

- exertion, 4. <http://library.vspu.net/bitstream/handle/123456789/1477/%D0%A04.6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Pidbutska, N. V. (2017). Peculiarities of volitional self-regulation of professional basketball players. Herald of H.S. Skovoroda KhnPU. Psychology, 1 (57), 235-244.
13. Polevy, M., Kazmirchuk, I. V. (2017). Adaptation in sports. Materials of the 10th All-Ukrainian Student Scientific and Technical Conference. Ternopil: Ternopil National Technical University named after I. Pulyuya (Ternopil, April 25-26, 2017), 2, p. 237.
14. Sergienko, L. P. (2016). Theory and methodology of children's and youth sports. Kyiv: Condor Publishing House.
15. Skrypyuk, V. (2005). Peculiarities of the course and self-perception of social-psychological adaptation of first-year students. Psychology and Society, (2 (20)), 87-93.
16. Kostyukevich, V. M., Vrublevsky, E. P., Vrublevsky, E. P., & Vozniuk, T. V. (2017). Theoretical and methodological foundations of control in physical education and sports: monograph. Vinnytsia: "Glider"
17. Kholodova, O. O., Bocharova, V. B., & Vinnik, Yu. V. (2020). Physical Education. Basics of development of strength qualities in athletic gymnastics. Vinnytsia: VNAU.
18. Khoroshukha, M. F. (2014). Basics of health of young athletes: monograph. Kyiv: NUBiP of Ukraine.
19. Shinkaruk, O., Dutchak, M., & Pavlenko, Yu. (2013). Olympic training of athletes in Ukraine: problems and prospects. Sports Bulletin of the Dnieper region, (1), 82-86.
20. Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2004). Physiology of sport and exercise (Vol. 20). Champaign, IL: Human kinetics.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).21
УДК: 373.091.214.18-027.556:796

Дьоміна Ж. Г.
кандидат педагогічних наук, професор,
Український державний університету імені Михайла Драгоманова,
Бобильов С. В.
аспірант Український державний університет імен Михайла Драгоманова

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ В УМОВАХ НУШ

У статті висвітлено значення рухової активності у моторному та психологічному розвитку дітей молодшої школи. Доведено, що дозрівання рухових навичок людини відбувається поступово з часом. Це залежить від кількох факторів, включаючи, але не обмежуючись цим, індивідуальні відмінності, стан здоров'я, якість нервово-м'язових структур і стимулюючі фактори.

Дослідження, включені в цей огляд, показують, що різні види фізичної активності, включаючи аеробні тренування, силові тренування, танці, йогу та програми ходьби, покращують настрій і психічне здоров'я. Аеробна фізична активність найбільше впливає на зменшення симптомів тривоги та стресу. Звички, пов'язані з фізичною активністю, набуті в дитинстві, можна зберегти в дорослому віці, що сприяє кращому здоров'ю та якості життя. Велика кількість літератури вказує на те, що регулярна фізична активність стимулює ріст і розвиток і має багато переваг для психічного, фізичного, когнітивного та психосоціального здоров'я дітей.

Здібності дітей до фізичних вправ змінюються відповідно до визначених періодів розвитку. Маленькі діти активні протягом коротких проміжків часу, і їхня здатність до безперервної активності зростає, коли вони ростуть і дорослішають. Переваги таких вправ для здоров'я в молодшому віці недостатньо встановлені, підкреслюючи короточасні переваги фізичної активності для деяких аспектів когнітивного та психічного здоров'я, вказуючи на те, що максимальної користі можна досягти частими вправами протягом дня.

Ключові слова: рухова активність, діти, молодший шкільний вік, моторика, розвиток дітей

Dyomina Zh., Bobyllov S. Organization of motor activity of younger schoolchildren with impaired health in the conditions of the NUSH. *The article highlights the importance of motor activity in the motor and psychological development of junior school children. It has been proven that a person's motor skills mature gradually over time. This depends on several factors, including, but not limited to, individual differences, health status, quality of neuromuscular structures, and stimulating factors.*

Research included in this review shows that different types of physical activity, including aero- bic training, strength training, dance, yoga, and walking programs, improve mood and mental health. Aerobic physical activity has the greatest effect on reducing the symptoms of anxiety and stress. Habits related to the physical activity, acquired in childhood, can be maintained in adulthood, which contributes to the better health and quality of life. Extensive literature indicates that regular physical activity encourages growth and development and has multiple benefits for the mental, physical, cognitive and psychosocial health of children.

Children capacities for exercise change in accordance within defined developmental periods. Young children are active at short intervals and their capacity for continuous activity increases as they grow and mature. The health benefits of sporadic exercise at a younger age are not well established, stressing the short-term benefits of physical activity for some aspects of cognitive and mental health, indicating that maximum benefit can be achieved by frequent bouts of exercise during the day.

Keywords: physical activity, children, younger school age, motor skills, children's development

Вступ. Правильний розвиток рухових навичок вважається важливим для фізичного, соціального та психологічного розвитку дітей. Існують докази численних переваг для здоров'я, яких можна досягти, покращуючи рухові навички. Було показано, що добре розвинені рухові навички впливають на кардіореспіраторну готовність і масу тіла (1,2,3), що вказує на той факт, що своєчасний розвиток рухових навичок може мати важливі переваги для здоров'я. Є деякі ознаки того, що з часом (6) рівень рухових навичок залишається стабільним, а дефіцит моторного розвитку, який спостерігається в ранньому дитинстві, також помітний у підлітковому віці (7), що підкреслює дошкільний період як особливо важливий для розвитку. Раннє дитинство – це віковий період, у якому розвиток базових рухових навичок необхідний для створення основи для складніших рухових дій у повсякденному житті та фізичних вправ у подальшому дитинстві (4). Існують ознаки зв'язку між моторним розвитком і розвитком мови (5), виконавчою функцією і загальним самопочуттям.

Група вчених з Мінесоти досліджувала вплив фізичних вправ на розвиток моторики дітей 6-12 років і дійшла висновку, що підвищена фізична активність позитивно впливає на розвиток моторики у дітей.

Крім того, дослідження, включені до цього мета-аналізу, показали, що тривала тривалість і частота фізичної активності не мали жодного шкідливого впливу на розвиток рухових навичок у дітей (6).

Більшість існуючих досліджень включають лише короткострокове спостереження, тому існує реальна потреба в більш довготривалих дослідженнях важливості рухових навичок із довгостроковим спостереженням, включаючи фізичні та психологічні результати.

Розвиток моторики людини. Розвиток моторики, локомоції і статичності (рівноваги тіла в спокої) відбувається в певному порядку. Розвиток моторики людини відбувається поетапно, і кожен етап має свої особливості. Факторами, які мають найбільший вплив на розвиток і вдосконалення рухів є дорослішання та навчання. Лише дорослішання недостатньо для розвитку та вдосконалення рухових навичок, тому рекомендується здійснювати спланований і спрямований вплив фізичними вправами з метою створення можливостей для навчання та відпрацювання рухових навичок (7).

Дорослішання є фізіологічним процесом, і навчання означає співпрацю дитини з навколишнім середовищем, що дозволяє вдосконалювати рухові звички шляхом повторення технік (8). Дуже важливо поєднати навчання з дорослішанням. Якщо дитина недостатньо доросла, спроби освоїти нові навички можуть бути невдалими.

Таким чином, навчання можна починати лише тоді, коли дитина достатньо доросла. З іншого боку, якщо дитина зріла і здатна освоїти нові рухові звички, але не має можливості займатися спортом, може виникнути різна ступінь затримки розвитку.

Найбільш важливу роль у навчанні рухів відіграє центральна нервова система (ЦНС), при повторенні яких розвиваються як нервова система, так і умовнорефлекторні дії. Таким чином, досвід, а також навчання можна визначити як свідомий процес набуття знань і навичок, який найчастіше досягається шляхом повторення (9). Процес навчання рухових навичок, на відміну від процесу засвоєння словесного змісту та процесу розв'язування задач, характеризується певними закономірностями. Це відносно незалежний і автономний процес, який відрізняється від інших форм навчання.

Для належного когнітивного розвитку дітей необхідно, щоб вони відкривали своє оточення через рух. У ранньому дитинстві вони дізнаються про те, що їх оточує, за допомогою таких рухових вправ, як повзання, ходьба, стрибки та біг. Відповідно базові рухові навички як основні рухи починають розвиватися тоді ж, коли дитина вміє самостійно ходити і вільно пересуватися в просторі.

Види рухових якостей та їх характеристика. Основними характеристиками рухових навичок є:

- Стійко побудована і скоординована діяльність по відношенню до мети або ситуації, в якій бере участь весь ланцюжок рухових, сенсорних і центральних механізмів;
- Вивчені відповідно до запропонованих цілей у формі діяльності, яка поступово будується шляхом повторення;
- Вони представляють серію різних дій або процесів, які вирівнюються в часових послідовностях.

Якщо необхідно розрізнити більш умілих і менш умілих виконавців певних рухових навичок, необхідно знати три важливі властивості відпрацьованої поведінки, щодо яких буде проводитися оцінка. Ці властивості є наступними: «Навичка полягає в здатності досягти певного кінцевого результату з максимальною впевненістю та мінімальними витратами енергії, або часу та енергії». Таким чином, три основні властивості відпрацьованої поведінки передбачають максимальну впевненість у досягненні мети, мінімальні витрати енергії та мінімальний час для виконання навички (10).

Рухові навички представляють собою вивчені, набуті рухи, а також ті, які генетично успадковані в центральній нервовій системі, і передбачають природні форми руху (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, тощо). Абернет та ін. визначають розвиток рухових навичок як зміни в продуктивності рухових навичок з часом і процеси, які підкреслюють ці зміни. Фізичний розвиток і досвід оволодіння різними руховими завданнями сприяють засвоєнню правильних рухових рухів.

Основні рухові навички поділяються на три категорії:

- рухові навички: (ходьба, біг, стрибки)
- неманіпулятивні навички (повороти, пропуски, крок-пінг, рух вбік)
- маніпулятивні навички (маніпулювання певним об'єкт) (стрілянина, кидання, ловля, наведення, штовхання, витягування).

Фізична активність: через гру до навчання. До дев'яти років життя (дошкільний і молодший шкільний вік) посилюється розвиток моторики. На нього впливає кілька факторів, серед яких найбільш домінуючу роль відіграють фізичний ріст і розвиток, фізична активність, соціально-економічний статус і спадкові особливості.

У процесі набуття нових рухових навичок мета полягає в тому, щоб оволодіти кожним новим рухом, щоб дія була меншою контролюється волею, отже, врешті-решт, здійснюється без участі кори головного мозку. Кількість повторів руху або рухової моделі, що використовуються для формування рухової звички, різні і залежить від віку, попереднього

досвіду, методичного прийому, мотивації, концентрації, початкового рівня рухових навичок і складності руху, що вивчається.

Набуття рухових звичок є безперервним, тривалим і багаторічним процесом. У цей період дитина не повинна брати участь у змаганнях, щоб повністю зосередитися на правильному виконанні вправи. Рухові та навчальні компетенції дитини залежать від сприйняття іншими дітьми та залучення одного до спільної діяльності. Основні рухові навички є основою для розвитку рухів, характерних для спортивних ігор, танців і різноманітних видів відпочинку. Дослідження показали, що активність у дорослому віці залежить від досвіду, отриманого в рухливих іграх у дитинстві. Через гру дитина вивчає та вправляє нові рухи, а також набуває власних можливостей та обмежень. Розучуючи нові рухи, розвиваються рухові навички та рухові здібності. Фізичне виховання – це комплексний освітній процес, який інституційно триває від дошкільного віку до навчання у вищих навчальних закладах. Існує багато досліджень, які говорять про важливість організованих фізичних занять для розвитку дітей. Слід підкреслити, що вплив фізичних вправ на розвиток дітей залежить від інтенсивності, обсягу, тривалості та форми занять.

Взаємозв'язок фізичної активності та рухових навичок Раніше було зазначено, що діти, які не оволодіють основними руховими навичками до того часу, як вони почнуть навчатися в школі, пізніше матимуть проблеми із залученням до фізичної діяльності. Діти, які не мають достатньо навичок, не будуть такими фізично активними, як їхні однолітки, що може вплинути на виникнення ожиріння в цій групі. Вчені досліджували вплив рухових навичок на здоров'я, і отримані результати показують, що базові рухові навички позитивно залежать від впевненості в собі, фізичної активності та кардіореспіраторного стану дітей молодшого шкільного віку, а також підлітків.

Зв'язки між фізичною активністю та руховими навичками є динамічними. З розвитком моторики підвищується залученість дітей до рухової діяльності, а більш активна участь у заняттях фізичними вправами сприяє вдосконаленню моторики. У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку виявлено помірний і низький кореляційний зв'язок між рівнем розвитку рухових навичок і фізичною активністю відповідно, що означає, що діти в цьому віці схильні до фізичних навантажень, а діти старшого віку, які усвідомлюють, що вони недостатньо вправні у відносинах з однолітками, прагнуть уникати фізичних навантажень, щоб публічно не демонструвати свою недостатню рухову компетентність. (11)

Загальна користь від фізичної активності. Фізична активність також позитивно впливає на психологічне здоров'я. Проведено велику кількість досліджень на тему впливу регулярної фізичної активності на психологічний стан дітей та підлітків. Було виявлено позитивний зв'язок між фізичною активністю, самоефективністю та впевненістю в собі, а також соціальною поведінкою, мотивацією та дружбою.

Діти молодшого шкільного віку, як і підлітки, прагнуть бути прийнятими однолітками. Серед дітей молодшого шкільного віку більшою популярністю користуються рухливі, спритні, швидкі. Разом з удосконаленням своїх здібностей серед однолітків, в них зростає самооцінка в усіх вимірах якості життя. Діти з набутими навичками почуваються комфортно під час виконання фізичних вправ і мають бажання займатися спортом, що сприяє кращому самопочуттю, загальному настрою, кращим стосункам із родиною та друзями. Попередні звіти підтверджують, що діти, які є фізично активними, психічно більш стійкі, ніж малоактивні.

Глобально, 15% дітей мають певні психічні захворювання, а в Америці у 20% дітей шкільного віку діагностовано депресію, тривогу та інші психічні розлади. Згідно з деякими дослідженнями, діти, які страждають психічними розладами, найчастіше мають проблеми як з масою тіла та успішністю у школі. Фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я та емоційну стабільність як у дітей, так і в дорослих, і, якщо її застосовувати регулярно, вона може мати довгостроковий позитивний вплив на психічне здоров'я.

Недостатня фізична активність негативно впливає на настрій і розумову діяльність. У дослідженні результати показали, що діти віком 7-11 років, які виконували 40-хвилинну щоденну програму вправ, мали менше симптомів депресії та більшу впевненість у собі порівняно з контрольною групою. Регулярні фізичні вправи підвищують стимуляцію вироблення ендорфінів, які діють на ЦНС, завдяки чому людина відчуває спокій і гарний настрій після активності (12).

У попередніх звітах говорилося, що діти, які є більш фізично активними, мають краще фізичне та психічне здоров'я та соціальне функціонування. Також було зазначено, що діти, які є більш активними, демонструють ознаки кращої успішності в школі. Зростає кількість досліджень, які вивчають зв'язок між фізичними вправами та інтелектуальними здібностями. А саме, група японських вчених пояснила вплив фізичної активності на кровообіг у мозку та на покращення роботи нейромедіаторів, що впливають на когнітивні здібності.

Висновок. Узагальнення досліджених аспектів впливу рухової активності на розвиток рухових якостей дітей молодшого шкільного віку можна зробити декілька висновків. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку є рекомендованою категорією для оптимального засвоєння рухових навичок, що впливає на правильний ріст і розвиток дитини. Не виявлено негативних наслідків рухової активності, якщо її зміст адаптовано до вікових особливостей і дозволено відповідно до об'єму та інтенсивності навантаження, відповідно до віку дитини та її індивідуальних можливостей. У перші вісім років життя найбільше розвивається моторика, і в цей період дітям бажано організовувати ігри, в яких домінують природні форми руху - ходьба, біг, стрибки, метання, ловля, лазіння. Під час цих занять дитина вчиться координувати та контролювати своє тіло, використовуючи інформацію, яку вона отримує від свого оточення. Займаючись регулярно, дитина з кожним днем стає спритнішою, сильнішою, швидшою та витривалішою. Рухова активність є основною психомоторною діяльністю дітей шкільного віку, і від поширеності та частоти занять фізичними вправами в навчальному процесі залежить ступінь здоров'я та рухової зрілості майбутніх поколінь.

Література:

1. Лубанс Д.Р., Морган ПЖ, Кліфф Д.П., Барнетт Л.М., Окелі А.Д. Основні рухові навички у дітей та підлітків. Спортивна медицина. 2010 рік; 40(12):1019-35.

2. Морано М., Колелла Д., Каролі М. М. Показники рухової моторики у вибірці дітей дошкільного віку з надлишковою вагою та без надлишкової ваги. Міжнародний журнал дитячого ожиріння. 2011 рік; 6(S2):42-6.
3. Кромбхольц Х. Моторна та когнітивна продуктивність дітей дошкільного віку з надмірною вагою. Перцептивні та моторні навички. 2013 рік; 116(1):40-57.
4. Гудвей Дж. Д., Озмун Дж. К., Галлахуе Д.Л., Розуміння моторного розвитку: немовлята, діти, підлітки, дорослі. Jones & Bartlett Learning. 2019 рік.
5. МакДаунч Д.ДЖ., Лію В., Гао З. Вплив фізичної активності на розвиток моторики дітей: систематичний огляд рандомізованих досліджень. БіоМед Інтернаціональне дослідження. 2020 рік.
6. Мікланкова Л. Когнітивна компетентність дитини молодшого шкільного віку в контексті великої моторики. Міжнародний електронний журнал про досягнення в освіті. 2019 рік; 5.14:346-356.
7. Барнет Л. М., Стодден Д., Коен К. Е., Сміт Дж. Дж., Лубанс Д. Р., Ленуар М. та ін. Основні рухові навички: важливий акцент. Журнал навчання фізичному вихованню. 2016 рік; 35(3):219-25.
8. Родрігес-Негро Дж., Уертас-Дельгадо Ф. Дж., Янсі Дж. Відмінності рухових навичок за статтю в учнів початкової освіти. Ранній розвиток та догляд за дитиною. 2021 рік; 191(2):281-291.
9. Фігуероа Р., Ен Р. Компетентність рухових навичок і фізична активність у дошкільників: Огляд. Здоров'я матері та дитини J. 2017; 21(1):136-146.
10. Ерікссон І. Вплив підвищеної фізичної активності на рухові навички та оцінки з фізичного виховання: інтервенційне дослідження з 1 по 9 клас у Швеції. Фізичне виховання та педагогіка спорту. 2011 рік; 16 (3): 313-329.
11. Цомпанакі Е. Вплив творчого руху-танцю на розвиток основних рухових якостей дітей дошкільного віку. Стад. 2019 рік; 11:29.
12. Ніколіч І.Д. Вплив спорту та фізичного виховання на ріст, розвиток і здоров'я дітей шкільного віку. Пословнаекономія. 2019 рік; 13(1):47-62.

Reference

1. Lubans DR, Morgan PJ, Cliff DP, Barnett LM, Okely AD. Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports medicine*. 2010; 40(12):1019-35.
2. Morano M, Colella D, Caroli M. Gross motor skill performance in a sample of overweight and non-overweight preschool children. *International Journal of Pediatric Obesity*. 2011; 6(S2):42-6.
3. Krombholz H. Motor and cognitive performance of overweight preschool children. *Perceptual and motor skills*. 2013; 116(1):40-57.
4. Goodway JD, Ozmun JC, Gallahue DL. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. Jones & Bartlett Learning. 2019.
5. McDonough DJ, Liu W, Gao Z. Effects of Physical Activity on Children's Motor Skill Development: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *BioMed Research International*. 2020; 2020.
6. Miklankova L. Cognitive competence of a child in primary school age in the context of gross motor skills. *International E-Journal of Advances in Education*. 2019; 5.14:346-356.
7. Barnett LM, Stodden D, Cohen KE, Smith JJ, Lubans DR, Lenoir M et al. Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2016; 35(3):219-25.
8. Rodríguez-Negro J, Huertas-Delgado F. J, Yanci J. Motor skills differences by gender in early elementary education students. *Early Child Development and Care*. 2021; 191(2):281-291.
9. Figueroa R, An R. Motor Skill Competence and Physical Activity in Preschoolers: A Review. *Matern Child Health J*. 2017; 21(1):136-146.
10. Ericsson I. Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: an intervention study in school years 1 through 9 in Sweden. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2011; 16 (3):313-329.
11. Tsompanaki E. The effect of creative movement-dance on the development of basic motor skills of preschool children. *Rev. Eur. Stud*. 2019; 11:29.
12. Nikolić ID. The impact of sports and physical education on the growth, development and health of school-age children. *Poslovnaekonomija*. 2019; 13(1):47-62.