

УДК 797.21.012.33-053.5

Іванік О.Б.<sup>1</sup>, Апостол А.П.<sup>2</sup>, Бричук М.С.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> д-р філософії, викл., Національний університет фізичного виховання і спорту України

<sup>2</sup> студ. магістратури, Національний університет фізичного виховання і спорту України

<sup>3</sup> канд. геогр. наук, доц., Національний університет фізичного виховання і спорту України

## **ПЛАВАННЯ ЯК ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Анотація:** В роботі досліджується рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку та роль плавання в його оптимізації. Результати дослідження показали, що рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку є недостатнім. Більшість дітей ведуть переважно статичний спосіб життя. Плавання може стати одним з найефективніших способів оптимізації рухового режиму дітей цієї вікової групи. Заняття плаванням сприяють зміцненню здоров'я, покращенню фізичної підготовки та розвитку рухових якостей дітей.

**Ключові слова:** молодший шкільний вік, рухова активність, фізична культура, плавання.

**Abstract:** The paper examines the level of motor activity of children of primary school age and the role of swimming in its optimization. The results of the study showed that the level of motor activity of children of primary school age is insufficient. Most children lead a mostly static lifestyle. Swimming can become one of the most effective ways to optimize the movement regime of children of this age group. Swimming classes help strengthen health, improve physical fitness, and develop children's motor skills.

**Key words:** primary school age, motor activity, physical culture, swimming.

Рухова активність для дітей молодшого шкільного віку є підґрунтям їх життєдіяльності і запорукою подальшого нормального розвитку [4]. Значення рухової активності розкривається у роботах науковців: Н. Ковальнової, Т. Круцевич, Є. Вільчковського, Н. Єременко, М. Єфименка та інших [1, 2, 3, 4].

Основною метою роботи є визначити рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку у навчальний та позанавчальний час та визначити роль плавання як фактору її оптимізації. Дослідження проводилося за допомогою анкетування, в якому взяли участь 24 батьки учнів молодшого шкільного віку, які займаються у 2 секціях з плавання синхронного у місті Харкові на базі виробничого структурного підрозділу

«Фізкультурно-спортивний клуб «Локомотив» – Харків» філії «Центр оздоровлення та відпочинку» АТ «Укрзалізниця». Анкета складалася з 14 питань і була анонімною [5].

Аналізуючи отримані відповіді щодо результатів діяльності учнів у навчальний час, визначено, що через незадовільний стан здоров'я, уроки фізичної культури не відвідують 10,00% опитаних школярів. Більшість батьків – 90% зазначили, що їхні діти регулярно та із задоволенням відвідують уроки фізичної культури та самі батьки позитивно ставляться до фізкультурно-оздоровчої діяльності своєї дитини в навчальний час. Переважна більшість респондентів – 86,67% впевнені, що така діяльність має позитивний вплив на здоров'я дітей.

Отримані відповіді на питання, які визначають рухову активність дітей у позанавчальний час, дозволяють констатувати, що тільки 20,00% дітей виконують фізичні вправи вдома (роблять ранкову гігієнічну гімнастику, комплекси оздоровчих вправ, комплекси для розвитку рухових якостей).

Щодо залучення дітей молодшого шкільного віку до спеціально-організованої рухової активності у спортивних секціях та фітнес-клубах відзначено, що цим видом діяльності займаються майже 40% опитаних. Більшість з них залучені до занять у спортивних секціях за ініціативи батьків, були діти, які відвідували одночасно декілька секцій. Основною метою занять руховою активністю батьки вбачають в зміцненні здоров'я дітей (23,33%), покращенні фізичної підготовленості (13,33%), досягненні високих спортивних результатів (6,67%) та участі у спортивних змаганнях (3,33%).

Серед факторів, що обмежують участь дітей у заняттях руховою активністю, батьки вказали брак вільного часу (6,67%), відсутність місця для занять (3,33%), поганий стан здоров'я дитини (10,00%).

Відповіді батьків на запитання щодо факторів, які впливають на здоров'я дітей виявились доволі цікавими. Так, більшість вважає основним фактором погану екологію 60,00%. Велике розумове навантаження у школі і вдома вважають переважним фактором впливу 30,00% батьків. Низький рівень рухової активності та порушення рухового режиму називають основним фактором негативного впливу усього 23,33%.

Деяко обмежена рухова активність дітей спостерігається у проведенні вільного часу на свіжому повітрі (67,70%). На жаль даний вид діяльності обмежується тривалістю – менше як дві години. Діти беруть участь у проведенні спортивних ігор у дворі (43,30%), більшість з них - хлопці. У вільний час у учнів переважає перегляд телевізора – понад дві години (20,00%) та робота або ігри за комп'ютером - більше ніж година на

день (46,70%).

Аналіз видів рухової активності, які приваблюють дітей молодшого шкільного віку у спортивних секціях та фітнес-клубах, показав перевагу занять плаванням (таблиця 1). Аналіз результатів анкетування дозволяє встановити наявність уміння плавати у 30,00% дітей, всі батьки висловились одноголосно в питанні позиціонування плавання як життєво необхідної навички. Зазначимо, що досить популярним є заняття східними єдиноборствами (16,70% хлопчиків, 8,30% дівчаток), футболом (16,70% хлопчиків), та танцями (16,70% хлопчиків, 8,30% дівчаток).

Таблиця 1. Види рухової активності, які приваблюють дітей молодшого шкільного віку у спортивних секціях та фітнес-клубах, %

<b>Вид діяльності</b>	<b>хлопці</b>	<b>дівчата</b>
Східні єдиноборства	16,70	8,30
Футбол	16,70	0,00
Плавання	25,00	25,00
Теніс	8,30	8,30
Баскетбол	0,00	16,70
Гімнастика	8,30	0,00
Інші види спорту	8,30	16,70
Танці	16,70	8,30

Серед видів рухової активності, які не забезпечують оздоровчий ефект, слід звернути увагу на тривалий за часом процес виконання домашнього завдання, вивчення іноземної мови та відвідування занять з музики, малювання, що супроводжується виконанням діяльності у статичному положенні.

Таким чином, проведене опитування підтверджує, що у більшості дітей переважають статичні види діяльності пов'язані з виконанням домашнього завдання, відвідуванням додаткових занять з іноземної мови, музики та інших. Результати нашого дослідження виявили досить низьку рухову активність школярів у позанавчальний час та недостатнє перебування на свіжому повітрі.

Сучасний контингент школярів молодшого шкільного віку характеризується, невеликою кількістю дітей, що займається у спортивних секціях та значною аудиторією дітей по перегляду телепередач та роботою за комп'ютером.

Вбачаємо, що заняття з плавання є вагомим фактором щодо оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку та потребує забезпечення реалізації комплексу педагогічних умов, а саме удосконалення процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного

віку у процесі фізичного виховання; розвиток інтересу дітей молодшого шкільного віку до рухової активності в процесі фізичного виховання; створення здоров'язбережувального середовища у навчальному закладі; керування самостійною роботою дітей молодшого шкільного віку.

#### **Список використаних джерел**

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : 966-680-142-6. 2-ге вид. Суми : «Унів. кн.», 2008. 428 с.
2. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 49–55.
3. Єфименко М. Концептуальні засади технології М. Єфименка. um.co.ua - учбові матеріали та реферати. URL: <http://um.co.ua/12/12-9/12-98727.html>.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : Посіб. в 2 - х томах. Київ : Олімп. літ., 2017. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.; Т 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.
5. Шостак І. В. Анкетування: методичні рекомендації щодо організації та проведення соціологічного дослідження. Острог, 2021. 40 с.