

## ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ: ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

УДК 37.037(07) – 053.2/.5

Володимир Лесик, Державна служба статистики України

Національна академія статистики обліку та аудиту

### ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ: ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті розглядаються шляхи вдосконалення рухової активності дітей у відповідності теорії і методиці фізичного виховання. Ефективність застосування різних форм і методів із урахуванням функціональних можливостей дітей та природно-кліматичних умов проведення занять.*

**Ключові слова:** шляхи вдосконалення; диференційований підхід; методи організації; функціональні можливості; здоровий спосіб життя.

*Лит. 12.*

**П**остановка проблеми. Проблема удосконалення шляхів оптимальної рухової активності дітей почала інтенсивно вивчатися дослідниками, починаючи з 70-х років. У дослідженнях Г.І. Бикової, Т.І. Осокіної, М.П. Голощокіної, О.В. Кенеман, Д.В. Хухлаєвої та ін., доведена доцільність досягнення всебічного розвитку та здорового способу життя вихованців. Однак, як зазначають вчені, не всі діти оволодівають усіма корисними та доступними для них вміннями та навичками. В навчальних закладах освіти мало приділяється уваги гімнастичним вправам, рухливим елементам спортивних ігор, а час, місце та форми їх організації не визначено достатньо чітко. Не в повному обсязі забезпечується теоретична і методична послідовність та взаємозв'язок між фізкультурними заняттями, рухливими та спортивними іграми.

Ці проблеми стали передумовою до розробки більш удосконаленої моделі рухової активності дітей протягом багатьох років. В основу створення організованого режиму в навчальних закладах освіти і вдома, було запропоновано шляхи організації рухової активності та здорового способу життя дітей (Р. Розен, 1969). Зміст цього принципу полягає в тому, що під час вирішення основного завдання його реалізації, можна було здійснити в навчальному режимі при мінімальних затратах часу. Основним завданням було удосконалити шляхи ліквідації гіподинамії, створити умови здорового способу життя, рухової активності дітей в теорії і методиці фізичного виховання, порівняно із існуючим режимом вихованців [1; 4].

**Мета.** Дослідити і науково обґрунтувати шляхи вдосконалення рухової активності та здорового способу життя дітей у відповідності теорії і методиці фізичного виховання.

**Результати дослідження.** У дослідженнях О.Г. Аракеяна, Т.І. Дмитренко, М.П. Голощокіної відзначався обмежений руховий режим в

навчальних закладах освіти, який, на їх думку, є результатом недостатнього рівня організованої рухової діяльності та здорового способу життя дітей. Науковцями запропоновано збільшення кількості фізкультурних занять на свіжому повітрі, побудові додаткових фізкультурних приміщень, стадіонів, льодових катків, басейнів, що надасть більше можливості ліквідації фактору гіподинамії.

Критерієм, що визначає ефективність сталого рухового режиму, були дослідження Г.В. Фетисова, Н.Т. Лебедевої, С.Г. Меринова, Д.М. Шептицького, Н.М. Ледовської, які за допомогою крокоміру проводили облік основних локомоцій, що характеризували рухову активність дитини. Ці дані дозволили отримати характеристику добової рухової активності вихованців в різних природно-кліматичних регіонах. Для характеристики достатнього рухового режиму старшого дошкільного та дітей перших класів, вчені вважають добову норму 14 – 17 тисяч кроків.

Спостереження О.Г. Сухарева зазначають, що руховий режим вихованців часто обумовлений, а факторами, які знижують рухову активність, найчастіше є, сам навчально-виховний процес в освітніх закладах, у результаті чого при гіподинамії в першу чергу страждає психологічний і фізичний розвиток дітей.

Інша крайність у фізичній діяльності – гіпердинамія. Це стан організму, що виникає в результаті систематичного впливу великих фізичних навантажень. При гіпердинамії створюється високий енергетичний потенціал, обумовлений не лише економізацією вегетативних та рухових функцій, а й використанням “біологічних резервів”, що є небезпечним для організму, що росте і розвивається. У зв'язку з цим слід остерігатися, що тенденція до ранньої спеціалізації в деяких видах спорту, особливо в ранніх, може негативно вплинути на здоровий розвиток дитячого організму, як попереджають дослідники [3; 5; 10].

О.Г. Сухарев пропонує виходити із принципу

## ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ: ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

оптимальності фізичних навантажень. Оптимальними слід вважати навантаження, які виконуються в межах фізіологічних механізмів адаптації дитячого організму та сприяють благополучному розвитку та формуванню здорового дитячого організму.

Науковими дослідженнями доведена провідна роль рухового режиму в розвитку активності дитини. У зв'язку з цим, організації рухової активності надається велике значення, як в практиці навчання, так і в наукових дослідженнях. У 80-ті роки наукові пошуки були спрямовані на подальше удосконалення шляхів рухової активності дітей в теорії і методиці фізичного виховання [5].

Дослідженнями О.Г. Аракеяна, М.П. Голощокіної, Г.В. Сендек, Т.П. Лескової, Л.В. Карманової, В.А. Шишкіної зазначено, що підвищений режим рухової активності сприяє більш високому рівню розвитку рухів дітей. Ними обґрунтована доцільність збільшення різноманітного фізичного навантаження на дітей 6 – 7 років життя, для всебічного розвитку організму та відповідної підготовки до шкільного навчання [6].

Спеціальні дослідження різних за інтенсивністю режимів, зазначають, що правильна організація активної діяльності позитивно впливає на психічний розвиток дітей. В роботах вітчизняних психологів (Л.С. Виготського, Л.Б. Яценко, Е.К. Андрюліса, М.І. Черняускене та ін.) та зарубіжних вчених (Ж. Піаже, Д. Брунера та ін.) вказується на взаємозв'язок між характером удосконалення рухової активності та деякими психофізіологічними характеристиками дитячого організму.

Дослідники в галузі фізичного виховання намагаються найбільш оптимально збалансувати всі системи організму, виробити адекватні реакції на вплив зовнішнього середовища і змінні умов його функціонування; зануритися в закономірності удосконалення рухових навичок та розвитку фізичних якостей; більш ефективно вибудувати процес здорового способу життя, виховання і навчання вихованців (Г.П. Юрко, В.Н. Новохатько, Ю.Ф. Змановський, Л.В. Карманова та ін.).

У 80 – 90-х роках наукові дослідження та методичні розробки присвячувалися вдосконаленню системи занять з фізичної культури для дітей різних вікових груп на свіжому повітрі (В.Г. Фролов, Г.П. Юрко); методиці проведення рухливих ігор та самостійної рухової діяльності (Т.І. Осокіна, В.А. Шишкіна); створенню оптимального рухового режиму в навчальному закладі (Т.І. Дмитренко, В.А. Шишкіна); удосконаленню основних рухів у дітей з

урахуванням анатомо-фізіологічних процесів росту і розвитку, умов середовища під час прогулянок (Г.П. Шалигіна) та використанню різноманітного інвентаря, обладнання, тренажерів для активізації рухової діяльності (Л.Д. Глазіріна, В.Д. Овсянкін, Є.А. Тимофєєва) тощо.

Розглянемо результати досліджень, які найбільш суттєво вплинули на шляхи удосконалення рухової активності та здоровий спосіб життя в сучасних закладах освіти [9].

Так, результати досліджень О.Г. Аракеяна засвідчили доцільність використання підвищеного рухового режиму. Ним було запропоновано такий руховий режим дітей, який насамперед відрізнявся збільшенням часу рухової активності. На різні види занять, протягом дня, відводилося для дітей 5 – 6 років – 1 година 30 хвилин, 6 – 7 років – 1 година 50 хвилин.

Ці регулярні заняття забезпечували засвоєння програмового матеріалу дітьми, що дозволяло вводити деякі нові вправи. Наприклад, дітям пропонували кидання набивного м'яча [500 г] із-за голови двома руками, вправи у висі, лазіння по жердині [2 – 2,5 м], перетягування канату, деякі елементарні акробатичні вправи та імітація штовхання ядра з маленьким м'ячем, а також автором рекомендувалося проведення фізкультурних свят із спортивно-виховною спрямованістю та активною участю батьків [7; 8].

Велика увага в дослідженнях надавалася удосконаленню методики проведення занять з фізичної культури, оскільки для того, щоб забезпечити необхідний рівень обсягу рухів дітей протягом дня, крім раціональної організації всього режиму, в якому один вид рухової діяльності має вдосконалювати і збагачувати інший, важливо правильно організувати саме заняття, забезпечити моторну щільність, різноманітний зміст. Так, більшість дослідників найбільш доцільною моторною щільністю фізкультурних занять вважають 65 – 80 %, а розвиваючий та тренувальний ефект досягається методично правильною побудовою заняття і підбором змісту вправ, коли в кінці підготовчої частини заняття ЧСС у дітей підвищується до 50 – 60%, в основній частині заняття – 70 – 80 %, в заключній частині заняття? пульс поступово уповільнюється, до рівня початку занять (за даними Г.П. Юрко). Однак, і в цьому випадку необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей, стан їх здоров'я, рівень розвитку [3; 6; 9].

Проведені наукові дослідження дозволили обґрунтувати методичні рекомендації, спрямовані на удосконалення змісту фізкультурних занять та інших форм рухової діяльності дітей. Зокрема, було

## ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ: ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

доведено, що достатній рівень моторної щільності занять забезпечується різними способами: спеціальним підбором вправ; підвищенням темпом їх виконання; великою амплітудою рухів; кількістю повторів; а також, з використанням в кінці заключної частини занять, естафет рухливих і спортивних ігор. (О.Д. Дубогай, Ю.Ю. Рауцкіс, Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко та ін.).

Дослідження показують, що максимальна ефективність занять з фізичної культури може бути забезпечена, якщо діяльність дітей організовуватиметься з урахуванням таких принципів систематичності, доступності, активності, свідомості тощо. Велике значення для успішного проведення занять має також правильний зміст структури уроку та виконання поставлених завдань в основній його частині у відповідності із програмовими вимогами МОНУ [1; 3; 11].

На думку Ю.Ю. Рауцкіса, найбільш раціональний підхід до систематизації та добору вправ для дітей запропонований Ю.А. Аркінім. Всі рухи дітей були згруповані за наступними ознаками: 1) аналітична, 2) фізіологічна, 3) функціональна – залежно від завдання, що виконується.

Ю.Ю. Рауцкіс згрупував усі основні рухи, спираючись на аналітичну ознаку, запропоновану Ю.А. Аркінім. Вправи в основних рухах були розподілені на три групи: вправи для домінуючого впливу на розвиток м'язів ніг – стрибки, вправи в рівновазі, біг, ходьба; вправи для домінуючого впливу на розвиток м'язів рук – різноманітні вправи у киданні, повзанні з підтягуванням у висі; вправи для одночасного впливу на розвиток м'язів рук і тулуба – лазіння, повзання, перелізання, пролізання. Добір вправ у зв'язку з таким їх розподілом дозволяє на кожному занятті з фізичної культури різноманітно та всебічно впливати на організм дітей [11].

Розподіл програмового матеріалу слід планувати в плані-графіку, базуючись на подальшому його застосуванні, під час методично-правильному проведеному занятті. За цим способом всі види основних рухів діти мають вивчати та повторювати в середньому на двох-трьох заняттях підряд, а потім повторювати їх через деякий час (1 – 2 місяці). Для правильного планування їх виконання слід враховувати такі фактори: стан здоров'я; необхідність всебічного впливу вправ на організм дітей; труднощі засвоєння вправ; поєднання навчального матеріалу, що проходять в одному семестрі, з матеріалом наступного; тривалість і характер навчальних семестрів; пору року, природні та кліматичні умови, інвентар та обладнання [9; 10].

Для добору найбільш раціонального поєднання різних видів вправ, виходячи із конкретних завдань кожного заняття, слід дотримуватися певних принципів. Перший із них витікає із уявлення про те, що раціональне поєднання різних видів основних рухів має перш за все забезпечити всебічний розвиток організму дитини. Наступна вимога до добору вправ, полягає в тому, щоб не допустити однобічності у фізичному розвитку вихованців. Сприятливий вплив на організм дитини можливий лише при доцільній зміні моментів напруження та розслаблення, фізичного навантаження та відпочинку. Без багатьох повторів неможливо сформувати рухові динамічні стереотипи, складових фізичної основи, рухових умінь та навичок. Необхідно приймати одну вправу за провідну, на яку слід звертати основну увагу [5].

Слід зазначити, що на одному і тому ж занятті можна поєднувати більше двох видів рухів. Прикладом може слугувати поєднання вправ з рівноваги, виконання акробатичних вправ, стрибків через скакалку та ін. При таких поєднаннях фізичних вправ є широкі можливості для використання як індивідуального, групового, фронтального та ряд інших методів організації навчання, що сприяє розширенню функціональних можливостей організму дітей та удосконаленню рухової активності дітей [3].

У зимовий період на заняттях, що проводяться на відкритому повітрі, використовується ходьба на лижах, катання на санках та ковзанях, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, що рухається, метання на дальність, ходьба по сніговому валу із зістрибуванням, ковзання на ногах по льодовій доріжці з виконанням різних завдань (присісти, вловити предмет, повернутися тощо). З метою підготовки до виконання завдань фізичного виховання в основній частині заняття, проводяться загально-розвиваючі вправи у відповідності із поставленими завданнями на початку уроку у підготовчій частині. Значна частина занять на повітрі у різні пори року проводиться у природних умовах, що сприяє кращому удосконаленню рухових навичок у нестандартних, варіативних умовах і ситуаціях.

Зміст і методика проведення фізкультурних вправ на прогулянці в природних умовах були розроблені в дослідженні Г.В. Шалигіної. Автором обґрунтована можливість за відносно короткий час, літній сезон, оздоровлення дітей 5 – 7 років в сільських навчальних закладах та підвищення їх моторного розвитку. Метою проведення прогулянок за межі навчального закладу, на думку автора, є удосконалення рухових навичок та комплексний розвиток рухових якостей у

## ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ: ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

природних умовах. Рухова активність на свіжому повітрі, під сонячними променями підвищує захисні сили організму вихованців, загартовує їх. Оточуюча природа, різноманітні враження збагачують знання, виховують естетичні почуття дітей. Дозування прогулянок залежить від віку, складу та підготовленості дітей. Воно змінюється в залежності від пори року, погоди, змісту прогулянок. Дослідження автора довело, що регулярне проведення піших переходів дозволяє значно підвищити руховий режим вихованців у цей день, покращити рухову підготовленість та надає дітям естетичного задоволення від спілкування з природою [5; 10].

Наслідком неповного та неміцного оволодіння дітьми різними рухами є слабе використання їх в самостійній діяльності. Це є однією із причин низької рухової активності дітей, яка в режимі дня освітнього закладу зазначається низкою авторів (Н.Т. Лебедева, Г.В. Сендек, Є.А. Тимофєєва, Д.М. Шептицький). Як показали дослідження М.О. Рунової, рівень рухової активності дитини здебільшого визначається змістом її самостійної діяльності. На думку автора, самостійна рухова діяльність у старших дошкільних групах та дітей першого класу, має складати не менше 60 % від загальної тривалості рухової активності вихованців протягом дня. Самостійна рухова активність дітей є критерієм ступеня оволодіння руховими вміннями та навичками. Діти мають самостійно та творчо використовувати весь арсенал ігор та вправ, що вивчають на заняттях, в своїй самостійній діяльності [2].

В керівництві руховою діяльністю дітей під час прогулянки, за рекомендаціями М.О. Рунової, можна виділити два етапи. Спочатку вихователь вивчає інтереси дітей, стосунки з однолітками, виявляє їх рухову підготовленість. На цьому етапі створюються необхідні умови для самостійної рухової діяльності, застосовуються такі методи: спільне виконання вправ дітьми, показ більш складних рухів, збагачення рухової діяльності дітей різноманітними діями. На другому етапі здійснюється більш інтенсивний вплив вихователя на рухову активність дітей, застосовується індивідуальний підхід до дітей з урахуванням рівня рухливості дітей, типу темпераменту, інтересу до ігор та різних видів фізичних вправ [6].

Форми організації рухової активності дітей мають різне призначення. Як засвідчили дослідження Є.А. Тимофєєвої, для дітей

дошкільного та шкільного віку, особливу роль відіграє участь вихователя в іграх, оскільки діти потребують навчання, як тільки починають засвоювати складні рухи. Основними умовами удосконалення рухової активності дітей в іграх, на її думку, є наступне: правильний добір ігор; їх достатня кількість; раціональне розміщення та новизна ігрового матеріалу; своєчасна допомога дитині у виборі сюжету, змісту гри та виправлення помилок; збагачення рухових навичок у процесі гри; організація активного спілкування дітей в іграх.

**Висновки.** Отже, науковими дослідженнями в теорії і методиці фізичного виховання дітей доведено, що запропоновані шляхи удосконалення рухової активності дають змогу реалізувати потребу дитини в рухах. Сприяють активному оволодінню дітьми руховими вміннями і навичками, більш високому рівню рухової підготовленості, зміцненню здоров'я дитячого організму. Проведені досліди можуть стати основою для сучасних наукових розробок та всебічної повноцінної підготовки старших дошкільників і першокласників до навчання в школі.

1. Богина Т., Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья детей // Дошк. вих. – 1999. – №6. – С. 58 – 61.

2. Богинич О. Оздоровча педагогіка. Вдосконалення малих форм активного відпочинку // Дошк. вих. – 2002. – №7. – С. 18 – 19.

3. Бочарова Н. Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек // Дошк. вих. – 1997. – №12. – С. 72 – 75.

4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М.: Пр., 1986. – 128 с.

5. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3 – 7 лет. – Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – К., 1989. – 44 с.

6. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів, 1998. – 336 с.

7. Воротилкина И. Организация двигательной активности дошкольников // Дошк. восп. – 1998. – №6. – С. 34 – 38.

8. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. – М., 1998. – 496 с.

9. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. – М., 1998. – 496 с.

10. Денисенко Н.Ф. Педагогичні умови активізації рухового режиму дітей 5 – 7 років життя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1994. – 27 с.

11. Дубогай О. Чи готова дитина до навчання // Дошк. вих. – 2002. – №11. – С. 7 – 9.

12. Егоров Б. Развивающая педагогика оздоровления. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошк. восп. – №12. – С. 10 – 23.

Стаття надійшла до редакції 30.03.2011

