УДК 796.012:001.5
ББК 75.1

Василь Озарук, Ганна, Презлята,
Сергій Курилюк

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ

Комп'ютеризація, розширення транспортного обслуговування населення з одного боку різко знизили м'язову активність людини, а з іншого – суттєво підвищили нервово-психічні навантаження. Сучасні побутові умови, також значно зменшують фізичне навантаження людей і все це разом створює недостачу рухів, приводить до гіподинамії.

Вказане особливо несприятливо впливає на стан і розвиток організму дітей, який росте, і функції якого диференціюються.

Стаття присвячена актуальній проблемі розвитку рухової активності молодших школярів. На основі аналізу літературних джерел поточено сутність поняття "рухова активність", розглянуто основні умови її формування, наведенні шляхи підвищення інтересу учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами.

Ключові слова: *рухова активність, фізичне виховання молодших школярів, ігрова діяльність, рухливі ігри.*

Компьютеризация, расширение транспортного обслуживания населения с одной стороны резко снизили мышечную активность человека, а с другой – существенно повысили нервно-психические нагрузки. Современные бытовые условия, также значительно уменьшают физическую нагрузку людей и все это вместе создает нехватку движений, приводит к гиподинамии.

Указанное особенно неблагоприятно влияет на состояние и развитие организма детей, который растет, и функции которого дифференцируются.

Статья посвящена актуальной проблеме развития двигательной активности младших школьников. На основе анализа литературных источников поточено сущность понятия "двигательная активность", рассмотрены основные условия ее формирования, приведены пути повышения интереса учащихся младшего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: *двигательная активность, физическое воспитание младших школьников, игровая деятельность, подвижные игры.*

Computerization, the expansion of public transport services on the one hand sharply reduced muscle activity of the person, and on the other, significantly increased mental load. Modern living conditions, also greatly reduce the physical burden of the people and all of this together creates a lack of movement leads to inactivity.

Specified particularly adverse impact on the condition and development of children's organism that grows, and whose functions are differentiated.

The article is devoted to the urgent problem of development of motor activity younger students. Based on the analysis of literary sources potosino the essence of the concept of "motor activity", the basic conditions for its formation, the ways of increasing the interest of students of primary school age to exercise.

Keywords: *physical activity, physical education, primary school, gaming activities, outdoor games.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Фізична активність є головним стимулятором практично всіх фізіологічних функцій організму, запорукою нормального розумового і фізичного вдосконалення.

Таким чином, достатня рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку організму і особистості дитини. Але спостереження свідчать, що в останні роки у більшості сучасних дітей шкільного віку, особливо міських поселень, спостерігається дефіцит рухової активності в режимі дня.

Мета дослідження – дослідити стан розробленості піднятої проблеми у наукових дослідженнях сучасних вчених.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної та статистичної літератури.

© Озарук В., Презлята Г., Курилюк С., 2014

Результати дослідження. Аналіз основних концептуальних положень нормативно-правових документів освітньої галузі засвідчує що, рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою є обов'язковою умовою збереження і зміцнення учнів сучасних шкіл [7, 13, 27, 28,29, 30].

Розглянемо більш детально погляди сучасних вчених на підняту проблему.

За ствердженням Т.Ю.Круцевич [15] рухова активність – це невіддільна частина способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку [15, 18, 21].

Наукові дослідження сучасних вчених, переконливо доводять, що серед оздоровчих засобів рухова активність набуває виняткового значення і є найважливішою здоров'язберігаючою передумовою [3]. Разом з цим на думку А.В. Романенка, А.А. Картака [31] обмежена рухова активність у теперішній час є однією з головних причин низки важких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини [3, 31, 35].

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності [1, 6, 36].

У теорії і методиці фізичного виховання поняття "рух" трактується як моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи [36].

Для останніх характерні такі ознаки:

- вони завжди є функцією свідомості;
- засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання;
- навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

На основі вищесказаного напрошується думка про те, що рухова активність розглядається як природно біологічна потреба людини, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток її організму. Дослідження сучасних вчених засвідчують: правильно організована в дитинстві рухова активність створює передумови для нормальної життєдіяльності організму дорослої людини, довголітнього творчого життя [12, 14, 15].

Рухова активність (діяльність) є обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює розгортання структурно-функціональної генетичної програми організму в процесі індивідуального вікового розвитку. Це добре розуміли в Стародавній Індії, Китаї та інших країнах – вже тоді в житті та вихованні людей широко використовувалися гімнастика, дихальні вправи, масаж [20, 22, 33].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що на сьогоднішній день розрізняють два види рухової активності людини: спонтанну та спеціально організовану. Так спонтанну рухову активність визначають і навчальна та трудова діяльність, побут – це види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі тощо). До спеціально організованої рухової активності належать: ігрова діяльність, самостійні заняття фізичними вправами, спортивна діяльність [18, 15].

В результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, що закладені природою та закріпленні в процесі важкої фізичної роботи, а це в свою чергу призводить до розладів регуляції діяльності серцево-судинної і інших систем, порушення обміну речовин та розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз тощо) (Б. Мілнер, 1991).

У контексті піднятої проблеми викликають інтерес дослідження О.Я.Меліков, Л.В. Лукаш [21], які вважають зазначають, що саме оптимальний руховий режим є най-

важливішою умовою здоров'язберігаючої діяльності, оскільки рухові дії є могутніми чинниками, що підвищують адаптаційні можливості й енергетичний потенціал організму. Адже функціональний стан всіх органів і систем залежить від характеру діяльності скелетних м'язів [21, 24, 35].

Поряд із визначенням суті "рухова активність" у теорії і методиці фізичного виховання зустрічається ближче за суттю поняття "фізична активність".

У працях Н.Н. Малярчук [20] фізична активність трактується як цілеспрямована рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків із урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб [1, 10, 20].

Аналіз методичної літератури сучасних вчених засвідчує, що основними умовами формування рухової активності є: урок фізичної культури, ранкова гігієнічна гімнастика до занять, оздоровчо-руханкові хвилинки на уроках, рухливі перерви, заняття в гуртках секціях фізичного виховання, спортивно масові свята, дні здоров'я.

Разом з цим, сьогодні не може залишитись поза увагою дослідження про те, що уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності, що становить незначну частину, лише 11–13%. [4, 25, 36].

Встановлено, що належну фізичну підготовку мають окремо ті школярі, які поряд з уроками фізичної культури систематично займаються ще два-три рази на тиждень у спортивних секціях чи в дитячо-юнацьких спортивних школах [9].

Малорухливий спосіб життя молодших школярів, навчальні перевантаження, а також біологічний характер домашніх умов проживання, недосконаліть традиційної системи фізичного виховання криють у собі загрозу для здоров'я [2, 10, 17].

Рівень рухової активності в шкільному віці значною мірою обумовлений не віковою потребою в ній (кінезофілією), а організацією фізичного виховання в школі, залученням дітей до організованих і самостійних занять у позаурочний час [17, 20, 35].

Сьогодні викликають інтерес з означеної проблеми дослідження Л. Левандовської [17], де встановлено, що для школярів необхідний щоденний двогодинний обсяг рухової активності при достатньому фізичному навантаженні, який здатний компенсувати потребу в русі. Рухову активність школяра та її зміни протягом навчального дня представлено на рис. 1.

Рис. 1. Рухова активність школяра та її зміни протягом навчального дня

Так, рухова активність школяра під час навчання в школі різко знижується [33]. Статичний компонент досягає 85%, а організовані форми ФВ лише 1–2%. За висновком експертів, вона повинна становити від 1/6 до 1/3 загального навчального часу, тобто 10–14 годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні [13, 17, 25].

Н.Т.Лєбєдєва [16] зазначає, що оптимізація фізичного виховання не може бути досягнута за рахунок збільшення кількості тижневих уроків фізичної культури до шести замість двох-трьох, оскільки як і систематичне обмеження рухів на уроках, перервах, вдома, так і надмірна інтенсивна рухова діяльність протягом 2–4 годин поспіль пригнічують фізіологічні функції. Тобто сьогодні необхідно враховувати погодинну та добову потребу в рухах [8, 10].

Викликають інтерес з цієї проблеми погляди С.Транчука [33], де автор вважає, що при умовах раціональної організації заходів в режимі навчального дня (уроки фізичної культури, ранкова зарядка, оздоровчо-руханкові хвилинки на уроках, рухові ігри, спортивна година в групі продовженого дня) можна знизити дефіцит рухової активності на 50% [18, 33, 36].

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що сучасна людина стомлюється значно швидше під час розумової праці, ніж працюючи фізично. Тривале напруження спричинює стомлення організму учнів, особливо у молодшому шкільному віці.

Значна частина вчених-дослідників, педагогів батьківської громадськості вважають, що великої шкоди завдає недооцінка, а іноді й порушення гігієнічних основ розумової діяльності учня. Безсистемний, невпорядкований режим навчання і праці протягом навчального дня, тижня, року, відсутність певного ритму і темпу в діяльності школяра часто призводять не тільки до перевтоми, а й до складних розладів в його організмі [8, 16, 34].

Нерухома поза і слабка м'язова діяльність учня протягом багатьох годин перебування в школі не забезпечують необхідного рівня обміну речовин та окислювальних процесів, а це призводить до слабкості м'язів, іноді навіть і до м'язової атрофії.

Сучасна школа має певний досвід використання у ритмі навчального дня різних рухових хвилин, пауз. Проте дослідження сучасних вчених, наші спостереження доводять, що педагогічні колективи ними нехтують, а якщо проводяться то з низьким оздоровчо-руховим ефектом [3, 12, 34].

Сама назва заходу – "динамічна хвилинка" – говорить про її короткочасність, тобто про паузи тривалістю 2–2,5 хвилини і має складатися з невеликої кількості вправ, профілактичного спрямування. Такі вправи поліпшують кровообіг і дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів.

"Не важко, здається, – писав К. Ушинський, – примусити дітей у такт вставати і сідати, повертатися вправо і вліво, підняти руки й опустити їх, вийти, як слід із-за лав і знову сісти на них рівно, спритно і без гомону та штовхання: але коли б хоч ці прості прийоми прищеплювалися у наших школах, то допомогли б зруйнувати ту важку, сонну атмосферу, яка здебільшого панує у них, і досить сприяли б не лише покращенню здоров'я дітей, але й свіжості та жвавості навчання". Видатний педагог наголошував: "Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а десять хвилин активної уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам у результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять" [2, 10, 22].

У молодших школярів стомлення настає через 20–25 хв роботи, особливо на третьому-четвертому уроках у середині тижня.

Ефективність активного відпочинку залежить від того, наскільки характер вправ, обсяг фізіологічного впливу, темпу виконання вправ і чергування перерв упродовж дня

відповідають характеру виконуваної роботи і складу учнів. Головне – правильно дібрати необхідні фізичні вправи для фізкультхвилинки. Рекомендується застосовувати вправи на потягування, випрямлення, розслаблення м'язів, швидке присідання, ходьбу і стрибки на місці [6, 19, 34].

Вправи, включені у комплекси, повинні бути простими, різноманітними, цікавими, динамічними, відповідати віковим особливостям учнів, бути їм добре відомі. Ці вправи мають охоплювати основні групи м'язів, сприяти підвищенню обміну речовин, кровообігу, а отже запобігати перевтомі [9, 34].

У результаті систематичного проведення динамічних хвилинок підвищується культура рухів учнів – вони стають більш координованими, економними, спритними.

Суттєво підвищити вплив занять фізичними вправами можна шляхом використання психоемоційних функцій організму. Дослідження довели, що ефект дії будь-якого фактора можна посилити або послабити за допомогою свідомого керування психічними функціями, поєднуючи рухи з певною "настройкою" психіки, створюючи необхідний емоційний фон. Зосередивши думки в одному напрямі й спрямувавши всю увагу на досягнення однієї мети, ми одержимо два чудові результати. По-перше, зросте конкретна дієвість самої вправи, по-друге в такий спосіб розвивають здатність зосереджуватися, дисциплінують спрямованість уваги, що дає змогу вправлятися в будь-якій обстановці, незалежно від зовнішніх подразників, свідомо контролюючи виконання [23, 31].

У контексті піднятої проблеми заслуговують на увагу дослідження О.Кордонець [14], де встановлено, що рухова активність молодших школярів (1–2 класів) у порівнянні з дошкільним періодом життя падає на 50%, а у старшокласників на 75% – упродовж доби. Особливо страждають від дефіциту рухової активності (гіподинамії) учні 5-х та 6-х класів: навчальні навантаження в них дуже великі та потребують значного напруження сил, а саме в цей віковий період відбуваються складні фізіологічні перебудови в організмі [14, 18, 32].

Сьогодні особливо актуальним є використання народного ігрового матеріалу в навчально-виховному процесі сучасної школи, коли українська освіта взяла курс на утвердження національної ідеї, яка повинна реалізовуватись, як наголошується в Національній доктрині розвитку освіти України, через залучення підростаючого покоління "до глибинних пластів національної культури і духовності, формування у дітей і молоді національних світоглядних позицій, ідей, поглядів і переконань на основі цінностей культурно-вітчизняних традицій, шанобливого ставлення до національних святинь, української мови, а також історії та культури всіх корінних народів і національних меншин, які проживають в Україні, формування культури міжетнічних і міжособистісних відносин" [26, 28, 30].

Враховуючи вищесказане, на нашу думку, народний ігровий матеріал дасть можливість оновити зміст у різних формах фізичного виховання в режимі навчального дня молодших школярів разом з цим, за дослідженням сучасних вчених… створив позитивне дозвіллєве середовище, яке викличе інтерес до рухової діяльності дітей.

Однак, у нинішних навчальних програмах, методичних посібниках шкільного курсу "Фізична культура" недостатня увага приділяється народним засобам фізичного виховання, зокрема, рухливим іграм, матеріали наукових досліджень Г.В. Презлята, С.І. Курилюк [26] та ін., які переконливо доводять що "лише те виховання, яке лягає на міцні підвалини культури народу, спроможне забезпечити повноцінний розвиток особистості, "формування її фізичних якостей" зміцнення здоров'я, гармонію тіла, духу людини і природи" [26, 32, 34].

"Ігри та забави, поєднані з піснею, музикою, – писав Г.Терлецький (1941), розвивають у дитині найкращі душевні якості".

Виходячи із сказаного вище, доходимо висновку: народні ігри і забави – один з основних засобів підвищення рухової активності дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами, виховання моральних, етичних, вольових якостей, поліпшення функціонального стану серцево- судинної, дихальної систем. Вони допомагають підвищувати фізичну підготовленість дітей, створюють сприятливі умови для змістовного дозвілля.

Гра приносить дитині радість і водночас, сприяє формуванню колективістських рис, згуртуванню в дружній колектив. При цьому, в ігрових умовах розвивається увага, спостережливість, кмітливість. Захопившись грою, діти не відчувають втоми, не помічають, що навчаються, – пізнають нове, набувають навичок орієнтуватись в ускладнених умовах, доповнюють власну уяву, розвивають фантазію. Навіть найпасивніші учасники включаються до гри з великим бажанням, докладають всіх зусиль, щоб виграти, не підвести товаришів команди [1, 12, 25, 26].

Разом з цим вольові зусилля, спрямовані людиною у напрямі стимуляції рухової активності підвищують вміст гормонів у крові, сприяють гарному настрою і процесу оздоровлення [3, 9, 23].

На оздоровчу силу рухової активності вказували В.М. Мухін, В.М. Міхеєнко [23], на думку вчених рухи, що виконуються людиною з відчуттям задоволення мають значно більший оздоровчий вплив. І навпаки, якщо людині не подобається той чи інший вид рухової активності, то він дасть мінімум оздоровчого ефекту, і може навіть виступати як руйнівний фактор. Сама психологічна настанова на виконання тієї чи іншої рухової дії може бути як оздоровчою так і руйнівною. Тому на погляд дуже важливо під час використання різних фізичних вправ досягнути такого психоемоційного стану, при якому дійсно захотілося б виконати ту чи іншу фізичну роботу [23, 26, 35].

О.Суховерська (1922) наголошувала, що дітям молодшого шкільного віку особливо "припадають до вподоби забави й ігри, які побіч виконання рухів, дають їм можливість ще багато співати й лепетати" [4, 10, 26].

Основним засобом, що забезпечує рухову активність дітей у теорії і методиці фізичного виховання визначають фізичні вправи, адже вони; на відміну від інших рухових дій, впливають на фізичну і духовну сферу людини; є один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в цілому і в галузі фізичного виховання; вони впливають не тільки на морфо-функціональний стан організму, але й на психічний стан особи; фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні а також фізичного самовдосконалення; задовольняють природну потребу людини в руховій діяльності [1, 5, 9, 25].

Сьогодні як профілактичні засоби, заслуговують на особливу увагу фізичні вправи східних оздоровчих систем, котрим властиві виражені інформаційні впливи при знижених антигомеостатичних властивостях. [19] Наприклад, Китайська гімнастика цигун, являє собою комплекси специфічних рухів, виконання яких примушує цілеспрямовано рухатись енергію в організмі що нормалізує і стимулює відповідні фізіологічні функції [20, 22, 24].

Аналіз матеріалів дослідження сучасних вчених з піднятої проблеми засвідчують, що найбільш розповсюдженими методами виміру рухової активності є такі: за витратами часу (за добу, за тиждень) (Н.М. Амосов, И.В. Муравов), за кількістю виконаних за добу локомоцій (крокометрія) Н.Т. Лебедева [16], за затратами енергії (в калоріях чи Дж за одиницю часу). Найбільш об'єктивним, але найбільш ємним є останній [11, 13, 35].

Серед рекомендованих норм рухової активності відомі норми для людей різного віку, пропонують гігієнічні норми рухової активності дітей які ні за кількісними, ні за якісними показниками не співпадають з лікарськими чи спортивними. Кількісними

показниками є: час витрачений на рухи; інтенсивність рухової активності; енерговитрати на рухові системи; якісні показники – фізична працездатність, моторна зрілість та рухові якості [9, 12, 15, 16].

Крім наведених трьох методів виміру рухової активності Н.Б.Стамбулова, Л.Кейл запропонували опитувальник вивчення рухової активності підлітків, що дозволяє за самооцінкою часу, витраченого за добу на різні за інтенсивністю категорії рухової активності визначити середні добові енерговитрати підлітка та провести оцінку рівня рухової активності [18, 23, 35].

Оцінку рухової активності школярів з метою визначення здоров'язберігаючого напрямку навчального процесу у загальноосвітніх навчальних закладах М.М.Безруких, В.Д.Сонькіна визначають за допомогою опитувальника у хвилинах (Безруких М.М., 2002). А.Г.Комков для визначення показників фізичної активності використовує соціально-педагогічний моніторинг за показниками тривалості занять фізичними вправами у вільний від навчального процесу час протягом тижня [Комков А.Г., 1998].

Сьогодні не може залишитись поза увагою думка вчених про те що, розвиток рухової діяльності дітей залежить від впливу соціального середовища на дитячий організм. До комплексу провідних чинників цього середовища входять: цілеспрямований педагогічний вплив, оточення (дитячий садок, школа, сім'я), в якому вони живуть, створення оптимальних умов для задоволення їх рухової активності [2, 6, 33].

Висновок

1. Підсумовуюче вищевикладене, зазначимо, що серед оздоровчих засобів рухова активність школярів набуває виняткового значення. Вона формує організм, зміцнює здоров'я, попереджує захворювання та є найважливішим компонентом здорового способу життя. Обмежена рухова активність одна з головних причин низки важких порушень.

2. Порівнявши та узагальнивши різні наукові позиції, щодо аналізу методики оцінки рухової активності дітей шкільного віку, сучасні вчені виділяють дві форми рухової активності: спонтанну та спеціально організовану поєднанні ці два види рухової активності мають бути не нижче, чим на середньому рівні, оскільки вони визначають оптимальний розвиток і здоров'я дітей.

3. Вимірювання рухової активності у дослідженнях сучасних авторів проводилось за такими трьома критеріями: а) за витратами часу (за добу, за тиждень); б) за кількістю виконаних за добу локомоцій (крокометрія); в) за затратами енергії (в калоріях чи Дж за одиницю часу), серед яких найбільш об'єктивним, але найбільш ємним є останній.

1. Бондар Т. С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога / [упоряд. Т. С. Бондар]. – Х. : Веста : Ранок, 2009. – 192 с.
2. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О. І. Булгаков // Слобожанський науково-спортивнй вісник. – Х. : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 157–160.
3. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму / Г. Б. Венглярський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України. – 2004.– С.178–183.
4. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту.24.00.02 / Л. В. Гнітецький ; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 23 с.
5. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і сортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – № 6–7. – С. 130–133.
6. Дубогай О. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Дубогай. – К. : Шк. Світ, 2005. – 112 с.
7. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" // Теорія та методика фізичного виховання. – 2001. – № 2. – С. 40–50.

8. Запорожець О. П. Динаміка функцій уваги та успішність навчання учнів молодшого шкільного віку, які займаються спортом / Запорожець О. П. // Фізіологічний журнал. – 2004. – № 5. – С. 80–86.
9. Іллюшина Н., Кібальник О.Я. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків // Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конф. "Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України". Суми : СДПУ. – 2007. – С. 81–87.
10. Ківерник О. В. Сучасні трактування поняття "здоров'я". Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / за заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкребтія. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 378–382.
11. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20–23.
12. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання / Є. М. Козак // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4 – С 51–52.
13. Конституція України: Закон України № 254к/96-ВР від 28.06.1996 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : http:zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi.
14. Кордонець О. Проблема підвищення рухової активності молодших школярів засобами рухливих ігор / О. Кордонець // Гуманізація навчально-виховного процесу. – Слов'янськ – 2011. – С. 213–218
15. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 2. – С. 83–99.
16. Лебедева Н. Т. Профилактическая физкультура для детей / Н. Т. Лебедева. – Мн. : Выш. шк., 2004. – 190 с.
17. Левандовська Л. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів / Л. Левандовська // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Кременець, 2013. – С. 181–185.
18. Лоза Т. О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя / Т. О. Лоза // Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 210–212.
19. Луценко І. М. Формування здоров'язерігаючої компетенції школярів / І. М. Луценко // Біологія. – 2010. – № 13. – С. 12–16.
20. Малярчук Н. Н. Валеологія : навчальний посібник / Н. Н. Малярчук. – 2008.
21. Меліков О. Я. Рухова активність як необхідна умова здорового способу життя. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / О. Я. Меліков, Л. В. Лукаш ; за заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкребтія. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 221–222.
22. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. П. Митчик. – Львів, 2002. – 19 с.
23. Мухін В. М. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини / В. М. Мухін, О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 2001. – № 13. – С. 6–11.
24. Павлютенков Є. М. Модель школи культури здоров'я / Є. М. Павлютенков, В. П. Сергієнко // Управління школою. – 2008. – № 17–18. – С. 2–8.
25. Папуша В. Теорія і методика фізичного виховання у таблицях і схемах / В. Папуша. – 2010.
26. Презлята Г. В. Народні рухливі ігри та забави / Г. В. Презлята. – Івано-Франківськ : ОІППО, 2007. – 202 с.
27. Про затвердження Положення про організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів України : Наказ Мінісерства освіти і науки України № 458 від 02.08.2005 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : http:zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi.
28. Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт": Закон України № 770-XIV від 18.06.1999 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : http:zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi.
29. Про молодіжні та дитячі громадські організації : Закон України № 281-XIV від 01.12.1998 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : http:zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi.
30. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів : Наказ МОН № 486 від 21.07.2003 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : http:zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi.

31. Романенко А. В. Повышение двигательной активности детей со сниженным зрением средствами лечебной физической культуры / А. В. Романенко, А. А. Картак // Ученые записки Таврического национального университета имени В.И. Вернадского, Серия "Биология, химия". – 2009. – Т. 22 (61). – № 2. – С. 126–133.
32. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности / [Баранов А. А., Щеплягина Л. А., Ильин А. Г., Кучма В. Р.] // Рос. педиатр. журн. – 2005. – № 2. – С. 4–8.
33. Трачук С. Пошук підходів до компенсації дефіциту рухової активності молодших школярів в організованих формах занять фізичними вправами / С. Трачук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 248–250.
34. Фізкульт хвилинки у початковій шолі / упоряд.: Т. В. Решетуха, Т. Б. Ухіна, О. В. Лабащук. – 2-ге вид., зі змін. та доповн. – Тернопіль : Мандрівець, 2007. – 128 с.
35. Чорнобай І. Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації в навчальних закладах України / Ігор Чорнобай // Питання фізичної культури для валеологічної освіти батьків учнів молодших класів // Зб. наук. праць. – Кіровоград, КДПУ ім. В. Винниченка. – 2000. – С.122–125.
36. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

References:

1. Bondar T. S. *Zdorovja skolariv: praktijni materialy dla practijnoi roboty pedagoga* [Health students: practical materials for daily work of the teacher], Harkiv : Vesta : Morning, 2009, 192 p.
2. Bulgakov A. I. *Slobojansky neukovo-sportivniy visnyk* [Scientific Herald sports], Kharkov, HDAFK, 2009, vol. 2, P. 157–160.
3. Venhlyarskyy G. B. *Sujasni problem fizujnogo vihovannja i sportu skolyariv i studentiv Ukrainy* [Modern problems of Physical Education and Sport pupils and students Ukraine], 2004, p.178–183.
4. Hnitetskyy L. V. *Formuvannya potreby zaymatysya fizijnimy vpravamy u ditey molodhogo skilnogo viky* [Formation of the need to exercise in elementary school children: Author. Thesis. Candidate. Science of Physics. Ref. and sportu] 24.00.02 / Volyn state. University of them. Ukrainian Lesia, Lutsck, 2000, 23 p.
5. Gorshkov N. V. *Aktualny problemy fizycnogo vihovannya i sportu* [Contemporary Problems of Physical Culture and Sports], 2005, vol. 6–7, P. 130–133.
6. Dubohay A. *Navjannya v rusi: zdorovjazberigayutchi pedagogyjny tehnologii v pojatkovy skoly* [Learning in Motion: Health-educational technology in school pochatkviy], Kiev: HQ. World, 2005, 112 p.
7. Law of Ukraine *Teoriya i metodyka fizujnogo vyhovanniya i sportu* [Theory and methods of physical education], 2001, vol. 2, P. 40–50.
8. Zaporozhets A.P. *Fizyologijnoy jurnal* [Physiological magazine], 2004, vol. 5, P. 80–86.
9. Ilyushin N. *Materialy VII vseukrinskoji naukovo-praktijnoi konferencii "Sujasni problem fizujnogo vihovannja i sportu skolyariv i studentiv Ukrainy"* [Proceedings of VII All-Ukrainian scientific conference. "Modern problems of physical education and sport students and students of Ukraine"], Amounts: Social Democrats, 2007, P. 81–87.
10. Kivernyk A. V. *Sujasny traktyvanniya ponattja zdorovja. Realizaciya zdorovogo sposobu zittja – sujasny pidhody: Monografija* [Modern interpretations of "health". Implementation of a healthy lifestyle – modern approaches: Monograph], 2007, P. 378–382.
11. Kobyakov J.P. *Teoriya i praktyka fizijnoyi cultury* [Theory and Practice physical culture], 2003, vol. 11, S. 20–23.
12. Kozak E. M. *Fizyjne vihovanniya u skoli* [Physical education in schools], 2002, vol. 4, c. 51–52.
13. *Konstytuciya Ukrayiny* [The Constitution of Ukraine, Law of Ukraine] № 254k / 96-VR of 28.06.1996. [Electronic resource]. Official site of the Verkhovna Rada of Ukraine, Access: http: zakon l.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi.
14. Kordonets A. *Humanizaciya navjalno-vihovnogo procesy. Slovjansk* [Humanization of the educational process. Slovyansk], 2011, C. 213–218.
15. Krutsevych T. *Teoriya i metodyka fizujnogo vihovanniya* [Theory and Methodology of Physical Education], Vol. 2, Kyiv, 2003, P. 83–99.
16. Lebedeva N. T. *Profilactijeskaya fizkultura dliya skoliayriv* [Preventive exercises for children], 2004, 190 p.
17. Lewandowska L. *Fizyjna cultura, fizyjne vyhovanniya riznyh grup* [Physical culture, physical education of different groups], 2013, P. 181–185.
18. Loza T. O. *Ruhova aktivnyst jak nevidyemny component zdorovogo sposobu zhittya* [Health of children, adolescents and youth in educational institutions: Proceedings of the All-conference], 2006, P. 210–212.
19. Lutsenko I. M. *Biologiya* [Biology], 2010, vol. 13, P. 12–16.

20. Malyarchuk N. N. *Valeologiya* [Valeology], 2008
21. Melikov O. J. *Ruhova aktivnist jak neobhidna umova z dorovogo sposobu zhittya* [Motor activity as a prerequisite for a healthy lifestyle]. Implementation of a healthy lifestyle – modern approaches: Monograph, 2007, P. 221–222.
22. Mytchyk A. P. *Individualizacija fizijnogo vyhovanniya pidlitkiv u zagalnoosvity skoly* [Personalization of physical education in secondary school adolescents] Author. Dis. Candidate. Science of Physics. Ref. and sports: 24.00.02, Lviv, 2002, 19 p.
23. Mukhin V. M., *Pedagogika, psyhologiya i medico-bilologyjny problem fizijnogo vihovannia i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], vol. 13, P. 6–11.
24. Pavlyutenkov E. M. *Upravlinnya skoloyu* [Management School], 2008, vol. 17–18, P. 2–8.
25. Papusha V. *Teoriya i metodika fizijnogo vihovanniya u toblicah i shemah* [Theory and methods of physical education in tables and charts], 2010.
26. Prezlyata G.V. *Narodny ruhlivy igry i zabavy* [Traditional outdoor games and fun], Ivano-Frankivsk OIPPO, 2007, 202 p.
27. *Pro zatverdzhenniya polozenniya pro organizaciyu fizkulturno-ozdorovjoi ta sportivnoji roboty doskylnih, zogalnoosvitnih, profesiynih pozahkilhyh navjalnyh zakladah Ukrajiny* [On atverdzhennya Regulation on sports and recreation and sports activities preschool, general, vocational and school educational institutions of Ukraine] Order Miniserstva Education and Science of Ukraine of 02.08.2005 № 458 p. [Electronic resource]. Official site of the Verkhovna Rada of Ukraine, Access: http: zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi.
28. *Pro vnesseniya zmin do zakonu Ukrayiny pro fizyjnu kulturu i sport* [On amending the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports"]. Law of Ukraine № 770-XIV of 06.18.1999 p. [Electronic resource]. Official site of the Verkhovna Rada of Ukraine, Access: http: zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi.
29. *Pro molodizhny ta dutjaji gromadsky organizaciji* [On Youth and Public Organizations for Children], Law of Ukraine № 281- XIV from 01.12.1998 p. [Electronic resource]. Official site of the Verkhovna Rada of Ukraine, Access: http: zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi.
30. *Prosystemu organizatsii fizkulturno-ozdorovchoï ta sportivnoï roboty doshkilnih, zagalnoosvitnih, profesiyno-tehnichnih ta pozashkilnih navchalnih zakladiv* [On the system of physical education and recreation of primary, secondary, vocational and extracurricular education], MES Order number 486 of 21.07.2003 p. [Electronic resource]. Official site of the Verkhovna Rada of Ukraine, Access: http: zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi.
31. Romanenko A. *Ujenye zapisky Tavrijeskoho unsversiteta imeni Vernadskogo, seriya "Biologija, himija"* [Scientists note Taurian National Universit of Vernadsky, Series "biology, chemistry"], 2009, vol 22 (61), P. 126–133.
32. Baranov A. A. *Sostoyanie zdorovja detey jak factor nacionalnoy bezopasnosty* [Health status of children as a factor of national security], Ross. pedyatr. Meg, 2005, vol. 2, P. 4–8.
33. Search S. *Fizujne vihovanniya, Sport i cultura zdorovja u sujasnomu suspilstvi* [Physical Education, Sport and Culture Health in Modern Society], Lutsck, 2008, vol 2, P. 248–250.
34. *Fizkulturni hvivlinku u pojatkoviy skoly* [Fizkult moment in begin school]. 2nd ed., As amended. And make additions]. Stockholm: Mandrivets, 2007, 128 p.
35. Chornobay I. *Aktualni problemi valeologichnoï osviti, ozdorovchoï fizichnoï cultury ta fizichnoï reabilitatsiï navchalnih zakladah Ukrainu* [Questions of Physical Education for Education valeological parents of junior], 2000, P.122–125.
36. Shiyan B. M. *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya shkolyariv* [Theory and methods of physical education students], Part 1, Ternopil: Bogdan, 2001, 272 p.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Мальона С. Б.