

**ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Гончарова Наталія¹, Бутенко Галина², Усиченко Віталій¹

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України

²Глухівський національний педагогічний
університет імені Олександра Довженка

Аннотация

В статье представлены результаты исследования двигательной активности детей младшего школьного возраста, которая определяется образом жизни, учебной деятельностью, отношением к видам активного отдыха. Использовался метод определения суточной двигательной активности (Фремингемского методика). Рассматривались уровни двигательной активности в зависимости от конкретных видов деятельности – базовый, сидячий, малый, средний, высокий. Особое внимание уделялось высокому уровню как источнику специально организованной двигательной активности детей.

Анализ данных свидетельствует о том, что в режиме учебного дня без урока физической культуры и в режиме выходного дня ученики начальной школы имеют недостаточную по продолжительности двигательную активность высокого уровня, что приводит к снижению уровня компонентов физического состояния детей начальных классов.

Ключевые слова: двигательная активность, дети, режимы двигательной активности.

Annotation

The publication contains the results of investigating motion activity of primary school-aged children, which is defined by way of living, educational activity, attitude towards the active leisure activities. The method of defining a daily motion activity (Framingham study) was used. The levels of motion activity, depending on the certain kinds of activity – basic, sedentary, low, medium, high ones – were considered. Special attention was paid to the high level as a source of specially organized children's motion activity.

The data analysis proves that in the mode of a working day without the lesson of physical education and in the mode of the day off the primary school students have insufficient by the length motion activity of a high level, which leads to decreasing the level of components of the primary school students' physical condition.

Key words: motion activity, children, modes of motion activity.



Постановка проблеми. Однією із важливих умов збереження здоров'я і підвищення рівня фізичного стану дітей є рухова активність, яка в умовах сучасного суспільства змінює свій характер, трансформуючи рухову діяльність кожної дитини.

Потреба в руховій активності є природною для дітей молодшого шкільного віку. Її життєва необхідність для виховання здорового молодого покоління підтверджується багатьма дослідниками: як педагогами [6; 9], так і лікарями [1; 2], які стверджують, що в оцінці здоров'я не з боку наявності або відсутності захворювань, а з боку життєстійкості, тобто якості адаптаційних можливостей організму, рухова активність є основним засобом на шляху до здоров'я [5].

Проблема визначення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку, її всебічне вивчення, аналіз та узагальнення отриманих даних на сучасному етапі розвитку суспільства є першорядним завданням у вирішенні проблеми підвищення рівня фізичного стану і здоров'я молодших школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під руховою активністю мають на увазі загальне сумарне кількість рухових дій, які виконуються в процесі життєдіяльності [2; 8].

Останнім часом з'явився тер-



мін «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» або споріднені до нього («оздоровчо-рекреаційна фізична культура», «фізкультурно-рекреативна діяльність» тощо), який є вживаним у галузі науки з фізичної культури і спорту. Він означає спеціально організовану рухову активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обирає та реалізує людина під час дозвілля з метою відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань і дотримання здорового способу життя [4].

У сучасних умовах зростає значення ефективного використання рухової активності в різних сферах життєдіяльності людини. Суспільство загалом і кожна людина зокрема відчуває негативний вплив гіподинамії на стан громадського та індивідуального здоров'я, що посилює соціальні та економічні проблеми [15; 16; 17; 18].

Малорухливий спосіб життя негативно відбивається на стані опорно-рухового апарату, а так само – на функціонуванні багатьох систем організму, перш за все, – дихальної та серцево-судинної [2; 9]. Недостатня рухова активність у молодшому шкільному віці призводить до зниження працездатності всього організму, в тому числі і мозку, що негативно позначається на якості розумових операцій [3].

Підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми підвищення рівня фізичного стану та рівня здоров'я [6; 9; 13; 14].

Незважаючи на досить пильну увагу науки, медицини і педагогіки до кількості та якості рухової активності [5; 11; 12], проблема малорухливого способу життя дітей, яка призводить до зниження

рівня фізичного стану і здоров'я молодого покоління, залишається сьогодні досить гострою і актуальною.

Тема статті розроблена згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

Мета: дослідити та проаналізувати рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, метод хронометражу добової рухової активності (Фремінгемська методика), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення місця та обсягу фізкультурно-оздоровчої технології в режимі життєдіяльності учнів молодших класів, ми вивчали характерні особливості режиму добової рухової активності молодших школярів. Завданням було визначення часових відрізків різних видів рухової активності в добовому режимі дня учнів 2-х (n=12), 3-х (n=16) і 4-х (n=16) класів (29 хлопчиків і 15 дівчаток) за допомогою «Карт реєстрації фізичної активності», які заповнювали батьки. Дослідження проводилося за методикою, розробленою вченими Фремінгемського університету для дітей і підлітків [7].

З метою отримання найбільш повної картини рухової активності обстежуваних дітей, рівні рухової активності розглядалися в режимах різних днів: в режимі навчального дня з уроком фізичної культури, в режимі навчального дня без уроку фізкультури, а так само – в режимі вихідного дня (табл.1).

Аналіз компонентів добової рухової активності дітей молодшого шкільного віку дозволяє

констатувати, що на відпочинок лежачи і сон, тобто на базовий рівень (БР) рухової активності, обстежувані учні початкових класів витрачають 39,04-40,86% від добової кількості часу в режимі навчальних днів і 45,01-47,98% в режимі вихідного дня, що узгоджується з даними спеціальної літератури [3; 5]. При цьому різниця в режимах навчальних і вихідних днів становить приблизно 6%, що свідчить про те, у вихідні дні діти більше приділяють часу сну. Істотної різниці між цими показниками хлопчиків і дівчаток не виявлено.

На рухову активність сидячого рівня (СіР): читання, малювання, настільні та комп'ютерні ігри, перегляд телепередач, їзду в транспорті, прийом їжі, учні молодших класів витрачають 17,36-22,57% від добової кількості часу в режимі навчальних днів і 23,12-28,37% в режимі вихідного дня. Так само, як і у випадку з базовим рівнем, в режимах навчальних і вихідних днів різниця становить близько 6%, що свідчить про те, що у вихідні дні діти більш схильні до сидячого способу життя. Різниця в показниках хлопчиків і дівчаток становить приблизно 1% і 2,5% відповідно.

Тривалість рухової активності малого рівня (МР), а це: особиста гігієна, уроки в школі (крім уроку фізичної культури), пересування пішки, стояння з невеликою рухливістю, – становить у обстежуваних молодших школярів 27,3-31,55% від добової кількості часу в режимі навчальних днів і 9,72-10,63% в режимі вихідного дня. Зменшення рухової активності малого рівня у вихідні приблизно на 20% пов'язане в основному з відсутністю навчальних занять. У показниках хлопчиків і дівчаток істотної різниці не виявлено.

Середній рівень (СР) рухової активності, який включає час, відведений на прогулянки, ранкову гімнастику, рухливі ігри на перервах в школі, у обстежуваних



Таблиця 1

**Співвідношення тривалості рухової активності дітей
у відповідності до її рівнів у режимах різних днів**

	Дні	Рівень РА	Групи					Разом (n=44)
			2 клас (n=12)	3 клас (n=16)	4 клас (n=16)	Хлоп- чики (n=29)	Ді- вчатка (n=15)	
Тривалість РА, % від добової кількості часу	День з уроком ФК	БР	41,03	39,04	40,6	40,29	39,88	40,15
		СиР	17,36	22,57	19,21	19,42	20,91	19,93
		МР	30,90	27,3	29,99	29,67	28,47	29,26
		СР	6,86	6,55	5,51	6,41	5,97	6,26
		ВР	3,85	4,54	4,69	4,21	4,77	4,4
	День без уроку ФК	БР	40,86	39,67	40,54	40,06	40,79	40,31
		СиР	19,27	19,91	21,53	20,04	20,88	20,32
		МР	30,21	31,22	31,55	31,38	30,46	31,07
		СР	8,04	7,77	4,49	7,36	5,28	6,65
	Вихідний день	ВР	1,62	1,43	1,89	1,16	2,59	1,65
		БР	47,98	45,01	46,01	46,41	45,74	46,18
		СиР	23,12	28,37	25,76	25,16	27,59	25,99
МР		9,72	10,52	10,63	10,06	10,9	10,35	
СР		17,62	13,09	15,86	15,36	15,28	15,33	
ВР	1,56	3,01	1,74	3,01	0,49	2,15		

Примітка: РА – рухова активність, БР – базовий рівень, СиР – сидячий рівень, МР – малий рівень, СР – середній рівень, ВР – високий рівень.

дітей становить 4,49-8,04% від добової кількості часу в режимі навчальних днів і 13,09-17,62% в режимі вихідного дня. Рухова активність середнього рівня у вихідні збільшується приблизно на 9%, що пов'язано зі збільшенням вільного часу, який діти частіше використовують на прогулянки та ігри на свіжому повітрі. У рухової активності середнього рівня дівчинки мають невелику (0,5-2%) негативну різницю в порівнянні з хлопчиками.

Особливу увагу в нашому дослідженні ми приділяли високому рівню (ВР) рухової активності дітей, який включає в себе участь в спеціально організованих заняттях фізичними вправами, інтенсивні ігри, біг, катання на ковзанах, лижах, велосипеді, роликах тощо. У шкільному віці на підвищення рівня фізичного стану і

рівня здоров'я дуже впливає саме спеціально організована рухова активність, яка головним чином залежить від побудови та організації неурочних форм навчального процесу в освітніх установах [10].

В результаті аналізу було з'ясовано, що у 61,36% (n=27) учнів молодших класів найбільша тривалість рухової активності високого рівня спостерігається в режимі навчального дня з уроком фізичної культури. Від добової кількості часу вона становить 3,85% у 2-х класах, 4,58% у 3-х класах і 4,69% у 4-х класах, незначно збільшуючись у відповідності з віком, і складається в основному з часу, відведеного на урок фізичної культури.

22,73% (n=10) учнів на рухову активність високого рівня найбільші часові відрізки відводять в режимі вихідного дня, що від

добової кількості часу становить 1,56% у 2-х класах, 3,01% у 3-х класах і 1,74% у 4-х класах. Це забезпечується за рахунок різноманітних гуртків і секцій спортивного та фізкультурно-оздоровчого спрямування, а також самостійних занять фізичними вправами.

Найбільша тривалість рухової активності високого рівня в режимі навчального дня без уроку фізичної культури спостерігалася у 15,91% (n=7) учнів. Від добової кількості часу вона становить 1,62% – у 2-х класах, 1,43% – у 3-х класах і 1,89% – у 4-х класах і складається в основному з часу, відведеному на заняття в гуртках і секціях оздоровчої та спортивної спрямованості.

Таким чином, рухова активність високого рівня дітей молодшого шкільного віку становить від добової кількості часу 4,4% у режимі навчального дня з уроком фізичної культури, 1,65% у режимі навчального дня без уроку фізкультури і 2,15% у режимі вихідного дня.

Тривалість рухової активності високого рівня в режимах різних днів є недостатньою і свідчить про малорухомий спосіб життя дітей молодшого шкільного віку, що призводить до зниження рівня фізичного стану і до проблем зі здоров'ям [2; 8].

Порівняння показників у хлопчиків (n=29) і дівчаток (n=15) показало, що суттєвої різниці на всіх рівнях рухової активності між хлопчиками і дівчатками молодшого шкільного віку не існує. Це положення підтверджено багатьма дослідниками [2; 6]. Незначна розбіжність між хлопчиками і дівчатками в показниках можна спостерігати на високому рівні рухової активності в режимі вихідного дня (3,01% від добової кількості часу у хлопчиків і тільки 0,49% у дівчаток). Останнє положення підтверджує дані О. Бар-Ора і Т. Роу-ланда, які стверджують, що «зниження обсягу рухової активності у дівчаток починається в більш ран-



ньому віці і триває швидше, ніж у хлопчиків» [2].

Загальна динаміка зміни тривалості рухової активності високого рівня свідчить про те, що урок фізичної культури в режимі навчального дня забезпечує найвищі значення даного показника.

Висновки.

1. У режимі навчального дня без уроку фізичної культури і в режимі вихідного дня учні початкової школи мають недостатню за тривалістю рухову активність високого рівня, особливо дівчатка.

2. Необхідно коригувати режим навчального дня без уроку фізичної культури і режим вихідного дня з метою збільшення в них спеціально організованої рухової активності.

3. Проблема недостатньої рухової активності дітей молодшого шкільного віку може бути вирішена за рахунок створення і впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій у режим навчального дня без уроку фізичної культури і в режим вихідного дня в якості позакласних занять, забезпечуючи таким чином оптимальний рівень рухової активності в ці дні. Особливу увагу слід приділяти залученню до участі в фізкультурно-оздоровчих позакласних заняттях дівчаток.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці засобів і методів підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Література

1. Алифанова Л.А. Роль двигательной активности в развитии потенциалов организма / Л.А. Алифанова // «Педиатрия», 2002. – № 6. – С. 9-12.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения : пер. с англ. / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимпийская

- литература, 2009. – 528 с.
3. Безруких М.М. Возрастная физиология : (Физиология развития ребенка): учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М. : «Академия», 2009. – 416 с.
4. Дутчак М. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» / Мирослав Дутчак, Євген Баженов // Спортивна наука України. – Львів, 2015. – № 5 (69). – С. 56-63.
5. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // «Теория и практика физической культуры», 2003. – № 11. – с. 20-23.
6. Когут И.А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет, обучающихся в школах разного типа : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / И.А. Когут – К., 2005. – 227 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навчальний підручник / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробьев, Г.В. Безверхня. – К. : Олимпийская литература, 2011. – 224 с.
8. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
9. Начинская С.В. Двигательная активность младших школьников / С.В. Начинская, А.В. Жмулин // Научные труды МПГУ. – М.: Прометей, 2006. С. 530-532.
10. Трачук С.В. Спеціально організована рухова активність дітей в процесі фізичного виховання: рекомендації / С.В. Трачук // Спортивний вісник Придністров'я. – 2009.– №

- 2-3.– С. 74-77.
11. Ferguson KT, Cassells RC, MacAllister JW, Evans GW. The physical environment and child development: An international review. International Journal of Psychology. 2013; 48(4): 437-468. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/00207594.2013.804190>.
12. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva : World Health Organization, 2010. – 57 p.
13. Janssen I, Leblanc A. Systematic review of the health benefits of physical activity in school-aged children and youth. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity. 2010; 7: 1-16.
14. Kalaja SP, Jaakkola TT, Liukkonen JO, Digelidis N. Development of junior high school students' fundamental movement skills and physical activity in a naturalistic physical education setting. Physical Education & Sport Pedagogy. 2012; 17(4): 411-428. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2011.603124>.
15. Physical activity and health / ed. C. Bouchard, S.N. Blair, W.L. Haskell. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 410 p.
16. Physical activity and health in Europe: evidence for action / [ed. by N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi]. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2006. – 34 p.
17. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2015. – 27 p.
18. Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2007. – 45 p.

