

УДК 159.924.7

**М.М. ОЛІЙНИК,**

*вчитель фізичної культури Комунального закладу освіти «Спеціалізована школа № 129 фізико-математичного профілю» Дніпровської міської ради*

## **РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ**

У статті визначено роль фізичної культури у вихованні здорової особистості, здійснено аналіз наукових підходів щодо визначення поняття «рухова активність» та розкрито сутність цього поняття.

Акцентовано увагу на важливості руху для повноцінної життєдіяльності та розвитку дитини. Наведено умови вирішення проблеми оптимізації рухової активності учнів. Наголошено на важливості співпраці та взаємодії школи та сім'ї у процесі фізичної підготовки та запропоновано групи вправ для формування рухової активності дітей в умовах сімейного виховання.

*Ключові слова:* сім'я, рух, рухова активність, фізична культура, формування рухової активності.

**П**остановка проблеми. Рух – основний прояв життя і в той же час засіб гармонійного розвитку особистості. Відомо, що в дитячому віці рівень розвитку рухових рефлексів є показником загального стану здоров'я і розвитку особистості; за активністю рухів дитини можна судити про розвиток інших аспектів особистості, зокрема когнітивної сфери та психіки. Рухові здібності дитини розвиваються і удосконалюються відповідно до умов навколишнього простору, тому ступінь рухового розвитку дитини значною мірою залежить від батьків. Серед широкого спектра оздоровчих впливів на організм дитини провідну роль відіграє рухова активність, що постає потужним фактором підвищення адаптивних можливостей організму і його функціональних резервів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Підходи до оцінки рівня фізичного розвитку як важливого показника громадського здоров'я було висвітлено у наукових працях сучасних дослідників (М. Абрамов, А. Рибалко та ін.).

На питанні фізичного виховання особистості, що є важливим компонентом підготовки дитини до активного життя та професійної діяльності, акцентували увагу Е. Аркін, О. Запорожець, Т. Осокіна та ін.

Проблема фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку стала предметом дослідження вчених різних галузей науки, зокрема психологів (Л. Виготський, О. Леонтьєв та ін.), педагогів (В. Горіневський, А. Макаренко, П. Лесгафт, А. Онопрієнко, О. Сухомлинський, К. Ушинський та ін.), фізіологів та медиків (І. Аршавський, Г. Апанасенко та ін.).

На необхідності залучення всіх дійових чинників системи фізичного виховання, в тому числі й виховного потенціалу сім'ї, наголошують В. Поставий, С. Жевага, Е. Бондаревський, Л. Мовчан, О. Куц, В. Леонова.

**Формулювання мети статті.** Питання важливості ролі сім'ї у створенні необхідних передумов для рухової активності дітей ще недостатньо досліджені, тому *метою статті* є дослідження питання формування рухової активності дітей в умовах сімейного виховання.

**Вклад основного матеріалу дослідження.** Сім'я багато в чому визначає ставлення дітей до фізичних вправ, їх інтерес до спорту, активність та ініціативність. Сім'я – перший соціальний інститут, а тому дитина здатна сприймати переконання, модель поведінки батьків, духовні цінності та спосіб життєдіяльності. Значущим у цьому контексті постає залучення дітей до фізичної активності в умовах сімейного середовища.

Рух є засобом пізнання навколишнього світу, задоволення біологічних потреб організму. Важко переоцінити роль рухової активності в розширенні функціональних можливостей організму, що розвивається, в удосконаленні рухової діяльності.

Формування важливої для життєдіяльності потреби в руховій активності значною мірою залежить від особливостей життя і виховання, від того, наскільки дорослі, що оточують дитину, створюють умови, сприяють освоєнню доступних для певного віку рухів.

Змістом активної діяльності є формування фізичної культури особистості: навчання життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних здібностей за допомогою загальнозміцнювальних та загальнорозвивальних вправ [9].

У своїх дослідженнях Е. Вільчковський [2] наголошує, що потреба в руховій активності є важливою умовою повноцінного розвитку дитини у будь-якому віці, а тому важливою складовою сімейного виховного впливу має стати залучення дитини до фізичної культури та спорту, формування активної життєвої позиції та орієнтування на ведення здорового способу життя.

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора зростання та розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Н. Лебедева, А. Маркосян, І. Муравов та ін.) [7].

У межах нашого дослідження важливим постає наукове дослідження (С. Грицюк) щодо аналізу сутнісних особливостей прояву рухової втомленості в молодших школярів під час навчальної діяльності та вивчення можливостей рухової діяльності як способу запобігання їх утомлюваності [3].

З огляду на вищезазначене умовою нормального розвитку організму виступає рухова діяльність. Саме рухова активність як основа життєзабезпечення організму дитини окреслює її функціональні можливості та працездатність [8, с. 12].

Для розуміння сутності конструкту «рухова активність» здійснимо аналіз наукових поглядів щодо визначення цього поняття.

Рухова активність – природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує її успішний фізичний і психічний розвиток [6].

Досліджуючи питання педагогічного забезпечення рухової активності, Ю. Ісаєнко розглядає це поняття як сукупність довільно регульованих рухів, що мають умовно-рефлекторну основу, виражаються в прагненні до підтримки життєвої рівноваги організму дитини з навколишнім світом, проявляються в рухових уміннях і фізичних якостях, обумовлених як генетично, так і прищеплених потребами й мотивами [5].

Дослідник Р. Шабунін розглядає рухову активність як суму рухів, що виконуються людиною в процесі щоденної життєдіяльності [4, с. 5]. Автор зазначає, що з позиції фізіології рухи можна поділити на *організовані чи регламентовані* (фізичні вправи на уроках фізкультури, на заняттях під час відвідування спортивних секцій тощо), і *нерегламентовані* (ігри з однолітками, прогулянки тощо) [4, с. 5].

Регламентована рухова активність визначається як сумарний обсяг спеціально обраних фізичних навантажень, що здійснюють цілеспрямований вплив на організм. Нерегламентована рухова активність включає обсяг спонтанно виконуваних рухових дій.

Рухова активність розглядається нами як біологічна потреба організму особистості, від задоволення якої залежить фізичне, психічне, соціальне здоров'я та рівень когнітивного розвитку.

Варто пам'ятати, що рухова активність на різних вікових етапах розвитку особистості не може бути однаковою, оскільки у кожній дитини для кожного віку існують свої індивідуальні особливості.

Тому неправильно виконувати акти, що можуть закріпитися у вигляді стереотипів. Це може стати причиною розвитку функціональної асиметрії м'язів, деформацій опорно-рухового апарату і навіть порушень у розвитку діяльності вегетативної системи [1, с. 159].

З огляду на це необхідно контролювати рухову активність дитини та допомагати їй підбирати адекватні для її віку та індивідуальних особливостей вправи, адже спільна діяльність батьків і дітей у процесі фізичного виховання – важливий чинник згуртування сім'ї, зміцнення морального клімату, створення сімейних традицій, спільних інтересів.

Для дитини набути соціального досвіду, увійти до соціуму, стати особистістю – означає мати перспективу в подоланні бар'єрів в освіті, культурі, фізичному та інтелектуальному розвитку.

Однією з основних умов успішної соціалізації дитини є її здоров'я, розвиток усіх систем життєзабезпечення.

Фізична культура надає всі можливості для задоволення зазначених потреб. У сім'ї, де є розуміння значення рухової активності для повноцінного розвитку особистості дитини, в якій наявне усвідомлене ставлення до здоров'я дитини, батьки самі створюють умови для її розвитку.

Участь сім'ї у розвитку рухової активності дитини є неоціненною, оскільки, на думку багатьох авторів (Д. Фельдштейн О. Захаров, В. Зеньковський та ін.), сім'я є первинною інстанцією соціалізації особистості дитини.

На сім'ю покладається найбільша відповідальність за виховання здорових, витривалих, фізично розвинених і активних дітей.

Серед завдань фізичного виховання в сім'ї та формування рухової активності визначаємо такі:

- збереження і зміцнення здоров'я дитини;
- підвищення рівня фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму, підвищення його адаптаційних можливостей;
- розвиток рухових якостей (сили, швидкості, швидкості реакції, витривалості, спритності, гнучкості) за рахунок систематичного виконання спеціальних комплексів вправ;
- виховання у дітей стійкого інтересу, потреби до систематичних занять.

Важливо не тільки забезпечити задоволення біологічної потреби дітей в руховій активності, але і спланувати її зміст, орієнтуючись на оптимальне співвідношення різних видів навантажень, підібраних з урахуванням віку, режиму та мети (табл. 1).

Таблиця 1

#### Поділ рухової активності

Вид навантаження	Мета
Ранкова зарядка	Пробудження. Перехід від сну до стану активності
Динамічні вправи	Розвивають швидкість, точність рухів, силу
Статистичні навантаження	Привчають організм працювати за умови дефіциту кисню, тренують витривалість
Уроки фізичної культури	Навчання прийомам раціональних рухів у процесі бігу, ходьби, стрибків, катання на лижах, ковзанах тощо
Спорт	Забезпечує достатнє денне навантаження на організм. Здатний забезпечити тренувальний ефект

Для формування рухової активності дитини в умовах сімейного виховання пропонуємо декілька груп вправ.

До першої групи входять вправи, спрямовані на вироблення правильної постави. Вправи такого плану є загальнооздоровчими, сприяють нормальному фізичному розвитку.

Другу групу становлять вправи, що містять елементи акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості та швидкості реакції. Щоб забезпечити повну безпеку при виконанні цих рухів, дорослі повинні бути дуже обережні й уважні.

До третьої групи належать рухливі ігри, в яких використовуються ходьба, біг, стрибки тощо. У процесі виконання таких вправ дитина вчиться дотримуватися певних правил, дисципліни, а також вмінню зосереджуватися.

До четвертої групи віднесено вправи з використанням різних предметів на свіжому повітрі або в приміщенні. Сюди належать, наприклад, піднімання по драбинці і гімнастичній стінці, перестрибування через перешкоди. У цих вправах важлива не стільки точність виконання, скільки швидка адаптація до незвичайних умов.

П'яту групу становлять музично-ритмічні вправи, які виховують у дітей граціозність, усвідомлене виконання. Дитина спочатку вчиться слухати музику і розуміти її характер, а потім невимушено поєднує рухи з музичним супроводом.

Отже, щоденні заняття фізичними вправами можна розглядати як тренування, що являють собою формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму.

Створивши певний режим рухової активності, можна частково регулювати морфофункціональний розвиток організму, впливати на його стійкість до факторів навколишнього середовища.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Особистий приклад батьків, спільні заняття фізичною культурою та спортом, здоровий спосіб життя – головні складові успіху фізичного виховання в сім'ї. Саме батьки формують у дітей ціннісне ставлення до здоров'я і потребу в систематичних фізичних навантаженнях. Турбота про формування рухових навичок дитини, про досягнення необхідного рівня спритності, швидкості, сили та інших якостей є першочерговим завданням батьків. Варто пам'ятати, що чим міцнішим буде здоров'я дитини, чим кращими будуть її фізичні дані, тим краще вона пристосується до соціальних умов.

#### Список використаних джерел

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок – Суми: Університетська книга, 2008. – 428 с.
3. Грицюк С.А. Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів / С.А. Грицюк // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2014. – № 2. – С. 402–411.
4. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учебное пособие / отв. ред. Р.А. Шабунин; Свердловский гос. пед. ин-т. – Свердловск: [б. и.], 1981. – 80 с.
5. Исаенко Ю.М. Педагогическое обеспечение двигательной активности детей 3–4 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения [Электронный ресурс]: авторефер. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.М. Исаенко. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/pedagogicheskoe-obespechenie-dvigatelnoi-aktivnosti-detei-3-4-let-v-usloviyakh-doshkolnogo-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya>
6. Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие / составители: И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева. – Воронеж, 2007. – 122 с.
7. Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей. – Режим доступу: <http://udnz15.org/optimalna-ruхова>
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
9. Талигіна О.В. Основи здоров'я: підручник для загальноосвітніх навчальних закладів / О.В. Талигіна, І.Ю. Кузьміна–Х.: Ранок, 2009 – 176 с.

#### References

1. Vainer, E.N. (2001). *Valeolohiia* [Valeatology]. Moscow, Nauka Publ., 416 p. (In Russian).
2. Vilchkovskiy, E.S. & Kurok, O.I. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku* [Theory and method of physical education of children of preschool age]. Sumy, Universytetska knyha Publ., 428 p. (In Ukrainian).
3. Hrytsiuk, S.A. (2014). *Rukhova aktyvnist yak zasib podolannia rozumovoi vtomy molodshykh shkoliariv* [Motor activity as a means of overcoming the mental fatigue of junior schoolchildren]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii* [Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies], no. 2, pp. 402–411 (In Ukrainian).
4. Shabunin, R.A. (Ed.). (1981). *Dvihatelnaia aktivnost i reaktsiia vehetativnykh sistem orhanizma mladshikh shkolnikov na fizicheskie nahruzki* [Motor activity and reaction of vegetative systems of an organism of younger schoolboys on physical activities]. Sverdlovsk, 80 p. (In Russian).
5. Isaenko, Yu.M. *Pedahohicheskoe obespechenie dvihatelnoi aktivnosti detei 3-4 let v usloviyakh doshkolnogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniia. Avtoref. diss. kand. ped. nauk* [Pedagogical support of motor activity of children of 3–4 years in the conditions of preschool educational institution. Abstract of cand. ped. sci. diss.]. Access mode: <http://www.dissercat.com/content/>

pedagogicheskoe-obespechenie-dvigatelnoi-aktivnosti-detei-3-4-let-vusloviyakh-doshkolnogo-  
o#ixzz2tg0PyPva (In Russian).

6. Rubtsov, I.V., Kubyshkin, T.V., Alatorsev, E.V. & Hotovtsev, Ya.V. (Eds.). (2007). *Optimalnaia dvihatelnaiia aktivnost* [Optimal motor activity]. Voronezh, 122 p. (In Russian).

7. *Optymalna rukhova aktyvnist - neobkhidna umova vsebichnoho rozvytku ditei* [Optimal motor activity is a necessary condition for the comprehensive development of children]. Access mode: <http://udnz15.org/optimalna-ruxova> (In Russian).

8. Stepanenkova, E.Ya. (2001). *Teoriia i metodyka fizicheskoho vospitaniia i razvitiia rebenka* [Theory and methods of physical education and child development]. Moscow, Akademiia Publ., 368 p. (In Russian).

9. Talyhina, O.V. & Kuzmina, I.Yu. (2009). *Osnovy zdorovia* [Health Basics]. Kharkiv, Ranok Publ., 176 p. (In Ukrainian).

В статье определена роль физической культуры в воспитании здоровой личности, осуществлен анализ научных подходов к определению понятия «двигательная активность» и раскрыта сущность данного понятия. Акцентировано внимание на значимости движения для полноценной жизнедеятельности и развития ребенка. Представлены условия решения проблемы оптимизации двигательной активности учащихся. Подчеркнута важность сотрудничества и взаимодействия школы и семьи в процессе физической подготовки и предложены группы упражнений для формирования двигательной активности детей в условиях семейного воспитания.

*Ключевые слова: семья, движение, двигательная активность, физическая культура, формирование двигательной активности.*

In the article the role of physical culture in education of healthy personality is defined, the analysis of scientific approaches to the definition of «physical activity» is implemented, and the essence of this concept is disclosed. The importance of movement for child's full life and development is emphasized. The conditions for the solution of the problem of optimization of physical activity of schoolpupils are presented. The importance of cooperation and interactions of school and family in the course of physical training is emphasized and groups of exercises for formation of physical activity of children in the conditions of family education are suggested.

*Key words: family, movement, physical activity, physical culture, formation of physical activity.*

*Одержано 23.10.2017.*