

**ЛАЗОРЕНКО Сергій**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

<https://orcid.org/0000-0001-6493-8514>e-mail: [serglazarenko@gmail.com](mailto:serglazarenko@gmail.com)**СКРИПКА Ірина**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

<https://orcid.org/0000-0002-4446-2122>e-mail: [iraskripka1986@gmail.com](mailto:iraskripka1986@gmail.com)**БАБАЧУК Юлія**

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

<https://orcid.org/0000-0002-8851-924X>e-mail: [yuliya.homenko.3005@ukr.net](mailto:yuliya.homenko.3005@ukr.net)**ЙОПА Тетяна**

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

<https://orcid.org/0000-0002-7869-9494>e-mail: [yopatanya@gmail.com](mailto:yopatanya@gmail.com)**ЧЕРЕДНІЧЕНКО Сергій**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

<https://orcid.org/0000-0002-4690-2371>e-mail: [sergeycherednichenko1979@gmail.com](mailto:sergeycherednichenko1979@gmail.com)**ДИНАМІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

У статті представлені результати дослідження показників рухової активності учнів Сумського регіону після впровадження комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності у навчально-виховний процес закладів дошкільної освіти. На теренах сьогодення досить гострою проблемою постає питання низьких показників фізичного здоров'я учнів дошкільних навчальних закладів. Сучасна педагогіка та педіатрія б'є на сполох щодо зміни вектору у напрямку омолодження, цілої низки хвороб, пов'язаних з навчанням у дитячих садочках, через зниження кількості фізичної активності учнів, які протягом навчального періоду займаються підготовкою до умов навчання у закладах загальної середньої освіти. У цьому переліку ми знаходимо наступні діагнози: вади опорно-рухового апарату, проблеми органів зору, серцево-судинної та дихальної систем, дерматологічні хвороби, інфекційні хвороби тощо. Зниження кількості рухової активності дітей протягом перебування у дитячому садочку призводить до негативної динаміки показників фізичної підготовленості, що суперечить генетиці і фізіології розвитку майбутніх школярів. Зрозумілим є і той факт, що через відсутність на заняттях через хворобу, не залежно від її етимології, під час навчально-виховного процесу учні недоотримують повного об'єму необхідних знань для подальшого навчання у закладах загальної середньої освіти. Що автоматично призводить до проблем з навчанням у подальшому. Ще однією проблемою, яка негативно впливає на рухову активність дітей, є байдуже ставлення вихователів до занять фізичною культурою з наданням переваги інтелектуальному вихованню. Для вирішення окреслених проблем авторський колектив розробив комплекс заходів щодо оптимізації процесу фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів під час перебування у дитячому садку. Комплекс представлений ігровими практиками з використанням спортивних і рухливих ігор, у які можна грати під час навчального процесу і будучи вдома на свіжому повітрі.

**Ключові слова.** фізкультурно-оздоровча діяльність, заклади дошкільної освіти, рухливі ігри, здоров'я, фізична культура.

DOI: <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.1.11>**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Основною навчально-виховного процесу сучасних закладів дошкільної освіти повинна бути інформаційна і адаптаційна підготовка майбутніх школярів до навчання у абсолютно нових умовах освітнього простору. Вихователі в дитячих садках більшою мірою концентрують дидактичні завдання навчання дітей на їх інтелектуальному розвитку,

ігноруючи заняттями фізичного виховання. Недостатня кількість фізкультурно-оздоровчої діяльності призводить до зниження показників рухової активності, негативно впливаючи на психічний і фізичний стан дошкільнят. Тільки лише за умови міцного здоров'я та перманентного процесу фізичного вишколу дітей у дошкільних, загальноосвітніх та закладах вищої освіти можливе ефективне засвоєння навчального курсу дошкільної, середньої і вищої освіти та реалізації фахового

потенціалу у майбутньому, який допоможе знайти їм гідне місце у житті суспільства та своєї країни. Фізкультурно-оздоровча діяльність у дитячих садках, перш за все, повинна бути багатofакторною системою з використанням усього їхнього потенціалу: нормативно-правових актів, які регламентують сферу фізичної культури і спорту в закладах дошкільної освіти, спеціальних приміщень (ігровий чи гімнастичний зали), матеріально-технічного обладнання (засоби для занять фізичною культурою), приміщень для гігієнічних та гартувальних процедур (душові кімнати) тощо. Через фізичні вправи та ігри, на основі спеціально організованої м'язової діяльності повинні реалізовуватись природні і адаптаційні можливості дитячого організму. Але брак достатньої рухово-активної діяльності призводить до погіршення засвоєння навчального матеріалу дітьми, до збільшення кількості пропущених днів через хворобу та до зниження адаптаційних резервів організму.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Питання оптимізації процесу фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дошкільного навчального закладу на теренах освітянського сьогодення виглядає досить актуальним. Фізичному вихованню дітей раннього і дошкільного віку присвячені розділи навчальних посібників Т. Ю. Круцевич і Г. В. Безверхньої [5], Л. І. Прокопової та М. Б. Чхайла [8], теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів досліджувала Н. В. Москаленко та ін. [6]. Перспективи та ефективність впровадження занять з аеробіки у навчально-виховний процес дітей дошкільного віку описали закордонні науковці N. Armstrong, B. Kirby, A. McManus, J. Welsman [9]. Фізіологічні і перцептивні реакції на фізичні навантаження здорових дітей та їх взаємозв'язок зі ступенем розвитку організму досліджували О. Бар-Ор та Т. Роуланд [2]. Про вплив бігу на серцево-судинну і дихальні системи дошкільнят описали у своїй науковій статті G. Frost, O. Bar-Or J. Dowling [10]. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності учнів середньої і вищої ланки освіти окремо взятого регіону

висвітлили у своїх дослідженнях О. А. Томенко і С. А. Лазоренко [7]. Проблема покращення фізичного стану набуває своєї актуальності в часи прискорення інформатизації та діджиталізації суспільства [3], формування умов для зростання людського капіталу [1], забезпечення можливостей для покращення життя населення [12] за умов обмеженості суспільних ресурсів [11] задля вирішення даної проблеми. Для нормального функціонування організму дитини необхідний певний «обсяг» рухової активності, що залежить від фізіологічних, соціально-економічних і етнокультурних факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов навчання й побуту, географічних та кліматичних умов тощо.

Тому комплекс заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності у дошкільному навчальному закладі був розроблений з урахуванням перерахованих факторів, маючи спрямування підвищити рухову активність дітей, що підтверджує актуальність нашого наукового пошуку.

## 3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є експериментальна перевірка ефективності впливу комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності на рухову активність дошкільнят. Серед завдань автори публікації бачать наступні положення, які треба вирішити:

- дослідити вплив комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування на рухову активність учнів дошкільного навчального закладу;
- перевірити його доцільність та ефективність шляхом впровадження у навчально-виховний процес освіти дітей дошкільного віку.

**Методи дослідження.** Для досягнення задекларованої мети авторським колективом було використано загальнологічні методи і прийоми дослідження (аналіз, порівняння і узагальнення наукової інформації та її систематизація відповідно до діалектики розвитку зазначеної проблеми); Фремінгемська методика визначення добової рухової активності; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

#### 4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Рухова активність дітей є природною біологічною потребою, від якої прямопропорційно залежить ступінь задоволення (психоемоційного розвантаження), що визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму. Для оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності дошкільнят у підготовчих групах авторами даного дослідження був розроблений комплекс заходів, представлених ігровими практиками з арсеналу спортивних і рухливих ігор. Якщо для ігор з арсеналу спортивних ми використовували міні-футбол, футбол руками (гра, у якій всі маніпуляції з м'ячем здійснюються виключно руками), баскетбол і волейбол за спрощеними правилами, для яких потрібне відповідне обладнання, то з арсеналу рухливих ми обрали народні ігри, у які можна грати як у дитячому садку, так і вдома на свіжому повітрі («Вудка», «Сова», «Шофери», «Хто швидше опустить обруч», «Ми весела дітвора», «Вгадай кого зловили», «Знайди м'яч», «Хитрий лис» та ін.). Мета нашого комплексу заходів покликана розвивати фізичні якості дітей дошкільного віку. Був впроваджений у навчально-виховний процес Сумського закладу дошкільної освіти №1 «Ромашка». Ефективність перевірялась шляхом педагогічного експерименту. Для цього на базі зазначеного дитячого садочка була сформована експериментальна група з десяти дівчаток та десяти хлопчиків віком від 5-ти до 6-ти років. Заняття з фізичної культури у експериментальній групі відбувалися тричі на тиждень за запропонованим комплексом.

Експериментальне дослідження рухової активності дошкільнят відбувалося за Фремінгемською методикою з урахуванням рекомендацій Е. В. Давиденко, яка передбачає реєстрацію рухової активності учасників експерименту протягом доби за п'ятьма рівнями: базовим, сидячим, малим, середнім і високим [4]. Так, до базового рівня відноситься сон, відпочинок лежачи, до сидячого – пересування у транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, вживання їжі, комп'ютерні ігри тощо, до

малого – особиста гігієна, заняття в у дитячому садочку (за виключенням фізичного виховання), піші прогулянки тощо, до середнього – домашня робота по господарству, робота на присадибній ділянці, активні прогулянки тощо, до високого – спеціально-організовані заняття фізичним вихованням, заняття фізичними вправами і спортом, рухливі ігри, біг, катання на велосипеді, ковзанах, лижах, туристичні походи тощо. Кожен учасник дослідження повинен був фіксувати види локомоцій у карту фізичної активності протягом тижня на початку та у кінці експерименту. Зрозуміло, що діти ще були не готові зробити це власноруч, то ми попросили зробити їхніх батьків замість них. Експеримент проходив з вересня 2020 року по травень 2021 року.

Результати дослідження зафіксували наступні зміни рухової активності у хлопчиків і дівчат (окремо) на початку та у кінці педагогічного експерименту: учасники дослідження витрачали на малий (у середньому 7 год. 40 хв.) та сидячий рівні (приблизно 2 години) активності приблизно однакову кількість часу. Заняття з фізичної культури не змінювалися протягом навчального року і становили у часовому проміжку лише 40 хвили. Змінилися кількісні показники на середньому рівні фізичної активності (зросли приблизно на 30 хв.), аналіз карток добової рухової активності констатував збільшення часу перебування дітей (хлопчиків і дівчаток) на свіжому повітрі. Після спілкування з батьками з'ясувалося, що діти могли самі заповнити вільний час, граючи у різноманітні ігри, і ще й залучали до цієї діяльності дошкільнят з сусідніх будинків і навіть старших за віком дітей. Компенсація активного періоду дітей відбулася за рахунок базового рівня (таблиця 1).

Для перевірки гіпотези нашого експерименту та якісної його демонстрації ми використали загальний індекс рухової активності (ІРА). Це інтегральний результат добутків показників усіх рівнів рухової активності, перемножених на відповідні масові коефіцієнти фізичної активності. Показники індексу рухової активності у експериментальній групі хлопчиків і дівчат на початку та в кінці експерименту демонструє таблиця 2.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз рівнів добової рухової активності у експериментальній групі хлопчиків і дівчат на початку та в кінці педагогічного дослідження (середні показники)**

Група	БР	СИР	МР	СР	ВР
На початку дослідження					
Хлопчики	9 год.29 хв.	1 год.52 хв.	7 год.40 хв.	4 год.19 хв.	40 хв.
Дівчата	9 год.26 хв.	1 год.50 хв.	7 год.39 хв.	4 год.25 хв.	40 хв.
У кінці дослідження					
Хлопчики	9 год.05 хв.	1 год.49 хв.	7 год.31 хв.	4 год.55 хв.	40 хв.
Дівчата	9 год.02 хв.	1 год.48 хв.	7 год.32 хв.	4 год.58 хв.	40 хв.

Примітки: рівні рухової активності БР – базовий; СИР – сидячий; МР – малий; СР – середній; ВР – високий.

Таблиця 2

**Показники індексу рухової активності у експериментальній групі хлопчиків і дівчат на початку та в кінці експерименту**

Групи	Кількість	Вересень 2020	Травень 2021	Різниця (%)
		ІРА $X \pm \delta$	ІРА $X \pm \delta$	
Дівчата	10	30,54 ± 1,12	32,66 ± 1,04	6,94
Хлопчики	10	30,61 ± 1,05	35,38 ± 1,06	15,58

**5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ**

Ми бачимо позитивну динаміку росту індексу рухової активності дошкільнят Сумського ЗДО №1 «Ромашка» за рахунок збільшення часу середнього рівня фізичної діяльності. Хоч ці зрушення і незначні, але їх позитивний результат проявить себе у майбутньому, тому що перебування та ігри на свіжому повітрі мають не тільки сенс фізичного здоров'я, а й ефект психоемоційного розвантаження, а взимку ще

й процесу гартування. У експериментальній в групі дівчаток завдяки комплексу фізкультурно-оздоровчого спрямування відбулися статистично вірогідні (у напрямку зростання) зміни показників рухової активності на 6,94%. У експериментальній групі хлопчиків, індекс рухової активності збільшився на 15,58% у порівнянні з початком навчального року. Таким чином, результати педагогічного експерименту, підтвердили ефективність розробленого комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів закладів дошкільної освіти.

**Література**

1. Ажажа М. А., Гонда В., Несторенко Т. П. Человеческий капитал: теоретические основы и механизмы развития. Проблемы просторового розвитку соціально-економічних систем: економіка, освіта, медицина : монографія. Ополе : Академія управління та адміністрування в Ополе, 2015. С. 63-69.
2. Бар-Ор. О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность. К. : Олимпийская литература, 2009. 528 с.
3. Гавриленко Н. В. Україна і інклюзивне цифрове суспільство: шлях до інтеграції. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. "Взаємодія норм міжнародного і національного права крізь призму процесів глобалізації та інтеграції" (09.11.2022). Київ : вид-во СНУ ім. В. Дала, 2022. С. 131–133. URL: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6476>
4. Давиденко Е. В. Методика фремингемского исследования двигательной активности человека. К. : Олимпийская литература, 1999. 12 с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. Посібник. К. : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
6. Москаленко Н. В. Борисова Ю. Ю., Сидорчук О. Ю., Лядська Т. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні. Дніпро : Інновація, 2014. 127 с.
7. Томенко О. А., Лазаренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. Харків : Слобожанський науково-спортивний вісник. Т.2, 2010. С. 17–20.
8. Прокопова Л. І., Чхайло М. Б. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Суми : видавництво Вінниченко М. Д., 2009. 306 с.
9. Armstrong N., Kirby V., McManus A., Welsman J. Aerobic of prepubescent children. Ann Hum Biol 22: 427–441, 1995.
10. Frost G., Bar-Or O. Dowling J. Explaining differences in the metabolic cost and efficiency of treadmill locomotion in children. J Sports Sci 20:451–461, 2002.

11. Nestorenko T., Nestorenko O., Morkūnas M., Volkov A., Baležentis T, Štreimikienė D., Cai J. (2022). Optimization of Production Decisions Under Resource Constraints and Community Priorities. Journal of Global Information Management. Volume 30, Issue 12, 1-24. DOI: 10.4018/JGIM.304066. <https://cutt.ly/BJuAo7U> [in English].
12. Ostenda A., Nestorenko T., Yemchenko I. The Suburbanization Process and Quality of Life. In Proceedings of the ITEMA 2019 Conference, Bratislava, Slovakia, 24 October 2019. College of Economics and Management in Public Administration, 235–240.

### References

1. Azhazha M. A., Gonda V., Nestorenko T. P. Chelovecheskyi kapytal: teoretycheskye osnovy u mekhanizmy razvytiya. Problemy prostorovoho rozvytku sotsialno-ekonomichnykh system: ekonomika, osvita, medytsyna : monohrafiia. Opole : Akademiia upravlinnia ta administruvannia v Opolie, 2015. S. 63-69.
2. Bar-Or. O. Rouland T. Zdorove detei y dvyhatelnaia aktyvnost. K. : Olympyiskaia lyteratura, 2009. 528 s.
3. Havrylenko N. V. Ukraina i inkluzyvne tsyfrove suspilstvo: shliakh do intehratsii. Materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. "Vzaiemodiia norm mizhnarodnoho i natsionalnoho prava kriz pryzmu protsesiv hlobalizatsii ta intehratsii" (09.11.2022). Kyiv : vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2022. S. 131–133. URL: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6476>
4. Davydenko E. V. Metodyka fremynhemsokoho issledovaniya dvyhatelnoi aktyvnosti cheloveka. K. : Olympyiskaia lyteratura, 1999. 12 s.
5. Krutsevych T. U., Bezverkhnia H. V. Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia: navch. posibnyk. K. : Olimp. 1-ra, 2010. 248 s.
6. Moskalenko N. V. Borysova U. U., Sydorochuk O. U., Liadska T. V. Informatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni. Dnipro : Innovatsiia, 2014. 127 s.
7. Tomenko O. A., Lazarenko S. A. Riven somatychnoho zdorovia i rukhovoii aktyvnosti studentiv vyschychkh navchalnykh zakladiv. Kharkiv : Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. T.2, 2010. S. 17–20.
8. Prokopova L. I., Chkhailo M. B. Kurs lektsiy z teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. Sumy : vydavnytstvo Vinnychenko M. D., 2009. 306 s.
9. Armstrong N., Kirby B., McManus A., Welsman J. Aerobic of prepubescent children. Ann Hum Biol 22: 427–441, 1995.
10. Frost G., Bar-Or O. Dowling J. Explaining differences in the metabolic cost and efficiency of treadmill locomotion in children. J Sports Sci 20: 451–461, 2002.
11. Nestorenko T., Nestorenko O., Morkūnas M., Volkov A., Baležentis T, Štreimikienė D., Cai J. Optimization of Production Decisions Under Resource Constraints and Community Priorities. Journal of Global Information Management. 2022. Volume 30, Issue 12, 1-24. DOI: 10.4018/JGIM.304066. <https://cutt.ly/BJuAo7U>.
12. Ostenda A., Nestorenko T., Yemchenko I. The Suburbanization Process and Quality of Life. In Proceedings of the ITEMA 2019 Conference, Bratislava, Slovakia, 24 October 2019. School of Economics and Management in Public Administration, Bratislava, 235–240.

### Abstract

**LAZORENKO Serhii, SKRYPKA Iryna, BABACHUK Yuliia, YOPA Tetiana, CHEREDNICHENKO Serhii**

### **DYNAMICS OF MOVEMENT ACTIVITY OF STUDENTS OF PRE-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS**

*The article presents the results of the study of indicators of students' motor activity of Sumy region after the implementation of a complex of measures to optimize physical culture and health activities in the educational process of preschool education institutions. In today's conditions, the issue of low indicators of students' physical health of preschool educational institutions is a rather acute problem. Modern pedagogy and pediatrics sound the alarm about a change in the vector, in the direction of rejuvenation, of a whole series of diseases associated with education in kindergartens, due to a decrease in the amount of physical activity of students who, during the academic period, are engaged in preparation for the conditions of education in institutions of general secondary education. In this list we find the following diagnoses: defects of the musculoskeletal system, problems of the organs of vision, cardiovascular and respiratory systems, dermatological diseases, infectious diseases, etc. A decrease in the amount of motor activity of children during their stay in kindergarten leads to negative dynamics of physical fitness indicators, which contradicts the genetics and physiology of the development of future schoolchildren. It is also clear that due to absence from classes because of illness, regardless of its etymology, during the educational process, students will not receive the full amount of necessary knowledge for further education in institutions of general secondary education. It automatically leads to the problems with learning in the future. Another problem that negatively affects the motor activity of children is the indifferent attitude of educators to physical education classes with preference given to intellectual education. To solve the outlined problems, the author's team has developed a complex of measures to optimize the process of physical culture and health activities of students during their stay in kindergarten. The complex is represented by game practices using sports and movement games that can be played during the educational process and at home outdoors.*

**Key words:** physical culture and health activities, preschool education institutions, mobile games, health, physical culture.

**Стаття надійшла до редакції 01.03.2023 р.**

---

**Бібліографічний опис статті:**

Лазоренко С., Скрипка І., Бабачук Ю., Йопа Т., Чередніченко С. Динаміка рухової активності учнів закладів дошкільної освіти. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 1. С. 6-12.

Lazorenko S., Skrypka I., Babachuk Y., Yopa T., Cherednichenko S. (2023) Dynamics of movement activity of students of pre-school education institutions. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 1, pp. 72-77.