

РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ  
З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ  
ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

**Тетяна Омельченко**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

**Постановка проблеми.** У наш час дуже складно знайти молодшого школяра який би не користувався сучасним гаджетом – планшетом, смартфоном, айфоном, ігровою приставкою чи іншими плодами цивілізації. Використання гаджетів дитиною відкриває нові можливості для навчання, здобування нових знань, пошуку необхідної інформації. Однак, дуже часто, поринаючи у океан Всесвітньої Павутини, дитина просто тікає від себе та від зовнішнього світу. Вона стає «віртуальною», в неї з'являються такі ж «віртуальні» друзі, вона відправляється у «віртуальні» подорожі та створює «віртуальний» світ [2]. Організм дитини не отримує належного фізичного навантаження, виникає руховий голод, порушується стан фізичного та психічного здоров'я школяра.

У зв'язку з цим, залучення дітей до занять рекреаційними іграми є актуальною проблемою. Рухливі ігри стимулюють розумовий розвиток, регулюючи і поглиблюючи уявлення про довкілля, розвиваючи увагу, пам'ять, спостережливість. За їхньою допомогою можна розвивати фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність) і виховувати моральні якості: сміливість, рішучість, чесність, почуття товариськості [3]. Також систематичні заняття рекреаційними іграми є засобом профілактики інтернет-залежності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Обговорення феномену залежності від Інтернету почалося з 1994 р., коли доктор психології Пітсбургського університету США Кімберлі Янг розробила та розмістила на веб-сайті спеціальний тест-опитувальник, в якому взяли участь 500 Інтернет-користувачів [1]. Результати тесту були приголомшливими: 400 чоловік виявилися Інтернет-залежними. В 1996 р. для позначення феномену залежності від Інтернету, психіатр І. Голдберг запропонував термін «Інтернет-адикція». Він виходив з припущення про те, що у людини може розвиватися психологічна залежність не тільки від зовнішніх чинників, але і від власних дій та емоцій. Дослідження інтернет-залежності дітей розпочалися з 2007 року.

Пол Томас, професор Університету Фурмана, який написав 12 книг про освітні методики в державних установах, стверджує, що для навчального процесу краще, якщо комп'ютери використовують якомога менше. «Освіта – це насамперед людське переживання, отримання досвіду. Технологія тільки відволікає, коли потрібні грамотність, вміння рахувати і здатність критично мислити» [1].

Залежність від цифрових пристроїв погіршує пам'ять дітей, заважає розвитку довготермінової пам'яті і призводить до так званої цифрової амнезії. Такого висновку дійшли науковці з університету Бірмінгема, які вивчили інтелектуальні можливості шести тисяч дітей від 8 до 10 років у восьми країнах Західної Європи. Вчені з'ясували, що понад третина з опитаних «згадує» потрібну інформацію за допомогою цифрових пристроїв, дуже прикро, навіть таблицю множення напам'ять знають лише 49% школярів [2]. У сучасному світі інтернету, смартфонів і планшетів, школярі використовують їх як онлайн-додаток до свого мозку. Психологи виділяють появу нового виду залежності – гаджетоманія, або гаджет-залежність.

Вчені дослідили, що виникнення Інтернет-адикції не підпорядковується закономірностям формування залежностей від шкідливих звичок. Якщо для формування традиційних видів залежності потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К. Янг 25% адиктів набули залежності через шість місяців після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – через рік.

Аналізуючи результати досліджень, виникає потреба пошуку ефективного засобу профілактики інтернет-залежності серед дітей молодшого шкільного віку з метою збереження та формування їхнього здоров'я.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Діти молодшого шкільного віку дуже часто повторюють дії своїх батьків. Отже, якщо батьки постійно користуються гаджетами – ймовірно, дитина також увесь свій вільний час ймовірно буде проводити, граючись в ігри на смартфоні. Залежність дітей від модних гаджетів має ряд негативних наслідків. За результатами дослідження літературних джерел серед них можна виділити такі:

- псується зір, особливо якщо дивитися в екран при русі транспорту;
- не розвиваються комунікаційні навички у дитини;
- діти не цінують час, легко витрачають його на ігри, соціальні мережі, а не корисні справи, навчання, розвитку;

○ активно витрачається сімейний бюджет (діти вимагають у батьків, купувати все нові моделі гаджетів, щоб було не гірше, ніж у інших).

З метою збереження здоров'я дитини, на наш погляд, батькам доцільно частіше виходити з дітьми на прогулянки (організувати рекреаційні ігри) чи займатись різними справами, для яких не потрібно використовувати гаджети. Це на підсвідомому рівні покаже, що живе спілкування значно приємніше і краще, ніж спілкування у соціальних мережах чи онлайн-іграх.

**Мета дослідження:** обґрунтувати шляхи профілактики інтернет-залежності дітей молодшого шкільного віку засобами рекреаційних ігор.

Рухливі ігри під час дозвілля є потребою молодшого школяра, який інтенсивно навчається. Проте рекреаційні ігри будуть виконувати свої функції лише в тому випадку, якщо буде забезпечено правильну їх організацію. Під час проведення ігор слід дотримуватися єдиної схеми їх побудови, а саме визначення: 1) мети гри; 2) завдань гри; 3) спрямованості гри; 4) пояснення змісту гри та умов організації; 5) прогнозування очікуваних результатів гри.

Рухливі ігри мають ряд переваг над використанням гаджетів і характеризуються такими ознаками: 1) характер рухової діяльності в більшості ігор забезпечує роботу значної маси великих м'язів (біг, стрибки, кидання), що відповідає особливостями рухового апарату дітей; 2) різноманітність рухів – заміна під час гри одних видів іншими (діти бігають або тихо підкрадаються, присідають, нахиляються вперед або зупиняються) – запобігає швидкому стомлюванню; 3) можливість для проявів особистої ініціативи дітей (попри готовий зміст гри й окреслювану правилами довільність рухів є достатній простір для власних пропозицій) активізує рухову творчість.

Використання гаджетів дітьми молодшого шкільного віку має бути дозованим – не більше 1 години (з перервами) протягом дня і підпорядковане наступним правилам:

1. Заздалегідь визначте, скільки часу ви плануєте витратити на користування гаджетом перед тим, як увімкнути його і вимикайте, коли закінчили справу.

2. Не користуйтеся гаджетами, якщо ви зайняті якоюсь іншою справою: розмовляєте з кимось, виконуєте домашні завдання, дивитесь мультфільм.

3. Старайтеся більше часу виділяти на рухливі рекреаційні ігри, якщо є можливість – грайте на свіжому повітрі, якщо не має можливості – займіться рекреаційними іграми з інтелектуальною домінантою.

**Висновок.** Телефони, планшети, електронні книги та комп'ютери – невід'ємна частина нашого життя. Однак, з метою збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку час їх використання має бути лімітованим (не більше 1 години на день). Ефективним засобом профілактики інтернет-залежності є рекреаційні ігри.

#### *Література:*

1. Бар-Ор О. Здоров'є дітей и двигательная активність: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Дідок О. Інтернет-залежні...: «за» і «проти» користування соціальними мережами / Ольга Дідок // День. – 2010. – 24 черв. – С. 8
3. Комп'ютерна залежність чи розвага? // Позакласний час. – 2009. – № 23/24. – С. 71–74.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ДІВЧАТ 8–10 РОКІВ

**Тетяна Маркович, Ірина Грибовська**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Актуальність теми.** Дослідження багатьох авторів свідчать про закономірну тенденцію до зниження стану здоров'я дітей (Т.Ю. Круцевич, 1999; Н. Москаленко, 2007; Ю.В. Єрмолова, 2011; Т. Багіна, 2013 та ін.). Це зумовлено багатьма чинниками, головним з яких є низький рівень рухової активності.

Залишається актуальним пошук нових нетрадиційних форм та методик проведення різних видів фізкультурно-оздоровчих занять. Серед них – оздоровча аеробіка, яка розглядається як ефективний засіб покращання стану здоров'я, що викликає великий інтерес у дівчат [6].

Фахівцями з'ясовано що заняття аеробікою покращують діяльність серцево-судинної та дихальної систем, також підвищують працездатність,