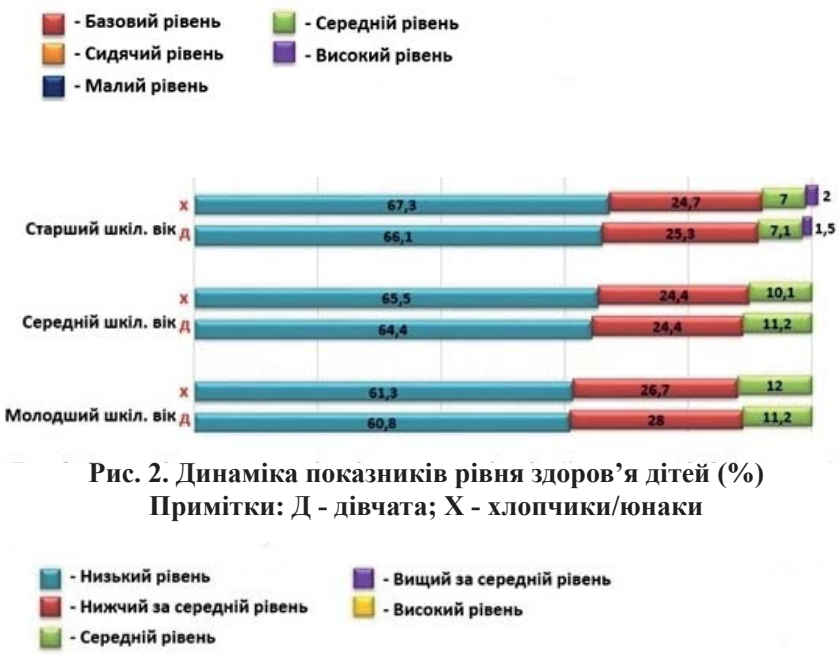

Рис. 2. Динаміка показників рівня здоров'я дітей (%)
Примітки: Д - дівчата; Х - хлопчики/юнаки

шого до старшого віку, знижується, а кількість дітей, які віднесено до низького рівня, навпаки збільшується на 7-8%. Треба відзначити, що в старшому шкільному віці 1,5% дівчат та 2% школярів мають вищий за середній рівень здоров'я. З 2014 року по 2016 рік значно збільшилась кількість школярів Дніпропетровської області, які за станом здоров'я віднесено до СМГ з 16.787 до 19.911 дітей.

В цілому дані показників рухової активності та здоров'я дітей шкільного віку свідчать про необхідність пошуку інноваційних засобів, форм і методів збільшення рухової активності.

Аналіз організації фізичного виховання в закладах освіти свідчить про те, що підвищення рухової активності дітей різних вікових груп повинно здійснюватися на основі вдосконалення організації навчально-виховного процесу і проведення основних форм занять з фізичного виховання на основі інтегрованого навчання з використанням інтерактивних методів навчання і виховання для підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом (рис. 3)

Особливу увагу треба звернути на задоволення особистих потреб школяра в процесі фізкультурної діяльності на основі реалізації компетенісного підходу. Згідно з Законом України про освіту [7] до ключових компетеностей віднесено: вільне володіння державною мовою; здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами; математична компетентність; компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологіях; інноваційність; екологічна компетентність; інформаційно-комунікативна компетентність; навчання впродовж життя; громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей; культурна компетентність; підприємливість та фінансова грамотність.

Підвищення мотивації дітей до різних видів рухової активності – це один із напрямів сучасної концепції фізичного виховання, спрямований на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є – зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто цим займається. Тому важливо у закладах освіти створювати умови для підвищення теоретико-методичних знань і формування механізмів самореалізації, самовиховання, які є необхідними для становлення особистостей в процесі рухової діяльності [3].

Система формування теоретичних знань спрямована, перш за все, на реалізацію основної мети – виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності.

При формуванні теоретичних знань необхідно враховувати результати сучасних досліджень, які показують, що дитина не може постійно знаходитись у ситуації отримання готових знань. Вона бажає і вміє, якщо її навчити, бути активною, самостійною в навчально-пізнавальній діяльності, де дитина виступає і формується як особистість. Для цього бать-

Рис. 3. Інтерактивні методи навчання

ки, вчителі повинні заохочувати її у навчанні.

Цьому сприяє створення таких умов для розвитку особистості:

- можливість реалізації принципу розвиваючого навчання, яке передбачає наявність у дітей не стільки усіх спеціальних знань та умінь, скільки більш складних форм розумової аналітико-синтетичної діяльності, вищого рівня розвитку емоційно-вольових якостей, самостійності, працездатності;

- урахування психофізіологічних особливостей розвитку дитини; при цьому слід ураховувати, що центральним показником розумового розвитку у дітей молодшого шкільного віку є сформованість мислення, в основному – наочно-образного.

Одним з інноваційних підходів в системі опанування теоретичними знаннями є розробка і впровадження системи інтегрованих уроків фізичної культури. Їх використання обумовлено необхідністю вирішення завдань, які спрямовані як на засвоєння теоретичного матеріалу, так і на покращення фізичного стану дітей. Тому зміст інтегрованих уроків включає поєднання засобів для формування пізнавальної сфери і підвищення рухової активності.

Основним принципом проведення інтегрованих уроків є створення умов для того, щоб дитина ставала діяльним, зацікавленим, активним учасником оволодіння знаннями.

При проведенні інтегрованих уроків ми додержувались принципів розвиваючого навчання, до яких віднесено такі:

- ставлення до учня як до суб'єкта будь-якого виду діяльності. Педагог повинен повністю визнати за дитиною право на особисту думку і індивідуальну лінію розвитку;

- формування об'єкт-суб'єктного стилю взаємовідношень учня з однолітками та викладачами, яке можливо на основі розвитку діалогового способу виконання навчальних завдань;

- організація активної взаємодії учнів з однолітками і створення ситуації взаємозбагачення;

- включення учнів у творчу діяльність і розвиток їх творчих здібностей. Творча діяльність є засобом інтенсивного розвитку інтелектуальних здібностей і особистісних якостей дитини;

- будування навчання з опорою на ігрові форми. Використання ігрових форм підвищує зацікавленість і полегшує засвоєння навчального матеріалу.

Вплив заняття на дітей має бути достатньо різнобічним в освітньому, оздоровчому та виховному відношенні. Особливу увагу треба приділяти активності, самостійності, відповідальності і творчому підходу до занять.

Необхідно звернути увагу на впровадження системи заходів для підвищення рівня знань батьків, вчителів, що є важливою умовою залучення дітей до занять ФКіС (рис. 4).

Забезпечення фізичного вдосконалення та покращення здоров'я дітей у закладах освіти необхідно здійснювати шляхом комплексного вирішення педагогічних, медичних і соціальних проблем. Всі складові здоров'я учнів – психічне, фізичне і соціальне повинні бути забезпеченні сучасними формами фізичного виховання.

Психічне здоров'я пов'язане з психічною сферою людини, яка забезпечує адекватну поведінку особистості, формування свідомості та розвитку мислення.

Першочергову увагу необхідно приділяти питанням психопрофілактики, тобто попередженню нервово-психічного перевантаження та перевтоми, пов'язаної з навчанням, попередженню гострого та хронічного негативного стресового стану, підвищенню адаптаційних можливостей здорових школярів.

Вже у школі на основі характерологічних даних та особливостей поведінки з певною імовірністю треба виділити дітей, схильних у майбутньому до різних форм неврозів, психопатій, анемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби, виразки шлунка.

Розуміння основних завдань, щодо психологічної підтримки дитини, суттєво змінилося. А це –

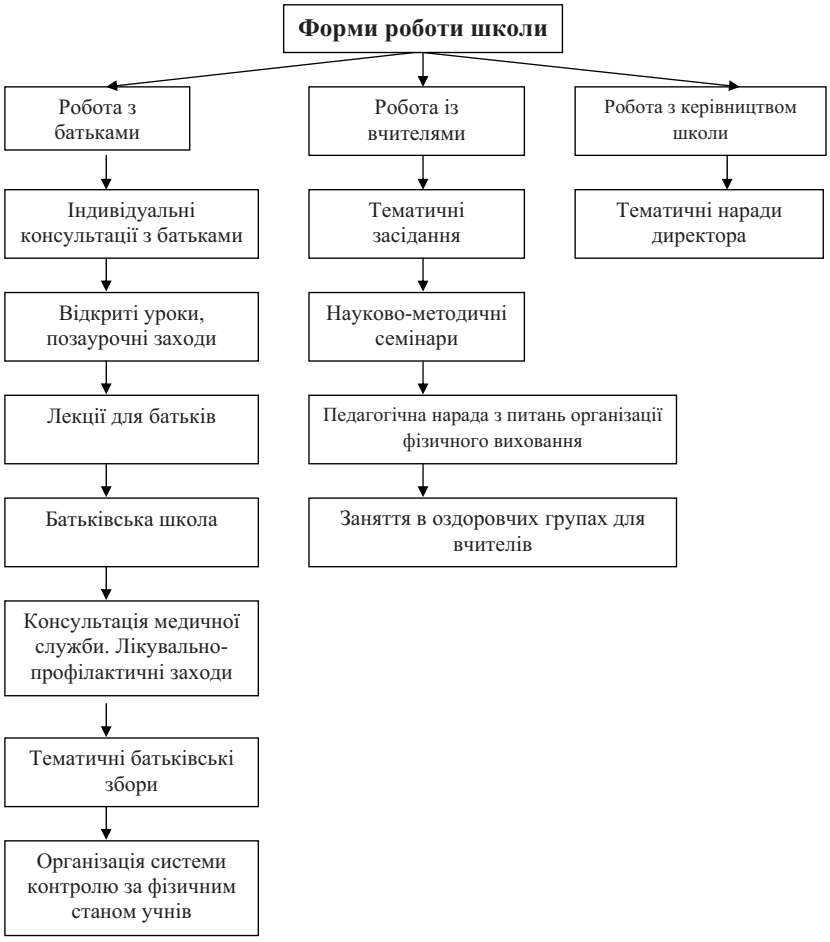

Рис.4. Форми роботи школи з формування знань з основ здорового способу життя

є такі завдання:

- створення освітнього середовища – оптимальних умов, що забезпечують повноцінний психологічний розвиток і становлення особистості дитини як суб'єкта діяльності та соціальних відносин з усталеною системою гуманістичних цінностей;

- створення психолого-педагогічних умов, які забезпечують духовний розвиток кожної дитини, її душевний комфорт, основу психологічного здоров'я;

- увага до внутрішнього світу дитини: до її почуттів, переживань, захоплень, інтересів, здібностей, знань, її ставлення до себе, однолітків, дорослих, до навколишнього світу, сімейних і суспільних подій, до життя взагалі.

Психічне здоров'я визначається такими параметрами, як: розумове благополуччя, спокій, концентрація, уважність, гарна пам'ять, активне заохочення почуття власного достоїнства і гідності, що забезпечується системою заходів, які сприяють раціональному поєднанню розумових і фізичних навантажень, створенням "ненапруженої атмосфери", використовуючи при цьому форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня (фізкультхвилинку, паузи, рухливі перерви, динамічний час) і різні сучасні технології: "психогімнастика, музична терапія, аромотерапія і танцювальна терапія". Високий рівень психічного здоров'я впливає на розвиток розумового, емоційного й духовного здоров'я.

Фізичне здоров'я пов'язане з біологічною структурою людини і функціями, що забезпечують певну фізичну працездатність.

Система побудована таким чином, щоб всі діти мали можливість займатися фізичними вправами. Особлива увага приділяється дітям, які мають відхилення в стані здоров'я і відвідують заняття у спеціальних медичних групах. Система фізкультурно-оздоровчих занять повинна забезпечувати оптимальний руховий режим, який складає 16-18 годин на тиждень – для дітей молодшого шкільного віку, 12-14 – для дітей середнього і старшого шкільного віку.

Соціальне здоров'я визначається умовами соціального середовища. Соціальне здоров'я також залежить від фізичного середовища школи. Для цього необхідно забезпечити:

- високу якість для фізичної роботи;

- раціональне та «здорове» харчування;

- адекватні приміщення для відпочинку, розваг, навчання, фізичного виховання;

- не вживання алкоголю та тютюнопаління.

Провідну роль у формуванні соціального здоров'я має сім'я, оскільки соціальний статус сім'ї забезпечує формування мотивації до здорового способу життя і можливість занять фізичною культурою і спортом.

Необхідною умовою активізації рухової діяльності школярів є створення умов для формування рухових здібностей у процесі самостійних занять, які за умов оптимальної побудови можна б надати позитивний ефект. Основними організаційно-педагогічними умовами для організації самостійних занять з фізичного виховання є: створення системи залучення учнів до самостійних занять, формування позитивного ставлення до них, опанування знаннями з фізичної культури та питань на ведення здорового способу життя, навчання засобів самоконтролю та вміння самостійно

займатися фізичними вправами.

Одним із інноваційних підходів до організації самостійних занять розроблених Єлісєєвою Д.С. [1] є створення веб-сайту, основна мета якого спрямована на: формування інтересу до самостійної діяльності школярів; збереження стану здоров'я; підтримку високого рівня фізичної й розумової роботоздатності.

Для підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом активно використовуються інформаційно-технічні засоби (інформаційні технології, аудіовізуальні технічні засоби, тренажерні пристрої). Широке впровадження отримали нові комп'ютерні технології автоматизації обробки інформації та створення на цій основі банку даних про фізичний стан підлітків для планування фізичних навантажень та розробки індивідуальних програм для самостійних занять [4].

Особлива увага приділяється комп'ютерним програмам, які здійснюють контроль фізичного стану школярів різних вікових груп. Науковці наголошують на необхідності використання комп'ютерних технологій у системі навчання руховим вмінням і навичкам, діагностування біомеханічних характеристик рухової функції школярів, на визначення рівня теоретичних знань

Розроблені на цей час програми мають різну спрямованість і призначені для окремих вікових категорій школярів.

Таким чином, підвищення рухової активності школярів є одним із пріоритетних завдань фізичного виховання у закладах освіти, вирішення якої буде сприяти покращенню здоров'я учнів.

Висновки. Проведене дослідження дозволило визначити сучасні підходи щодо підвищення рухової активності, до яких віднесено: вдосконалення організації навчально-виховного процесу і проведення основних форм роботи з фізичного виховання на основі інтегрованого навчання з використанням інтерактивних методів навчання і виховання для підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом, задоволення особистих потреб учня в процесі фізкультурної діяльності на основі реалізації компетентнісного підходу; підвищення мотивації дітей до різних видів рухової активності; впровадження сучасних підходів до формування теоретико-методичних знань дітей, вчителів і батьків; здійснення комплексного вирішення педагогічних, медичних і соціальних проблем; створення умов для формування рухових здібностей в процесі систематичних занять; застосування сучасних інформаційно-технічних засобів.

Література

1. Єлісєєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д.С. Єлісєєва – Дніпро. – 2016. – 22 с.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198с.
3. Кожедуб Т.Г. Інноваційна технологія теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.Г. Кожедуб – Дніпро. – 2014. – 21 с.
4. Москаленко Н.В. Інформаційні технології у фізичному вихованні: [навч.посібник] / Н.В. Москаленко, Ю.Ю. Борисова, Т.В. Сидорчук, О.Ю. Лядська – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 127 с.
5. Москаленко Н. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. / Н. Москаленко, О. Альфьоров – Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2016. – № 1. – С. 196-200.
6. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] /Н.В. Москаленко. – 3-є вид., перероб. та допов. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 375 с.
7. Закон «Про освіту» від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII // Відомості Верховної Ради України. – 2017. – № 38-39. – Ст.380.