

Створення активного і сприятливого середовища через запровадження фітнес-перерв

Матвієнко І. С., Хороб А. Р., Паньків Х. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті визначено засоби, які використовують школярі в якості ігор під час рухливих перерв. Виділені локації, де найкраще, з позиції шкільних вчителів проводити активні перерви для учнів. Описані причини, які перешкоджають та обмежують у руховій активності учнів під час перебування у шкільному просторі. Для підвищення фізичної активності дітей та підлітків в умовах школи, потрібно враховувати побажання самих учнів щодо місць, яким вони віддають перевагу та створити безпечний та сприятливий простір для активних перерв.

Ключові слова: рухова активність, школа, фітнес-перерви, фітнес.

Вступ. Згідно з рекомендаціями ВООЗ, щодня, діти та підлітки повинні отримувати принаймні 60 хв. фізичної активності, від помірної до високої (MVPA). Однак, лише 19% дітей і підлітків (15% дівчат і 24% хлопчиків) досягають рекомендованого рівня фізичної активності, а 22,9% учнів початкової школи мають ожиріння або надмірну вагу (<http://www.who.int>).

Проблему недостатньої рухової активності зауважують фахівці у всьому світі (OECD, 2019). Оскільки рівень сидячого часу серед дітей молодшого шкільного віку та пов'язані з цим проблеми зі здоров'ям зростають, стратегії підвищення фізичної активності дітей потребують термінової уваги (<https://www.heart.org/>).

Більше шостої частини навчального дня діти проводять на обідній перерві та на коротких перервах. Шкільний обідній час забезпечує найбільш тривалий період для дітей, щоб бути активними протягом навчального дня, і, отже, надає найкращу можливість спостерігати та вимірювати рівень активності на ігровому майданчику (Rauner, et al., 2015).

Хоча шкільні території вже давно визнано ефективним середовищем для рухової активності дітей, дизайн сучасних шкільних територій не завжди відповідає уподобанням дітей щодо рухливих ігор та активності.

1. Проблематика застосування та впровадження рухливих, фітнес-перерв у щоденний побут школярів висвітлено у наукових працях фахівців О. Ващенко, Н. Москаленко, В. Приходька, О. Томенко та інших (Ващенко, 2016; Круцевич, & Соловей, 2015; Кузь, 2003; Москаленко, & Решетилова, 2018; <http://klasnaocinka.com.ua>; Томенко, 2013).

Мета дослідження – дослідити шляхи збільшення рухової активності дітей та підлітків в умовах шкільних перерв.

Матеріал та методи дослідження. В дослідженні взяли участь учні 4-9 класів та їх батьки; педагогічний колектив Початкової школи № 26 та Ліцею імені Романа Шухевича Івано-Франківської міської ради. У дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, бесіда, анкетування.

Результати дослідження. Як виявили дані науково-методичної літератури та результати опитування вчителів, уроки фізкультури не забезпечують сповна необхідну дозу руху, фізичної активності школярам, то ж, важливо, виконувати вправи у вільний час за межами школи та протягом шкільних перерв.

Учні знаходяться в приміщенні школи впродовж п'яти днів протягом 6-7 годин, а то й більше, враховуючи групи продовженого дня.

Щоб збільшити фізичну активність дітей у школах, потрібно більш глибоке розуміння мотивації дітей до прояву активності у школі.

Дані педагогічного спостереження виявили, що під час шкільних перерв, учні молодших класів здебільшого використовують ігри, що включають ходьбу, стрибки, лазіння, хованки, біг та лови (квач). Гойдалки та сюжетні ігри також популярні серед дітей шкільного віку (рис. 1).

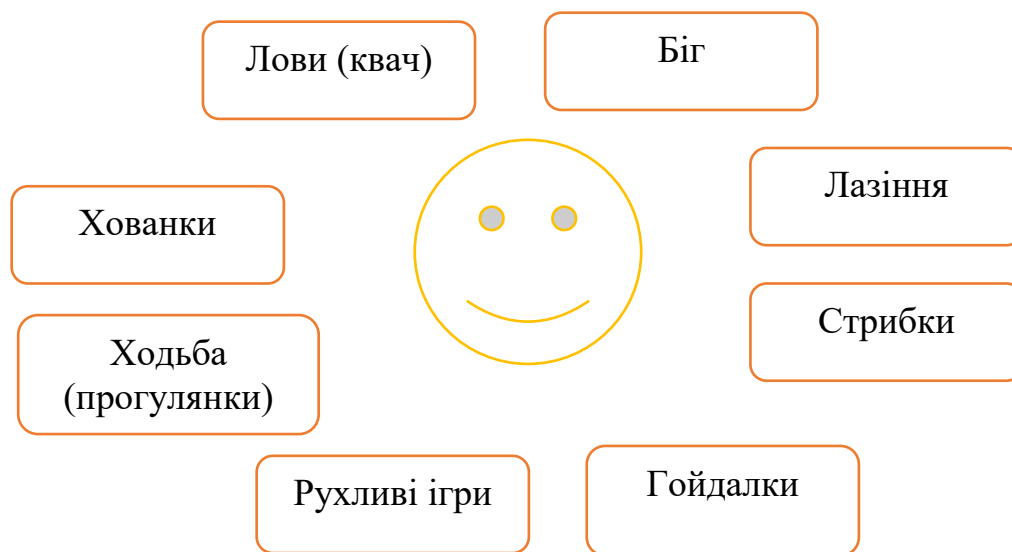


Рис. 1. Засоби, які використовують школярі в якості ігор під час рухливих перерв, за даними опитування.

Окрім того, ми визначили, локації, де люблять бавитись, проводити час молодші школярі під час перерв в умовах школи, це:

- Громадський простір школи, призначений для рухової активності.
- Спортивні зали.
- Спортивні майданчики.
- Шкільні коридори.

- Шкільна територія біля школи (доріжки, зелені насадження, лавочки біля школи).

Окрім того, ми визначили, локації, де люблять бавитись, проводити час молодші школярі під час перерв в умовах школи, це:

- Громадський простір школи, призначений для рухової активності.
- Спортивні зали.
- Спортивні майданчики.
- Шкільні коридори.
- Шкільна територія біля школи (доріжки, зелені насадження, лавочки біля школи).

Для спонтанної рухової активності дітей, важливо також мати випадкові простори для власних ігор та активності під час перебування у школі.

Так, 29 % респондентів-експертів (вчителі фізичної культури) найпридатнішим місцем для рухової активності учнів визначили рекреаційну зону біля школи (зелені насадження, галявина), спортивні майданчики (22 %) та шкільне подвір'я (16 %). Натомість, інші вчителі шкіл визначили три локації, які б рекомендували учням для рухової активності: спортивна зала (19 %), коридор школи (17 %) та шкільне подвір'я (17 %), (рис. 2).

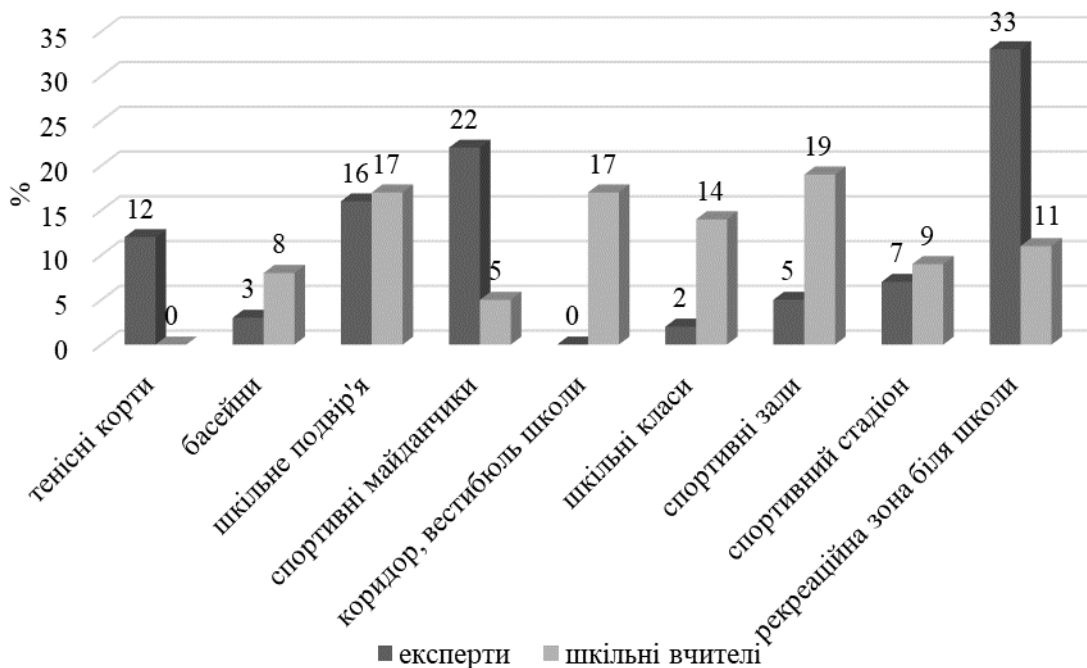


Рис. 2. Відповідь респондентів на питання анкети: «Де найкраще проводити активні перерви для школярів?»

Якщо порівнювати відповіді експертів (вчителів фізкультури) та загальну кількість вчителів-предметників, які брали участь в опитуванні, в умовах школи, доступні та рекомендовані не усі місця для занять фізичними вправами.

Окрім призначених, запрограмованих шкільних просторів для рухової активності, повинні бути місця, де діти можуть проводити час, будучи активними. Разом з тим, слід виділити причини, які перешкоджають та

обмежують у руховій активності під час перебування учнів у шкільному просторі:

1. Надто обмежений час між уроками.
2. Непристосованість, відсутність безпеки шкільних територій до проведення спонтанної рухової активності.
3. Заборона учнями вільного пересування шкільною територією за межами класу.
4. Відсутність підтримки сприяння руховій активності учнів з боку адміністрації школи.

Для збільшення активності учнів під час перерв, варто дотримуватись таких підходів:

- Легкий доступ до вільного обладнання (наприклад, м'ячів) для дитячих ігор.
- Високий рівень контролю вчителів.
- Стратегії вирішення гендерних відмінностей у залученні та інтересі до активної гри.
- Різні ігрові поверхні з розміткою на майданчику, наприклад, розмітка воріт та ігрового поля.
- Стаціонарне ігрове обладнання та маркування (зокрема кольорове) сприймаються дітьми як зони, що запрошують до активної гри.

Висновки. Таким чином, як показали результати дослідження, уроки фізичної культури не забезпечують сповна необхідну дозу руху, фізичної активності школярам, то ж, важливо, виконувати вправи у вільний час за межами школи та протягом шкільних перерв. Учні знаходяться в приміщенні школи впродовж п'яти днів протягом 6-7 годин, а то й більше, враховуючи групи продовженого дня. Учні полюбляють місця, де можна бавитись, проводити час з однокласниками під час перерв в умовах школи і обирають для цього: шкільну територію біля школи (доріжки, зелені насадження, лавочки), громадський простір школи, призначений для рухової активності, спортивні зали та спортивні майданчики, шкільні коридори. Школярам для власних ігор та спонтанної рухової активності, важливо мати випадкові простори під час перебування у школі.

Література:

- Ващенко, О. (2016). Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*, (8), 1-6.
- Круцевич, Т., & Соловей, Д. (2015). Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (12), 75-78.
- Кузь, В. Г. (2003). *Українські народні дитячі ігри*: посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів. Київ: Науковий світ.
- Москаленко, Н., & Решетилова, В. (2018). Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 203-8. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_36.
- Офіційний сайт ВООЗ [Електронний ресурс]. URL: <http://www.who.int>
- Офіційний сайт АНА [Електронний ресурс]. URL: <https://www.heart.org/>

Приходько, В.М. Роль фізкультхвилинок на уроці в початковій школі Освітній портал “Класна оцінка”. URL: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/rolfizkultkhvilinok-na-urotsi-v-rochatkovii-shkol.html>.

Томенко, О.А. (2013). Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (3), 9–23.

Rauner, A., Jekauc, D., Mess, F., & Schmidt, S. Woll (2015). Tracking physical activity in different settings from late childhood to early adulthood in Germany: the MoMo longitudinal study. *BMC Public Health*, 15 (1), 1–11. doi: 10.1186/s12889-015-1731-4.

Відомості про авторів:

Матвієнко Ірина Сергіївна –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

<https://orcid.org/0000-0002-0606-0544>

E-mail: irina.matvienko8@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Хороб Анна Русланівна –

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету здоров'я фізичного виховання та туризму

E-mail: annakhorob9@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Паньків Христина Василівна –

магістр зі спеціальності «Фізична культура і спорт», викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

<https://orcid.org/0009-0008-4767-5757>

E-mail: kvp200797@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Надійшла до редакції 14.01.2024 р.