

7. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.
8. Пістун А. І., Тиравська О. І. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Варіативний модуль «Спортивна боротьба». Київ, 2017. 213 с.
9. Ткач Ю. А., Окопний А. М., Харченко-Баранецька Л. Л., Степанюк С. І., Пітин М. П. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10-11 класів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. вип. 5, 3(25). С. 435-440 DOI:10.26693/jmbs05.05.435
10. Шандригось В. І. Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 6. С. 35-37.
11. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: навч.-метод. посіб. 2-ге вид. доп. і перероб. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.
12. Шандригось В.І. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. *Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка*. Зб. наук. пр. 2004. № 4. С. 61-64.

**Шпомер О.О.** <https://orcid.org/0000-0001-6013-3057>

## **ВПЛИВ СУЧАСНИХ ГАДЖЕТІВ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЇХ НАВЧАННЯ У ШКОЛІ**

Навчальний центр педагогів Когнітус (м. Варшава)

**Анотація.** У публікації розкривається та аналізуються проблеми надмірного використання дітьми електронних гаджетів. Зроблена спроба визначити методику формування практичного зацікавлення дітей у фізичній активності

**Annotation.** The publication reveals and analyzes the problems of excessive use of electronic gadgets by children. An attempt is made to determine the method of forming children's practical interest in physical activity

**Ключові слова:** Електронні гаджети, фізична активність, психоемоційний розвиток, спортивні школи, інноваційні технології.

**Keywords:** Electronic gadgets, physical activity, psycho-emotional development, sports schools, innovative technologies.

**Актуальність теми дослідження** Сучасні діти багато часу присвячують роботі з електронними гаджетами. Що, в свою чергу, впливає на стан рухливої активності та розумові здібності дітей дошкільного та шкільного віку. І така проблема характерна для всіх країн світу там, де існує можливість доступу дітей та підлітків до сучасних технічних технологій.

**Мета дослідження** Тому виникає потреба дослідити та проаналізувати вплив електронних гаджетів на фізичний розвиток та розумову активність дітей віком від 3 до 14 років, на прикладі таких країн, як Польща та Україна. Та запропонувати свої методичні технології для більш доступних, сучасних та більш цікавих форм фізичної активності дітей та підлітків в Україні, на прикладі польської спортивної системи.

**Результати дослідження** З одного боку сучасні технологічні зміни, що відбуваються в суспільстві, полегшують існування людини в навколишньому середовищі, з іншої сторони, змушують наш організм, руховий апарат постійно адаптуватися та прилаштовуватися до таких змін. Такий спосіб життя призводить до розладів активності, а в кінцевому результаті до погіршення стану здоров'я та уповільнення розумової активності. Особливо це стосується дітей та підлітків. Відсутність або обмежена фізична активність організму, що не завершив своє формування, сприяє виникненню дефектного формування тіла.

Дослідження Ф. Принз Р. Шмітц ще 1974 свідчать про позитивний вплив фізичного виховання на розумовий розвиток дітей віком від 6- 10 років.

Едмунд Фабіас зазначав, що найбільше впливає на активну участь дітей у іграх і спортивних змаганнях, під час котрих буде зацікавленість учасників, будуть активно задіяні всі частини тіла, буде взаємодія та співпраця в групі, наслідком всього цього буде радість і ентузіазм дітей.

У Польщі пандемія COVID-19 ввела більшу потребу на фізичну активність як серед дітей, так і серед дорослих. Крім того, організація та проведення Олімпійських ігор 2021р. мала позитивний вплив на активну участь дітей і кращі результати в спортивних змаганнях, та заняття фізичними вправами на свіжому повітрі, туристичні мандрівки по рідному краю. Це підтверджує кількість учасників різного виду знань, яка зросла на 30%. Про це свідчать результати змагань, що взяті із архіву Польського З'єднання Легкої Атлетики. В 2021р. лише на території Варшави зареєстровано на 13% більше спортивних фірм і фондів, а також зросла кількість стипендій для тренерів і спортсменів. Тут треба зазначити про особливе відношення

місцевих органів влади, щодо інвестування в розгалужену мережу спортивних майданчиків, що сприяє активній участі дітей у зайнятті фізичною активністю.

Дуже важива роль покладається на педагогів та тренерів з фізичної культури у цей не простий час. Як зазначав польський професор фізичної культури М. Демель, котрий започаткував дефініцію польського фізичного виховання дітей як «безперервний рух зусиль навколо дитини».

Отже, на нашу думку, завданням педагогів бути прикладом для дітей, під кутом естетичного так і інформаційного носія, не лише в фізичній культурі, а й фізичному виховання. Пристосовувати до сучасних умов життєдіяльності та сучасних вподобань дітей та підлітків, а головне оволодівати та спрямовувати зацікавленість та захоплення дітей до фізичної активності. Та, що дуже важливо, правильно розпоряджатися своїм вільним часом, поза навчання в дошкільних та шкільних закладах.

На нашу думку, збільшення фінансування для спортивних шкіл, тренерів та спортсменів беззаперечно буде цьому сприяти. Крім того, вважаємо за доцільне, повернення діяльності такої організації, як «Сокіл» відому, ще з 1884р., «Скаути», тобто патріотично - туристичну активність.

Також, вважаємо, що прийшов час більш сучасних, нових позашкільних спортивних дисциплін, таких як каленістика.

В інтернеті на соціальній сторінці у facebook були розміщені анонімні анкети google. Опитування складалося із 6 питань, призначених для батьків, діти котрих є учасниками спортивних занять, на території західної Варшави і міста Тернополя ( Байковецька територіальна громада). У анкетуванні взяли участь 56 дорослих людей.

Дослідження показали, що 88% дітей на території Польщі використовують, з метою власної безпеки, переважно ручні гаджети. 12 % дітей до 12 років не використовують електронні гаджети. 48 % опитаних вважає, що фізична активність має вплив на кращі результати навчання у школі.

Опитування мешканців міста Тернополя ( Байковецької територіальної громади) показало дещо інше. Тільки 12% - вважає, що активність фізична має вплив на кращі оцінки в школі, 92% дітей користується гаджетами і 9% - не використовує взагалі гаджети.

В Україні на 4% більше дітей використовують електронні гаджети, на 36% більше вважають опитані, що фізична активність не впливає на позитивні оцінки в школі, на 4% - більше вважає, що гаджети допомагають в шкільному навчанні

дітей. Все це свідчить про різні погляди людей щодо використання гаджетів і їх впливу на фізичну активність дітей та підлітків.

**Висновки** Результати дослідження дають нам можливість зробити деякі висновки. Стан рухливої активності впливає на розумові здібності дітей дошкільного та шкільного віку. Відсутність або обмежена фізична активність організму, що не завершив своє формування, сприяє виникненню дефектів тіла. Важливим завданням педагогів фізичної культури пристосовуватись до сучасних умов життєдіяльності та сучасних вподобань дітей та підлітків, а головне оволодівати та спрямовувати зацікавленість та захоплення дітей до фізичної активності, з допомогою дієтичних і оздоровчих програм. Також, вважаємо, що прийшов час більш сучасних, нових позашкільних спортивних дисциплін, що будуть також сприяти зацікавленості дітей у зайнятті рухливою діяльністю.

#### **Список літератури.**

1. [Biznes.newseria.pl](http://Biznes.newseria.pl) Eksperci zbadają jak pandemia wpłynęła na kondycje fizyczną dzieci i młodzieży. Projekt MEiN i AWF ma pomóc w powrocie uczniów do aktywności.

2. Przegląd dokumentacyjny 1974 Wyższa szkoła Wychowania Fizycznego im. Jędrzeja Śniadeckiego. s. 23-24

3. Edukacja fizyczna w nowej szkole. Warszawa 2009. s. 5.

4. [Starter.pzla.pl](http://Starter.pzla.pl) Wykaz startów drużynowych.

5. Artykuł 99 ust. 4 ustawy z 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (t.j. Dz.U. z 2017 r. poz. 59 ze zm.) nakłada na szkołę konieczność określenia w swoim statucie obowiązków uczniów w zakresie przestrzegania warunków wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie placówki.

6. Czytaj więcej na [Prawo.pl](http://Prawo.pl):

<https://www.prawo.pl/oswiata/zakaz-uzywania-telefonow-komorkowych-w-szkole-opinia-adwokata>.

7. Ryszard Wroczyński. Powszechne dzieje Wychowania Fizycznego i Sportu. Wrocław 2002.

8. Elżbieta Olszewska, Maciej Popiel, Dorota Trzcińska. Zeszyt naukowo- metodyczny. Wrszawa 2008.

9. Анкета

<https://docs.google.com/forms/d/1Cvz5a2oBhjDeQr0xRyR36xoicWUt25FdvghuA5x55BY>.