

УДК 379.81:796.03

**LEVEL OF DAILY MOTOR ACTIVITY IN EXTRACURRICULAR
EDUCATION INSTITUTIONS: TODAY'S REALITIES AND PROSPECTS**

**РІВЕНЬ ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ
ОСВІТИ: РЕАЛІЇ СЬОГОДЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Rapatska I.B. / Рапацька І.Б.

аспірантка

ORCID: 0000-0002-5393-8188

*Taras Shevchenko National University "Chernihiv Collegium",
Chernigiv, Getmana Polubotka, 70, 14000*

*Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г.Шевченка, Чернігів, Гетьмана
Полуботка, 70, 14000*

Анотація. У роботі розглядається проблема гіподинамії дітей у позашкільний час на прикладі діяльності клубів за місцем проживання. Автор досліджує рівень добової рухової активності молодших підлітків 10 – 11 років та описує перспективи удосконалення змістовного дитячого дозвілля у контексті фізичної активності.

Отримані автором результати дослідження вказують на формальне відношення до фізичної активності у закладах позашкільної освіти.

Ключові слова: рухова активність, клуби за місцем проживання, позашкільний час.

Abstract. The article considers the problem of sedentary of children in extracurricular time on the example of clubs at the place of residence. The author examines the level of daily physical activity of young adolescents 10 - 11 years and describes the prospects for improving meaningful children's leisure in the context of physical activity.

The results of the study obtained by the author indicate a formal attitude to physical activity in out-of-school education institutions.

Key words: physical activity, clubs at the place of residence, extracurricular activities.

Вступ.

Сучасна система позашкільної освіти переживає кризу, яка обумовлена невідповідністю між потребами дітей у сучасних формах проведення позашкільного часу і застарілим організаційно – змістовним компонентом закладів позашкільної освіти [6].

Сучасні молодші підлітки 10 –11 років – це гаджетизовані діти, які перевантажені шкільною програмою, на фоні чого вони ведуть гіподинамічний спосіб життя, що негативно відображається на стані їхнього здоров'я. Кожна дитина має природній потяг до рухів та індивідуальну добову потребу в активності [3; 5].

Ряд науковців стверджують, що заклади позашкільної освіти мають значний виховний потенціал. Педагогічно правильно організована фізична активність у режимі дня закладів позашкільної освіти здатна вирішити ряд оздоровчо – виховних задач [1; 4].

Отже, постає протиріччя між значним потенціалом закладів позашкільної освіти у контексті фізичної активності та відсутністю сучасної організаційно – методичної бази.

Мета даного дослідження проаналізувати добовий режим дня молодших підлітків, які відвідують заклади позашкільної освіти на прикладі клубів за місцем проживання мистецько – прикладного профілю.

Основний текст. Дане дослідження проводилося на базі Чернігівського міського центру по роботі з дітьми та молоддю з місцем проживання. У дослідженні прийняли участь 80 молодших підлітків 10 –11 років, які систематично відвідували клуби за місцем проживання мистецько – прикладного профілю. Ми виокремили саме цю категорію дітей, оскільки вони є наймасовішою частиною вихованців клубів (80 % загальної кількості дітей).

Головною метою клубів за місцем проживання є організація змістовного дозвілля дітей. Щодня діти протягом п'яти годин мають тематичні та профільні заняття (тістопластика, бісероплетіння, орігамі тощо) та ігровий час, який передбачає рухову активність.

Таблиця 1

Структура рухового режиму дня молодших підлітків 10 – 11 років

Рівень РА	Стать	Є урок ФК	Немає уроку ФК
Базовий	Х	9,04 ± 0,46	9,04 ± 0,46
	Д	9,04 ± 0,46	9,08 ± 0,33
Сидячий	Х	10,21 ± 0,29	10,51 ± 0,23
	Д	10,36 ± 0,32	11,05 ± 0,33
Низький	Х	1,49 ± 0,38	1,49 ± 0,38
	Д	1,22 ± 0,28	1,22 ± 0,28
Середній	Х	2,26 ± 0,47	2,26 ± 0,47
	Д	2,17 ± 0,38	2,17 ± 0,38
Високий	Х	30,00 ± 0,00	–
	Д	30,00 ± 0,00	–

Енерговитрати	Х	2154,0 ± 207,1	2304,4 ± 200,7
	Д	1964,3 ± 165,5	2110,8 ± 156,9
Рівень РА за показниками енерговитрат	Х	Дуже низький	Дуже низький
	Д	Дуже низький	Дуже низький

Методика Фремінгемського університету

Оскільки на рівень добової рухової активності впливає ряд факторів, ми дослідили структуру добового режиму дня протягом двох днів, коли діти мали у контексті шкільних занять урок фізичної культури і коли останній був відсутній (табл.1).

Результати показали, що значну частину часу протягом доби діти відводять на базовий і сидячий рівні рухової активності (сон, шкільні заняття, виконання домашнього завдання тощо).

Високий рівень рухової активності спостерігається лише на уроках фізичної культури, яких недостатньо для того, щоб у повній мірі задовольнити добові потреби молодших підлітків 10 – 11 років у рухах.

Представлені результати свідчать про те, що час, який діти проводять у клубі за місцем проживання відповідає сидячому, низькому і середньому рівням рухової активності, високий рівень активності відсутній у режимі дня клубів, це призводить до того, що за добовими показниками енерговитрат, діти мають дуже низький добовий рівень рухової активності.

Рівень рухової активності у режимі дня клубів за місцем проживання є недостатнім, оскільки відсутня методично – організаційна складова щодо фізичного виховання. Рухова активність є ситуативною, довільною педагогічно неорганізованою і неконтрольованою.

Заклучення та висновки.

Нами був проаналізований добовий режим дня молодших підлітків 10 – 11 років, які систематично відвідували клуби за місцем проживання. Ми зробили висновок, що педагоги приділяють значну увагу організації гіподинамічного пасивного дозвілля, а рухова активність проходить у довільній

самоорганізованій формі серед найбільш активних дітей. Це призводить до низьких добових показників рухового режиму дня молодших підлітків 10 – 11 років, які систематично відвідують клуб за місцем проживання.

Враховуючи неоднорідність контингенту закладів позашкільної освіти, фізичне виховання даних установ повинно базуватися на принципах інтегративного фізичного виховання, яке має на меті одночасне залучення усього контингенту дітей до занять фізичною активністю [2; 7]. Для цього необхідно шукати нові сучасні організаційно – методичні підходи до організації занять у позашкільний час.

Лише заклади позашкільної освіти мають значний виховний потенціал і можуть бути альтернативою гіподинамічному комп'ютаризованому дозвіллу дітей. Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку сучасних інтегративних методик, які б внесли корективи у організацію рухової активності молодших підлітків 10 – 11 років.

Литература:

1. Беличева С.А. Этот опасный возраст / С.А Беличева – Москва : Знание, 1982. – 96 с.
2. Боднар І.Р. Науково-теоретичні основи інтегративного фізичного виховання школярів різних медичних груп / Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2015. – Вип. 129, т. 1. – С. 25 – 29.
3. Гаркуша С.В. Здоровьесберегающий потенциал двигательной активности /С.В. Гаркуша // Здоровье для всех. Научно – практический журнал. – Пинск : ПолесГУ, 2014. - № 1. – С. 15-21.
4. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб.наук.пр. за ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2013. №10. С. 7 -11.
5. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О.Носко, С.В.Грищенко, Ю.М.Носко. – К.: "МП Леся", 2013. – 160 с.

6. Саїнчук М. Обрис кризи в освіті навчальної фізичної культури в навчальних закладах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2016. № 3. С.85–89.

7. Bodnar I.R., Kindzera A.B. Leisure of ukrainian schoolchildren and place of motor functioning in it. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016. - 5. - 11-18. doi:10.15561/18189172.2016.0502

Науковий керівник: д.п.н., проф. Гаркуша С.В.

© Рапацька І.Б.