

- merchandising, w tym odsprzedaż licencji na sprzedaż pamiątek;
- działania hospitality.

3) Realizacja strategii – opracowany na początku harmonogram jest podstawą do realizacji kolejnych działań w czasie. Odpowiednie ustalenie zasobów i celów, stworzenie struktury organizacyjnej, zakres obowiązków, podział kompetencji i odpowiedzialności, a także przygotowanie systemu komunikacji w sytuacjach awaryjnych zapewnia ciągłość pracy i planowane wykonywanie zadań.

4) Monitoring – czyli podsumowanie i rozliczenie. Przy organizacji imprezy sportowej weryfikacja realizacji określonych wcześniej celów powinna nastąpić na kilku najważniejszych płaszczyznach:

- a) rozliczenie finansowe;
- b) rozliczenie zawartych umów, m.in. raporty dla sponsorów;
- c) podsumowanie marketingowe;
- d) rozpoczęcie przygotowań do następnej imprezy – dziedzictwo widowiska sportowego.

Przy ewaluacji imprezy sportowej, a w szczególności ocenie jej wizerunku i efektywności kampanii marketingowych, warto zlecić to działanie podmiotowi zewnętrznemu. W sposób obiektywny podejmie się on oceny wszystkich realizacji wszystkich działań, w tym również weryfikacji odczuć odbiorców widowiska 64. Taka analiza może być istotna nie tylko dla samego podmiotu, który był odpowiedzialny.

### **4.3. Motor activity of children of primary school age in a modern learning condition**

### **4.3. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку в сучасних умовах навчання**

Проблема виховання здорової нації у сучасному суспільстві є особливо актуальною, оскільки удосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та рухової підготовленості дітей має життєво важливе значення і є запорукою успішної реалізації сучасних соціально-економічних перетворень нашого суспільства [11].

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність (РА). Протягом останніх років у силу високого навчального навантаження в школі, інтенсифікації навчального процесу в більшості дітей шкільного віку спостерігається недостатня РА, що спонукає до появи гіпокінезії, що може викликати ряд негативних змін в організмі школяра. Дослідження науковців у галузі гігієни свідчать, що до 82-85% денного часу діти

шкільного віку знаходяться в статичному положенні (сидячи). Навіть у дітей молодшого шкільного віку довільна РА (ходьба, ігри) займає лише 16-19% добового часу, із них на фізичне виховання припадає лише 1-3%. Загальна РА дітей за час навчання в школі знижується на 50% від молодших класів до старших [4].

Результати досліджень Кравчук Т., Голенкової Ю., Рядинської І., Носка М., Гаркуші С., Воєділової О. підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена РА. Потреба в конкретних формах руху формується в процесі виконання учнями певних соціальних функцій, тобто РА є змінною функцією і обумовлена як біологічними, так і соціальними факторами.

Основним завданням фізичного виховання в школі є формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням, формуванням та розвитком базових загальнорозвивальних рухових дій. Важливим у цьому зв'язку є період молодшого шкільного віку (сенситивний період), коли закладаються основи формування цілісного ядра особистості як концентрованого відбиття смислів людського буття в багатогранній культурі людини.

Аналіз спеціальної літератури показав, що значна кількість досліджень (Аліфанова Л., Виноградова Л., Махінова М. та ін.) присвячена питанням впливу режимів РА на фізичний стан та стан здоров'я молодших школярів. Водночас способи вдосконалення РА дітей даної вікової групи до сьогодні вивчені недостатньо й потребують подальших досліджень

Рухова активність – це поєднання всіх рухів, що виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації з охорони здоров'я, належать усі види рухів, що пов'язані з природними потребами людини (сон, гігієна, їжа; зусилля спрямовані на її приготування тощо), а також навчальна й виробнича діяльність. Спеціально організована рухова діяльність (фізичне виховання), передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, активний рух до школи, зі школи (на роботу) [1, 2].

Особливу важливість у молодшому шкільному віці мають вікові норми, які розглядаються як порівняльні (контрольні) для оцінки індивідуальної рухової активності. Р. Силла (1984) нормує РА за часом, витраченим на виконання рухів різної інтенсивності, класифікує види діяльності залежно від кратності підвищення обміну речовин щодо рівня основного обміну [7].

Важливо не стільки знати, скільки потрібно рухатися й робити локомоцій протягом доби й тижня та з якою метою, якого рівня фізичного стану потрібно досягти, що вимагає визначення спрямованості фізичних вправ, параметрів фізичних навантажень. Такий підхід використано в роботах Бальсевича В., Запорожанова В., Фоміна Н., Вавилова Ю., Вайнбаума Я., Круцевич Т. [8].

Для дітей молодшого шкільного віку природною є потреба у високій РА. При вільному режимі в літній час за добу діти здійснюють від 12 до 16 тис. рухів. Природна добова РА дівчаток на 16-30% нижче ніж у хлопчиків. Взимку РА дітей знижується на 30-45%, у цей час необхідно забезпечити дітям відповідно до їх віку та стану здоров'я достатній об'єм добової РА. Після навчальних занять у школі діти повинні не менше півтори-дві години проводити на свіжому повітрі в рухливих і спортивних іграх [9].

Одним із підходів оцінки рівня РА дітей є метод визначення енерговитрат через розрахунок метаболічного еквіваленту, який широко використовується у практиці лікарів зарубіжних країн (США, Канади тощо) [10].

Для визначення рівня РА дітей молодшого шкільного віку нами було проведено дослідження на базі Ріпкинської гімназії та ЗОШ № 2 смт. Ріпки з учнями 2 класу (50 дівчаток та 50 хлопчиків) та використано наступні методики: аналіз матеріалів анкетного опитування учнів за спеціально розробленою «Картою формалізованого самозвіту про рухову активність» та визначення енерговитрат таблично-хронометражним методом.

За даними формалізованого звіту окремо хлопчиків та дівчаток встановлено час, який витрачено впродовж доби на різні (за інтенсивністю) категорії РА, визначено середні добові енерговитрати дітей та рівень РА груп дітей у цілому.

За даними анкетного опитування дівчаток молодшого шкільного віку встановлено, що середньодобові енерговитрати становлять  $2674,65 \pm 18,62$  ккал у буденний день та відповідають середньому рівню (загальновизначена норма якого для дівчаток складає 2550,01-2830,00 ккал). У вихідний день показник добових енерговитрат у дівчаток відповідає низькому рівню рухової активності  $2628,96 \pm 20,53$  ккал (показник норми 2450,00-2550,00 ккал).

Натомість у хлопчиків даний показник вищий, саме за кількісним показником витрачених ккал протягом доби. Так, середній показник РА буднього дня складає  $2702,65 \pm 20,39$  ккал, що відповідає середньому рівню добових енерговитрат (показник норми 2565,01-2932,50 ккал). У вихідний день рівень рухової активності хлопчиків за кількісним показником відповідає низькому рівню та складає  $2446,91 \pm 41,17$  ккал (показник норми 2466,25-2565,00 ккал). Різниця між показником буденного та вихідного дня є достовірною ( $p < 0,05$ ).

Характер змін показників рівня РА дітей молодшого шкільного віку впродовж тижня змінювався наступним чином (рис. 1.): найвищий рівень РА у дітей спостерігається у понеділок, середу та четвер, у зв'язку з тим, що саме в ці дні у них уроки фізичної культури та музично-ритмічні заняття, а також 40% опитуваних відвідують два рази на тиждень секції з різних видів спорту (танці, футбол) саме в будні дні. Також не менш важливим показником є те, що більшість дітей (70% опитуваних) до школи та зі школи ходять пішки і на це витрачають від 15 до 30 хвилин часу.

Аналіз результатів опитування показує, що більшість дітей молодшого шкільного віку (55%) виконують ранкову гімнастику несистематично. Лише 20% учнів виконують її регулярно, 15% не виконують цей вид рухової діяльності взагалі.

Визначено, що лише 20% школярів регулярно займаються фізичною культурою у вихідні дні. 30% молодших школярів надають перевагу пасивному відпочинку на вихідних. Цікавою виявилася інформація про те, що 70% та 15% молодших школярів виконують фізичну роботу в побуті регулярно та нерегулярно відповідно.

Якщо порівнювати саме кількісні показники РА хлопчиків та дівчаток, то в буденний день даний показник у хлопчиків більший, ніж у дівчаток, у зв'язку з тим, що саме хлопчики на перервах між уроками віддають перевагу прогулянкам на свіжому повітрі, а саме відпочивають на дитячому майданчику, бігають, натомість дівчата цей час проводять у приміщенні. Така відмінність полягає саме в індивідуальних та статевих особливостях хлопчиків та дівчаток молодшого шкільного віку.

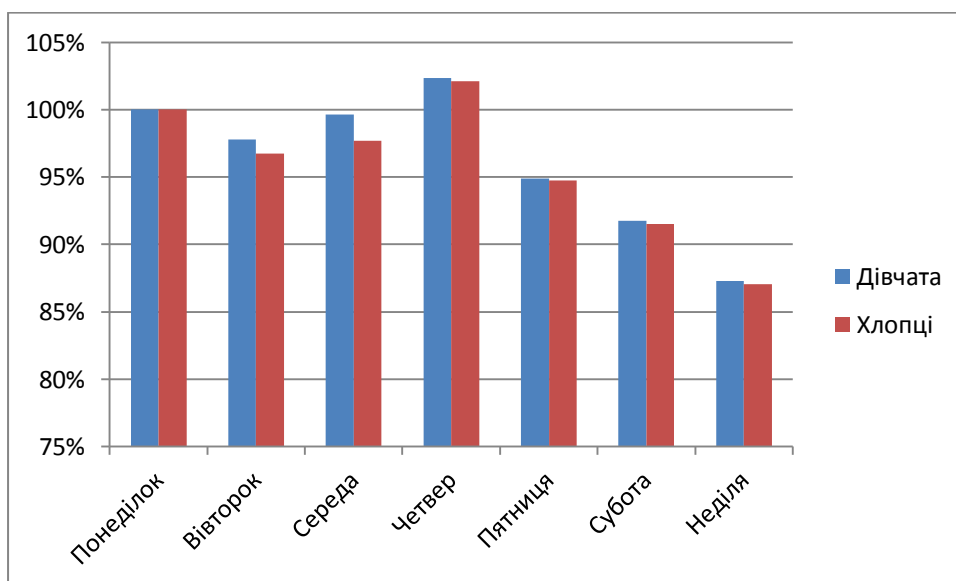


Рис. 1. Характеристика змін середньодобових енерговитрат дітей молодшого шкільного віку впродовж тижня

Слід зазначити, що рівень РА у вихідний день є низьким порівняно з РА буденного дня, це свідчить про малорухомий спосіб життя дітей і має загрозливу перспективу для здоров'я та розвитку школярів (отримано тісний кореляційний зв'язок між показником РА та кількістю пропущених днів через хворобу ( $r=0,73$ )). Основна рухова активність вихідного дня припадає на допомогу батькам по господарству, а так більшу частину свого часу, як хлопчики так і дівчатка витрачають на підготовку домашнього завдання та проводять свій вільний час за комп'ютером, планшетом або телевізором, що негативно впливає не лише на рівень РА, а й на показники захворюваності.

Отримані нами результати можна вважати як орієнтовні для оцінки достатнього чи недостатнього рівня РА дітей молодшого шкільного віку. На нашу думку, норма повинна визначатися її доцільністю та користю для здоров'я. Для цього треба орієнтуватися на показники, що характеризують здоров'я дітей. Рух і кількість локомоцій не повинні бути самоціллю, а стати засобом досягнення бажаного рівня фізичного стану. А це потребує визначення спрямованості фізичних вправ, параметрів фізичних навантажень.

У сучасних умовах важливим завданням сім'ї та школи в роботі щодо підвищення рівня РА дітей молодшого шкільного віку є формування свідомого ставлення до власного здоров'я та стійкого інтересу до занять фізичними вправами в школі та вдома. Батьки та вчителі повинні організовувати та заохочувати дітей до занять фізичною культурою, піклуватися про їх всебічний гармонійний розвиток.

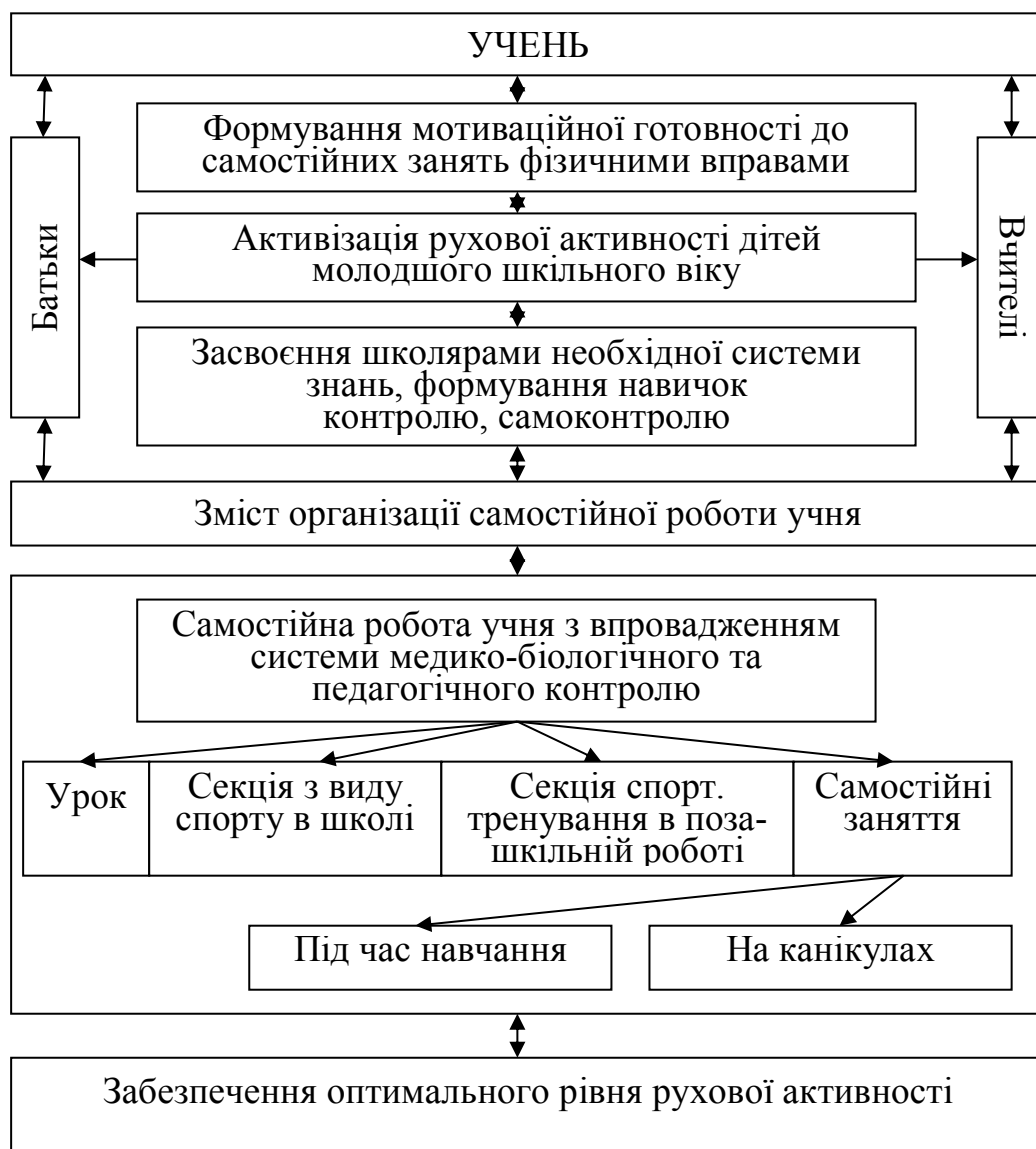
На нашу думку, для вирішення даного питання вирішальною є проблема актуалізації самостійної роботи учнів – набуття ними необхідних компетенцій з теорії і методики фізичного виховання та досвіду самостійних занять фізичними вправами, самоконтролю, самокоректування тощо [3]. Для вирішення даної проблеми необхідно створити ефективну систему управління самостійною роботою молодших школярів, яка має складатися із сукупності свідомих цілеспрямованих дій вчителя по відношенню до учнів з метою поліпшення їх рухової активності та показників здоров'я взагалі.

На основі аналізу літературних джерел можемо виділити такі форми організації фізичного виховання, які передбачають самостійну роботу учнів (рис. 2): виконання індивідуальних завдань на уроці з фізичної культури, секційному занятті та виконання домашніх завдань; різноманітні форми самостійних занять під час навчання та на канікулах (ранкова гімнастика, активний відпочинок протягом дня, загартовувальні процедури тощо).

Для успішної реалізації самостійної роботи учнів загальноосвітньої школи необхідно передбачити найсприятливіші умови для виховання звички до систематичних занять, які сприяють запровадженню фізичної культури в побут.

Науково обґрунтована система організації й управління самостійними заняттями передбачає комплексний підхід, який включає:

- формування мотиваційної готовності школярів до самостійних занять;
- засвоєння ними необхідної системи знань;
- формування навичок самоконтролю та саморегуляції;
- упровадження системи медико-біологічного та педагогічного контролю;
- врахування основ теорії адаптації до фізичних навантажень.



*Рис. 2. Організація занять самостійною роботою дітей молодшого шкільного віку на основі оптимізації рівня рухової активності в процесі фізичного виховання*

Отже, на основі проведеного дослідження можна стверджувати, що в дітей молодшого шкільного віку існує дефіцит рухової активності та спостерігається тенденція до її подальшого зниження. Результатом гіподинамії дітей є катастрофічне погіршення стану здоров'я, виникнення цілого ряду захворювань. У такій ситуації економічно вигідним та ефективним засобом оптимізації рівня

РА, профілактики захворюваності, підвищення стійкості організму, поліпшення розумової і фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку є пошук шляхів підвищення мотивації до самостійних та систематичних занять фізичною культурою.

Враховуючи результати досліджень, визначено, що самостійна робота як форма організації навчання, яка включає різноманітні види індивідуальної та колективної РА, проводиться на уроці та позаурочних заняттях з урахуванням індивідуальних особливостей школярів під керівництвом вчителя або батьків.

### *Література*

1. Ареф'єв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В. Г. Ареф'єв // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118 (3). – С. 6-10.
2. Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Г. В. Безверхня. – Умань. – 2010. – 49 с.
3. Вітченко А. М. Управління самостійною роботою молодших школярів у процесі зміцнення і формування власного здоров'я / А. М. Вітченко // Вісник Чернігівського національного пед. уні-ту імені Т. Г. Шевченка. Випуск 98 Т. 3. Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – № 98. – С. 89-92.
4. Воскобойнікова Г. Л. Медико-валеологічне обґрунтування оптимальної рухової активності молодших школярів / Г. Л. Воскобойнікова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – Вип. 91 (1). – С. 89-91.
5. Кравчук Т. М. Вплив режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників / Т. М. Кравчук, Н. М. Санжарова, Ю. В. Голенкова, І. А. Рядинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112 (1). – С. 178-182.
6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Вороб'єв, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
7. Левандовська Л. Ю. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів / Л. Ю. Левандовська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 1. – С. 181-185.
8. Лисенко Л. Л. До організації і управління самостійними заняттями фізичними вправами учнів загальноосвітньої школи [Текст] / Л. Л. Лисенко, О. В. Багінська, А. М. Заровна, О. М. Почтар, М. М. Огієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка / Черніг. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2010. – Вип.80. – С. 169-172.
9. Лясота Т. І. Інтегруючий вплив рухової активності на адаптацію дітей молодшого шкільного віку / Т. І. Лясова. – Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 11. – 2010. – С. 61-63.
10. Метод оцінки рівня рухової активності дітей шкільного віку [Текст]: інформ. лист / С. В. Гозак [та ін.]; ДУ «Ін-т гігієни та мед. екол. ім. О. М. Марзєєва АМН України». – К.: [б. в.], 2011. – [6] с. – (Інформаційний лист про нововведення в системі охорони здоров'я / Укрмедпатентінформ; № 42 – 2011. Вип. 2, Гігієна навколишнього середовища). – Б. ц.
11. Юрчук О. І. Оптимізація рухового режиму дітей дошкільного віку, як необхідна умова здоров'язберігаючих технологій / О. І. Юрчук // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. – 2012. – Вип. 5.– С. 143-147.