

Секція 2. Психолого-педагогічні проблеми в освіті (загальної психології, вікової та педагогічної психології та ін.)

ПРОБЛЕМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ЇХ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Гузь Н.В.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького,

м. Мелітополь. Україна

Гузь В.В.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри початкової освіти Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького,

м. Мелітополь. Україна

Метою сучасної освіти в Україні є навчання і виховання різнобічно розвиненої особистості. Тому все більш важливого значення набуває пошук спільних заходів щодо своєчасного і повноцінного фізичного розвитку дітей, їх психічного благополуччя в загальній політиці збереження здоров'я нації. Найважливішим чинником забезпечення всебічного становлення дитини у фізичному та психічному аспекті є застосування раціональних рухових режимів і фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які б задовольняли вимогам навчального процесу і відповідали закономірностям фізичного розвитку молодших школярів.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, в початковій школі рухова активність дітей у порівнянні з дошкільниками скорочується на 50%. Лише 13% громадян України мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тим часом у країнах ЄС – 40-60 %, а в Японії – 70-80%. Окрім того, за даними досліджень, на сьогодні фізичне виховання дітей

цікавить не більше 20% батьків. [7, с. 6]. Батьки не вбачають доцільним витратити час на заняття фізичними вправами.

Велику частину доби дитина перебуває у статичному положенні: сидить у школі під час уроків, удома коли виконує домашні завдання; переглядає телепередачі; працює або грається у комп'ютерні ігри. Не дивлячись на те, що дитина веде малорухомий спосіб життя, вона несе велике фізичне навантаження. Статичне навантаження вступає у протиріччя з фізичним розвитком дитини. Як наслідок – у неї знижується працездатність, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. Дитина відчуває головний біль, почуття перевтоми і, як наслідок, стає неорганізованою, починає порушувати правила поведінки у школі, на уроці, несумлінно виконує домашні завдання, у неї зникає інтерес до навчання.

Саме у дитячому віці закладаються основи культури фізичного виховання, відбувається формування базових рухових навичок і вмінь джерелом яких є фізична активність [7; 8; 11]. Тому збереження, формування та зміцнення здоров'я кожної дитини є пріоритетним завданням сім'ї, школи та суспільства в цілому.

Європейська стратегія розвитку спорту в різних сферах (економічній, соціальній, управлінській) визначає рушійною силою збереження та покращення здоров'я людей, їх власний інтерес і прагнення до фізичної активності.

Основними міжнародними документами у сфері фізичної культури та спорту потрібно вважати Міжнародну хартію фізичного виховання та спорту 1978 р. та Спортивну хартію Європи 1992 р. [5]. Вказані документи є фундаментальними положеннями для різних країн, залежно від специфіки соціально-економічного і політичного устрою, згідно яких формуються умови для розвитку фізичної культури та спорту.

Різні аспекти процесу державного управління в сфері фізичної культури та спорту на основі європейського досвіду висвітлені в наукових дослідженнях І. Бондаренка, О. Вапнярської, І. Гасюка, А. Іванова, О. Кузьменка, А. Леонової,

Ю. Мічуди та ін..

Державна політика в сфері фізичної культури і спорту в Україні розкривається в таких законодавчих документах:

– Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» в якій передбачено створення державної системи безперервного навчання та виховання, яка забезпечується фізичним вихованням, охороною здоров'я та сферою загальної та професійної освіти; впровадженням у закладах освіти незалежно від рівнів акредитації стратегію «Здоров'я через освіту». [3].

– Закон України «Про фізичну культуру і спорт» полягає у визнанні фізичної культури як пріоритетного напрямку гуманітаризації освіти [2].

– Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» де зазначена необхідність здійснення в освітніх закладах модернізацію системи фізичного виховання з метою активізації рухової активності людини [4].

– Закон України «Про освіту» наголошує на розвитку фізичних здібностей школярів в рамках індивідуальної освітньої траєкторії, що формується з врахуванням мотивації [1].

Згідно зазначених законодавчих документів, метою сучасних програм фізичного виховання в закладах середньої освіти (в тому числі і в початковій школі) є оволодіння різними видами діяльності в сфері фізичної культури, які сприяють зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку особистості школяра.

Впровадженням активних форм, методів та прийомів роботи з молодшими школярами в галузі фізичного виховання та спорту займались (Н. Бондарчук, Г. Бутенко, І. Васкан, О. Дубогай, Т. Круцевич, Н. Москалеко, В. Мирошніченко, Н. Пангелова, В. Рубан, С. Трачук, М. Чернявський та ін.). Наразі відбуваються активні пошуки шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності підростаючого покоління (К. Олефіренко); формування здорового способу життя засобами вправ оздоровчої спрямованості (Л. Шуба, Л. Михно, А. Кондратьєв); дихальних вправ у комплексі загальнорозвивальних

вправ (Г. Усманова, А. Шевцова). А. Коробков, Б. Нікітюк, О Сухарєв вказують на те, що недостатній рівень рухової активності негативно впливає на розвиток особистості. В. Бехтерева, М. Жинкіна, М. Кольцова, О. Лурія вказують на важливість руху як фактору розвитку мозку дитини. В. Горнієвський, В. Бальсевич, Ю. Змановський, Є Аркін в своїх дослідженнях доводять підвищення розумової здатності під впливом активних фізичних навантажень І. Сеченов пов'язував рухові функції та функції вищих відділів центральної нервової системи. Л. Виготський, О. Запорожець, О. Лурія, К. Ушинський зазначали взаємозалежність рухової активності і розвитку мовлення [7; 9; 11].

На даному етапі функціонування нашого суспільства усе більше виникає протиріч між значною інтелектуальною, емоційною, психологічною напруженою життєдіяльністю й різким зниженням фізичної активності, як головного регулятора функцій організму людини [6; 8].

Рухова активність, у контексті вивчення особистості молодшого школяра, розглядається нами як міра рівня рухливості, що проявляється в активності в різних видах його діяльності. Саме така активність сприяє розвитку емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісності психічного розвитку учня.

Таким чином, фізична складова здоров'я – є важливим базисом всебічного становлення особистості, що формується та удосконалюється в умовах початкової школи у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Проте лише активна позиція, позитивна мотивація та зацікавлення молодших школярів сприятимуть їх фізичному вдосконаленню. Більшість показників здоров'я дітей України характеризуються негативними тенденціями. Тому необхідно шукати нові шляхи, способи та засоби для покращення та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Рухова активність є базовим компонентом здорового способу життя.

Отже, розв'язання питання збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості молодших школярів є досить актуальною проблемою і має велику практичну значущість, а рухова і фізична активність дитини є надзвичайно важливим, фундаментальним чинником формування,

збереження, зміцнення її здоров'я та подальшого фізичного та психічного розвитку. Саме у дитячому віці закладаються основи культури фізичного виховання, відбувається формування базових рухових навичок і вмінь джерелом яких є фізична активність. Однак, робота над стимулюванням і активізацією рухової активності учнів, її застосування у виховній роботі не можливі без врахування педагогічних умов, врахування яких стане запорукою успішної роботи вчителя у сфері фізичного виховання.

Література:

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII – Законодавство України – Верховна рада. Редакція від 09.08.2019 URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 22.12.2019).

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» №3808-XII редакція від 16.07.2019 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 22.12.2019).

3. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» від 31.10.2011р. № 1164-р URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80> (дата звернення: 22.12.2019).

4. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Дата оновлення: 28.09.2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> (дата звернення: 22.12.2019).

5. Базенко В. Європейський досвід управління розвитком фізичної культури та спорту на місцевому рівні // *Ефективність державного управління*. 2017. Вип. 1 (50). Ч. 1. С.156-165.

6. Гавришко С.Г., Малець О.О. Характеристика мотивів до занять фізичними вправами у молодших школярів // *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія «Педагогіка та психологія»: збірник наукових праць / гол. ред. Г.В. Товканець. Мукачево: МДУ, 2018. Вип. 1(7). С.249-252.

7. Климець К.В., Піроженко Т.О. Рухова активність та психічне благополуччя дитини старшого дошкільного віку: навч.-метод.посібник. К.: Видавничий Дім «Слово», 2016. 208с.

8. Мирошніченко В.О. Формування мотивації до занять фізичною культурою дітей молодшого шкільного віку // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. Праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 345-348.

9. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини // *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2014 Вип. 20. С. 87-96.

10. Пангелова Н., Рубан В. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості // *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №1. С.211-214.

11. Шуба Л.В. Современный подход к внедрению здоровьесберегающей технологии для детей начальной школы // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х.: Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины. 2016. № 2. С. 66-71.