

студентів чоловічої статі (17-19 років). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 15. С. 51–55.

12. Furman Y., Miroshnichenko V., Brezdeniuk O., Furman T. An estimation of aerobic and anaerobic productivity of an organism of youth aged 17-19 years old of Podilsk region. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. 22(3). 136–41. DOI: 10.15561/18189172.2018.0304

13. Furman Y., Miroshnichenko V., & Brezdeniuk O. (2019). An Estimation of Functional Preparedness of an Organism of Youth 20–22 Years Old. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2(46). 41–47. DOI: 10.29038/2220-7481-2019-02-41-47

Василега П.А.

аспірант,

*Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка*

ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проблема аналізу факторів, які визначають рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку привертає все більше уваги дослідників, що визначається їх практичною значимістю. В даному контексті цікавими є дослідження американських вчених Роуланда Т., Бар-Ора О., які встановили фактори, що впливають на характер рухової активності у дітей та підлітків. Рухова активність а також енергозатрати визначаються рядом біологічних, психологічних, соціокультурних та екологічних факторів.

Біологічні фактори, представляють собою сукупність причинно-наслідкових зв'язків між принципами функціонування живих систем та прояву їх функціонування у характері рухової активності. Базовим біологічним фактором є спадковість, яка у процесі взаємодії з середовищем визначає паттерни реалізації індивідуальних потенцій індивіда. Спадковість визначає ряд анатомо-морфологічних та фізіологічних параметрів організму, що безпосередньо пов'язані з забезпеченням рухової активності. Характер харчування – фактор який визначається різними детермінантами. З позиції біологічної складової,

збалансованість харчування відіграє одну з провідних ролей у процесі реалізації рухових дій та життєдіяльності взагалі. Для дітей молодшого шкільного віку у яких процеси пластичного обміну домінують над енергетичними, потреба в збалансованому харчуванні є необхідною умовою забезпечення процесів росту та розвитку. Рухові навички біологічний фактор, який представлений сукупністю набутих вмінь реалізації рухових дій. Вони забезпечують можливість реалізації фізичних рухів у процесі виконання вправ, рухові навички формуються в процесі життєдіяльності та навчання [1, с. 81].

Психологічні фактори є сукупність індивідуальних властивостей особистості, установок та мотивів, які впливають на характер рухової активності. Варто відмітити, що подібно до навчальної діяльності, рухова діяльність може стимулюватися особистісно-ціннісними мотивами. Так, мотивація до самостійних занять в значній мірі сприяє фізичному розвитку дитини. Наявність таких внутрішніх позитивних мотивів до занять фізичною культурою та спортом, сприяє формуванню рухових навичок та фізичної витривалості. Мотивація до занять безпосередньо взаємодіє з таким фактором як відношення до бар'єрів на шляху до занять руховою активністю. Не менш важливими є соціальні стереотипи та уявлення по відношенню до рухової активності. Варто зауважити, що на сьогодні у дітей, в більшій мірі підлітків, формується негативне відношення до фізичної активності, що пов'язано з комп'ютеризацією їх дозвілля. Таким чином, психологічні фактори представляють собою селектор, що визначає необхідність рухової активності для особистості. Важливим є аспект формування у дітей та молоді позитивного відношення до рухової активності, пропаганда здорового образу життя це запорукою розвитку суспільства [1; 3].

Таким чином, біологічні та психологічні фактори представляють собою внутрішні фактори, хоча з певним уточненням, їх становлення відбувається у безпосередній взаємодії з середовищем. Наприклад, на генезу психологічних факторів впливають процеси соціалізації, що реалізуються як інтеріоризація соціально історичного досвіду. Тому, цінності в яких виховується особистість, безпосередньо впливають на формування її світогляду. Біологічні фактори залежать від генетичного аттрактору. На протигагу внутрішнім, зовнішні фактори організують середовище, до них відносять соціокультурні та фізичні фактори середовища, розглянемо більш детально.

Соціокультурні фактори представляють собою комплекс світоглядних та соціальних умов, що впливають на характер та вектор реалізації рухової активності. Так, позиція та образ життя батьків, має значний вплив на форми реалізації рухової активності дітей, забезпечуючи можливості занять фізичною культурою та спортом у відповідних секціях. Не менш важливим є особистий приклад батьків, який опосередковано наслідуванню переймають діти. Образ життя однолітків також має вплив, але максимальна дія когорти однолітків спостерігається в підлітковому віці, що пов'язано з провідною діяльністю та соціальною ситуацією розвитку.

Соціально-економічне положення, складний багатогранний фактор, що характеризується положенням індивіда, родини та соціальної страти в структурі соціально-економічних відносин в соціумі. Матеріальна забезпеченість відкриває значні можливості для реалізації рухової активності як дітей так і дорослих. Культурні та етнічні цінності, для багатьох держав заняття певним видом діяльності є традиційним, подібна ситуація спостерігається з руховою активністю. Так наприклад, катання на лижах або ковзанах характерне для регіонів з холодним кліматом, дане діяльність знаходить своє відображення в елементах корінної культури регіону.

Час який відводиться на перегляд телебачення та комп'ютерні ігри в значній мірі пов'язаний з руховою активність, точніше з її мінімізацією або взагалі відсутністю. На сьогодні, все більше часу діти проводять за комп'ютером, що відображається на характері функціонування опорно-рухової, серцево-судинної та інших систем організму. Важливо коректно комбінувати різні види діяльності, рухливі ігри та помірні навантаження повинні чергуватися з роботою за комп'ютером або переглядом телебачення з метою забезпечення необхідних рівнів фізичних навантажень. Варто підкреслити, що в реалізації чергувань діяльності перше місце відіграють родина та навчальний заклад, оскільки у дітей молодшого шкільного віку не досить розвинена рефлексія та самоаналіз діяльності [1; 4].

Фізичні фактори середовища є зовнішніми об'єктивними умовами, які забезпечують або обмежують можливості рухової активності дітей. В першу чергу маються на увазі сезонні та кліматичні зміни. Так, наприклад зміни температурного режиму в різні сезони року визначають можливість реалізації певних видів рухової діяльності. Подібний вплив характерний для довжини світлового дня, погоди тощо. Важливим є

наявність умов для занять, дані умови мають різний характер, починаючи з наявності ігрових майданчиків, парків та спеціальних центрів, закінчуючи обладнанням, що необхідне для певних видів рухової діяльності.

День тижня впливає на рівень рухової активності, зазвичай у дітей спостерігається більша активність спонтанної рухової активності у вихідні дні, на противагу будням, навчальні заняття та виконання домашніх завдань накладають свій відбиток. Для рухової активності підлітків та випускників характерна наявність такого фактору як початок трудової діяльності. В контексті молодших школярів дія даного фактора відсутня. Одним з головних факторів є безпека занять руховою діяльністю. Наявність небезпеки перекриває за значущістю всі інші показники. Будь-яка рухова діяльність дітей повинна реалізуватися у безпечних для життя умовах [1; 2].

Таким чином, нами було розглянуто фактори, які впливають на характер рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Умовно їх можна поділити на внутрішні (біологічні, психологічні) та зовнішні (соціокультурні, фізичні фактори зовнішнього середовища). В реальних умовах, всі фактори активно взаємодіють та обумовлюють одне-одного. Таким чином, при аналізі тенденцій зміни рівня рухової активності варто враховувати велику кількість перемінних факторів, що проявляються у тісній конвергенції.

Список використаних джерел:

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев.– К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 90-94.
3. Нестерова О.В. Педагогическая психология в схемах, таблицах и опорных конспектах: учеб. пособие для вузов / О.В. Нестеров. – М.: Айрис-прес, 2006. – 112 с.
4. Олійник М.М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей // Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Сер. : Педагогіка і психологія, педагогічні науки. – 2017. – № 2(14). – С. 90-94.