

УДК [373.5.091.322:796]-053.6

*Іван Васкан,*  
*stasy\_vaskan@mail.ru*  
*Володимир Захожий,*  
*zahozhyi@ukr.net*  
*Наталія Захожа,*  
*zahozhyi@ukr.net*  
*Нінель Мацкевич*  
*vnu.sport@gmail.com*

## Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці);  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

### **Анотація:**

Управління руховою активністю підлітків у позаурочній діяльності передбачає сукупність мети, завдань, функцій, принципів, педагогічних умов навчання, а також адаптивних тренувальних програм та критеріїв ефективності оздоровчих і спортивних наслідків. Ураховуючи мотиваційно-ціннісні чинники й морфофункціональні особливості підлітків, розроблено різноманітну спрямованість рухової активності. Загальна фізична спрямованість рухової активності передбачала систему занять фізичними вправами, спрямовану на комплексний підхід, який поєднував різноманітні навантаження для розвитку фізичних якостей та підвищення стану здоров'я. Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості передбачала використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних і гігієнічних чинників для активного відпочинку, удосконалення психічних та фізичних здібностей, відновлення й зміцнення здоров'я. Фізична активність корекційної спрямованості забезпечувала профілактику та корекцію порушень постави учнів. Фізична активність спортивної спрямованості передбачає підготовку спортсменів-розрядників і забезпечується,

**Іван Васкан, Владимир Захожий, Наталия Захожа, Нинель Мацкевич**  
**Научно-методические основы развития двигательной активности подростков во внеурочной деятельности.** Управление двигательной активностью подростков во внеурочной деятельности предполагает совокупность целей, задач, функций, принципов, педагогических условий обучения, а также адаптивных тренировочных программ и критериев эффективности оздоровительных и спортивных последствий. Учитывая мотивационно-ценностные факторы и морфофункциональные особенности подростков, разработана разнообразная направленность двигательной активности. Общая физическая направленность двигательной активности предусматривала систему занятий физическими упражнениями, направленными на комплексный подход, сочетавший разнообразные нагрузки для развития физических качеств и повышения состояния здоровья. Двигательная активность рекреационно-оздоровительной направленности предусматривала использование физических упражнений, игр, развлечений, а также естественных и гигиенических факторов для активного отдыха, совершенствование психических и физических способностей, восстановления и укрепления здоровья. Физическая активность корекционной направленности обеспечивала профилактику и коррекцию нарушений осанки учащихся. Физическая активность спортивной направленности предусматривает подготовку спортсменов-разрядников и обеспечивается,

**Ivan Vaskan, Volodymyr Zakhohzyi, Nataliya Zakhohzha, Ninel Matskevych. Scientific and Methodological Bases of Adolescents' Physical Activity in Extracurricular Activity.** Management of adolescents' physical activity in extracurricular activity provides a set of goals, tasks, functions, principles, educational learning environments and adaptive training programs and performance criteria of health and sports consequences. Considering the motivational value factors and morphological-functional characteristics of adolescents various thrust physical activity was developed. General physical orientation of physical activity included the system of exercises aimed at comprehensive approach combining various load for the development of physical skills and improving the state of health. Physical activity of recreation and health orientation included the use of physical exercises, games, entertainment, and natural and hygienic factors for recreation, improve mental and physical abilities, recovery and health promotion. Physical activity of correctional orientation provided the prevention and correction of students' posture. Physical activity of sport orientation involves the preparation of athletes- switches and above all

передусім, діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

прежде всего, деятельностью детско-юношеских спортивных школ.

provides activities of children and youth in sport schools.

**Ключові слова:**

*рухова активність, позаурочна діяльність, підлітки, спрямованість рухової активності.*

*двигательная активность, внеурочная деятельность, подростки, направленность двигательной активности.*

*physical activity, extracurricular activities, adolescents, direction of motor activity.*

**Вступ.** Результати наукових досліджень [2; 4; 5; 7; 8] засвідчили, що рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я школярів залежать від способу життя, що характеризує умови й особливості повсякденного життя людей. Спосіб життя охоплює різні сфери: працю, навчання, побут, суспільне життя, культуру, поведінку людей та їхні духовні цінності. Один із найважливіших показників способу життя – обсяг рухової активності, який поєднує різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті, трудовій і навчальній діяльності [6; 9; 10]. У зв'язку з цим у науковій і методичній літературі [11] використовують поняття «активний спосіб життя», що дає можливість справлятися з фізіологічними потребами повсякденного життя без додаткової втомленості; активно відпочивати, отримуючи максимум задоволення; долати крайні фізичні зусилля в екстремальних ситуаціях і додаткові стреси, із якими людина стикається в житті; ліквідувати певні дисфункції в організмі людини; контролювати вагу, якщо загрожує надмірність, і сповільнювати процес старіння організму; швидко відновлювати сили.

Рухова активність реалізується не з погляду досягнення чітко визначеної мети, а стосовно самої діяльності, яка дає можливість людині проявити її фізичні, розумові та творчі можливості. Результати такої роботи проявляються в зміцненні здоров'я, протидії й профілактиці хвороб, корекції будови та маси тіла [1; 3; 6; 9].

У процесі життєдіяльності людини рухова активність визначається системою цінностей за такими складниками, як соціально-культурний (особистісні цінності, які мають важливе значення для суспільства), індивідуально-психологічний (цінності, отримані в результаті рухової активності, є орієнтиром здорового способу життя та міцного здоров'я).

Ефективність рухової активності визначається впливом на такі сфери життєдіяльності людини, як:

- пізнавальна – усвідомлення ролі й значення для гармонійного розвитку людини задоволення біологічної потреби в рухах;
- емоційна – формування позитивного ставлення до фізичної активності, а також її значення в системі людських цінностей;
- фізична (психомоторна) – формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних та психофізичних якостей, збереження й зміцнення здоров'я.

Реалізуючи фізичну активність, людина задовольняє низку життєво необхідних потреб [11], а саме:

- відпочинку та релаксу, які можна реалізувати, змінюючи різновид діяльності;
- психофізичної активності, задовольняючи яку, людина компенсує природну гіподинамію;
- зміни способу або середовища життєдіяльності, що надзвичайно важливо в урбаністичному суспільстві;
- емоційного задоволення, приємності, що продукує позитивні емоції;
- зменшення рівня самоконтролю над своїми діями в процесі розслаблення, рекреації;
- гальмування агресії, що можливо в процесі фізичної активності, яка сприяє формуванню позитивної мотивації й дає можливість підкорити негативні емоції людини;
- задоволення амбіцій (наприклад потреба престижу, визнання, влади тощо), які за своєю природною формою є рушійною силою;
- пізнання (наприклад потреба отримання, збереження та передавання інформації);
- самовдосконалення й самореалізації, які не завжди можуть бути задоволені в професійній, навчальній, громадській та іншій діяльності й не створюють повновартісні можливості для гармонійного розвитку особистості;
- задоволення етичних потреб досягається через безпосередній контакт із природою (краса природи), культурним середовищем;
- соціальні (потреба відчуття приналежності до певної групи, соціальних контактів).

Із медико-біологічного погляду, фізична активність – головний стимулятор практично всіх функцій організму, запорука оптимального фізичного вдосконалення людини. Фізичні навантаження сприяють розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи та внутрішніх органів, зміцнюють стан здоров'я.

**Завдання дослідження** – науково-методично обґрунтувати модель управління руховою активністю підлітків у позаурочній діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення. Дискусія.** Ураховуючи наукові праці в галузі медико-біологічних основ фізичного виховання, психології, педагогіки, теорії й методики фізичного виховання, розроблено модель управління руховою активністю підлітків (рис. 1).

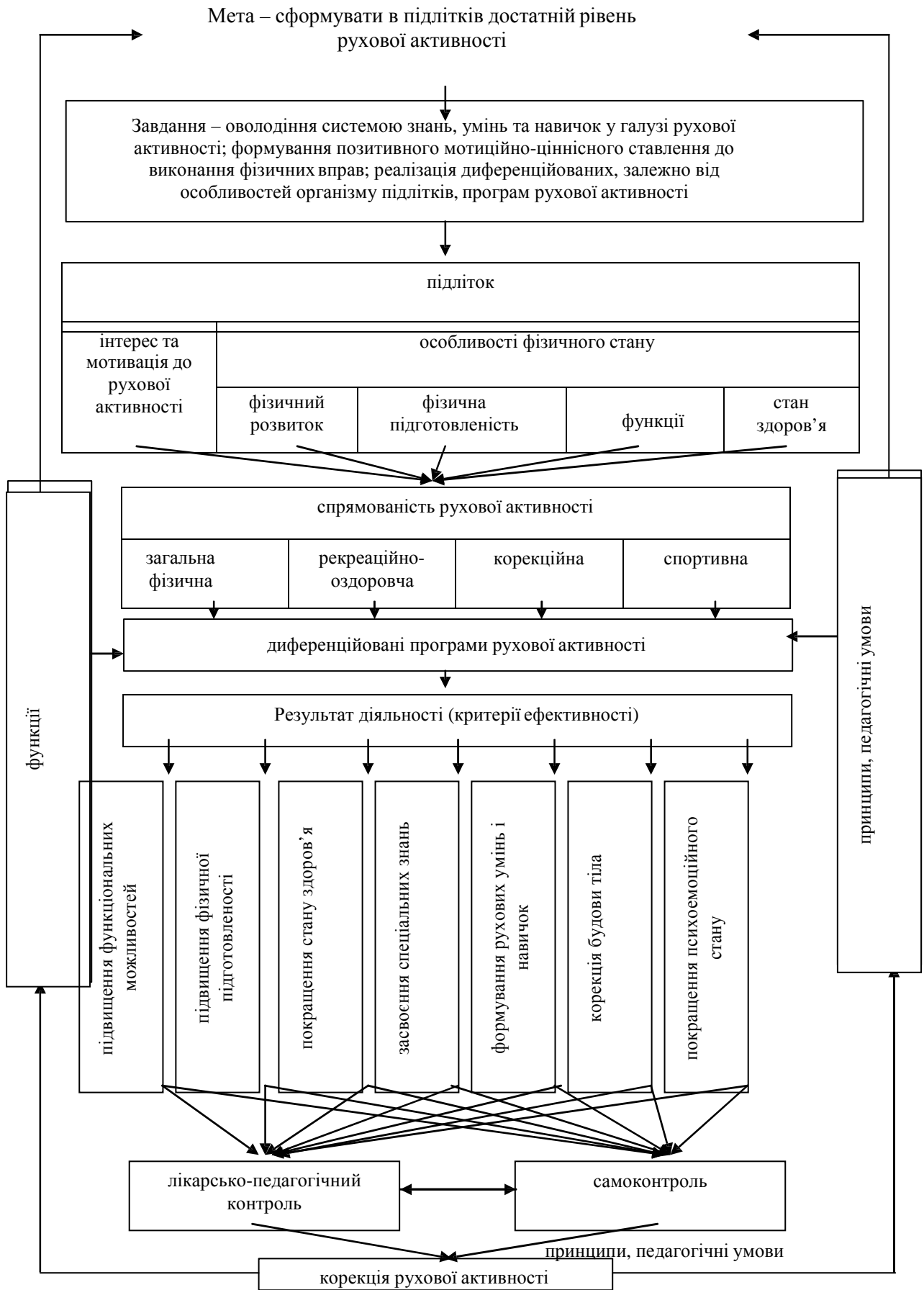


Рис. 1. Модель управління руховою активністю підлітків

Мета рухової активності – сформувати в підлітків достатній рівень рухової активності, що забезпечить оптимальну функціональну активність.

Саме достатній руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій організму дитини на вплив чинників зовнішнього й внутрішнього середовищ.

Реалізація зазначеної мети здійснювалася за допомогою розв'язання головних і допоміжних **завдань**: оволодіння системою знань, умінь та навичок у галузі рухової активності; формування позитивного мотиційно-ціннісного ставлення до виконання фізичних вправ; реалізацій, диференційованих залежно від особливостей організму підлітків, програм рухової активності.

Допоміжні завдання – формування інтересу до систематичних занять фізичними вправами; переконань у необхідності рухової активності; засвоєння сучасних методик рухової активності; формування вмінь і навичок рухової активності, умінь самооцінки та самоконтролю.

Перебороти негативні наслідки, обумовлені зниженням рухової активності, можна лише за допомогою раціональної системи (оптимального) рухового режиму. Індивідуально для нормального розвитку й функціонування організму, збереження здоров'я кожної людини необхідний певний діапазон рівня рухової активності. Мінімальний рівень дає змогу підтримувати функціональний стан організму людини; максимальні межі призводять до перевтоми, різкого зниження працездатності. Оптимальний руховий режим розуміють як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, ураховує спеціальність та специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя й зміцненню здоров'я [6; 10; 11].

Для розробки оптимальних параметрів рухової активності потрібна повна інформація про інтерес і мотивацію підлітків до рухової активності, особливості фізичного стану (фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, стану здоров'я). Спираючись на зазначені показники, можна визначити ефективні види рухової активності, розробити параметри нормування фізичних навантажень.

На основі результатів дослідження мотиваційно-ціннісних чинників і морфофункціональних особливостей підлітків розроблено різноманітну спрямованість рухової активності (загальну фізичну, рекреаційно-оздоровчу, корекційну й спортивну) (рис. 2).

Загальна фізична спрямованість рухової активності передбачала систему занять фізичними вправами, спрямовану на комплексний підхід, який поєднував різноманітні навантаження на спритність, гнучкість, силу, швидкість, витривалість. У зв'язку з тим, що зміст фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах регламентується Державною програмою, експериментальна методика включала вправи з розділу гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, кросової підготовки, плавання. Поряд із формуванням рухових умінь і навичок велику увагу приділено розвитку фізичних якостей, рівень яких значною мірою обумовлює стан здоров'я школярів. Основна мета рухової активності загальної фізичної спрямованості полягала у виконанні змісту шкільної програми, розвитку провідних і відстаючих фізичних якостей, підвищенні захисних сил й опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Така організація роботи уможливило ліквідацію дефіциту рухової активності, імпульс до покращення здоров'язберігальної мотивації засобами фізичної культури, розвитку фізичних якостей.

Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості передбачала використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відновлення власних сил, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення й зміцнення здоров'я. У процесі виконання фізичних вправ відбувалося поступове підвищення функціональних можливостей підлітків. Особливу увагу звертали на стан серцево-судинної й дихальної систем. Широко використовували вправи оздоровчої та лікувальної фізичної культури. Звертали увагу на формування в підлітків навичок самоконтролю й гігієни. Зміст занять спрямовували на зацікавлення учнів фізичними вправами, створення на заняттях оптимістичного настрою, що суттєво підвищувало ефективність рухової активності. Реалізація рекреаційно-оздоровчої рухової активності сприяла розширенню світогляду дітей через формування уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру й спорт, створення стійкої мотивації на збереження та зміцнення здоров'я, формування знань про здоровий спосіб життя й позитивний вплив фізичних вправ на організм дитини; зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності.

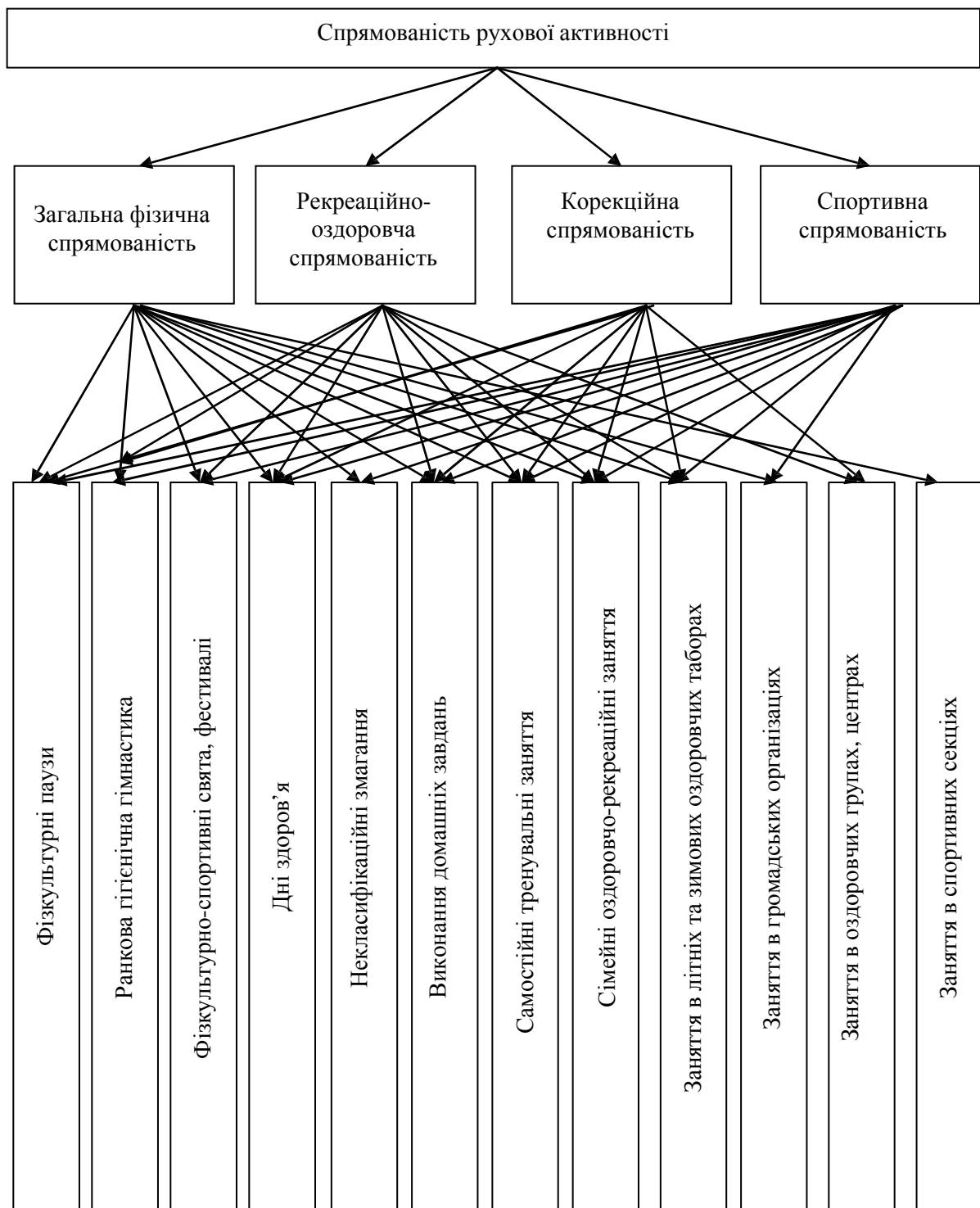


Рис. 2. Диференціація позаурочних форм фізичного виховання підлітків відповідно до спрямованості їхньої рухової активності

Фізична активність корекційної спрямованості забезпечувала профілактику та корекцію порушень постави учнів. Першочергова умова виховання правильної постави – рівномірний розвиток у дітей усієї мускулатури, особливо м'язів, які утримують хребет, з урахуванням особливостей фізичного розвитку, впливу фізичних вправ різної біомеханічної спрямованості на просторову організацію тіла. Значну частину фізичних вправ спрямовували на формування навичок правильної статодинамічної постави, що забезпечує оптимальне функціонування опорно-рухового апарату. Для цього формували навички правильно утримувати тіло, виконувати, лежачи на спині, боці та грудях, на лаві, вправи на балансування з вантажем на голові.

Під час розробки комплексів фізичних вправ для профілактики й корекції порушень постави враховували такі чинники:

- підбір фізичних вправ здійснювали з урахуванням віку, статі дітей і гетерохронності розвитку структур опорно-рухового апарату;
- систематичність та послідовність виконання фізичних вправ;
- чітке дозування фізичних вправ відповідно до фізичного стану підлітків;
- формування «м'язового корсета» підлітків (розвиток сили);
- збільшення амплітуди рухів у суглобах (розвиток гнучкості);
- формування пам'яті правильної просторової організації тіла.

Корекційна спрямованість рухової активності сприяє формуванню навичок гігієни, методики використання фізичних і психогігієнічних оздоровчо-загартовувальних та корегувальних засобів з оптимальним обсягом навантажень у процесі їх виконання.

Фізична активність спортивної спрямованості передбачає підготовку спортсменів-розрядників і забезпечується, передусім, діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Обов'язкова умова цієї роботи – урахування системи знань про багаторічну підготовку спортсмена. Це передбачає доступність початкової підготовки в спортивній школі для будь-якого школяра, прогресування оцінки ефективності результатів тренування.

Першочергові завдання початкової спортивної підготовки підлітків – формування мотивації до рухової активності, формування основ рухової підготовленості, розвиток прагнення до систематичних тренувань. Тому й система спортивних змагань учнів, насамперед, розв'язує завдання різнобічної оцінки перспективності школяра з погляду його генетичної, фізичної, технічної та особистісної схильності до певного виду спорту. У подальшому відбувається поглиблення спортивної підготовки підлітків, унаслідок чого в них формується система знань, умінь, навичок, певний рівень фізичної й функціональної підготовленості, що забезпечують найвищий рівень готовності до спортивних досягнень.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Модель управління руховою активністю підлітків у позаурочній діяльності передбачає сукупність мети, завдань, функцій, принципів, педагогічних умов навчання, а також адаптивних тренувальних програм і критеріїв ефективності оздоровчих та спортивних наслідків. Ураховуючи мотиваційно-ціннісні чинники й морфофункціональні особливості підлітків, розроблено різноманітну спрямованість рухової активності. Загальна фізична спрямованість рухової активності передбачала систему занять фізичними вправами, спрямовану на комплексний підхід, який поєднував різноманітні навантаження для розвитку фізичних якостей і підвищення стану здоров'я. Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості передбачала використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення й зміцнення здоров'я. Фізична активність корекційної спрямованості забезпечувала профілактику й корекцію порушень постави учнів. Фізична активність спортивної спрямованості передбачає підготовку спортсменів-розрядників і забезпечується, передусім, діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

У перспективі потрібно розробити ефективні засоби залучення підлітків до різноманітних форм і змісту рухової активності в позаурочній діяльності.

#### Джерела та література

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.
2. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1987. – 224 с.
3. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.

#### References

1. Bulatova, M. M., Usachova, Y. A. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni [Modern sports-curative technologies in physical education]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia*, 320–354.
2. Bulych, E. H., Muravov, I. V. (1987). *Valeolohiya. Teoretychni osnovy valeolohii* [Valueology. Theoretical basics of valueology]. Kyiv: IZMN.
3. Dubohay, O., Yevtushok, M. (2008). Zmist ta rezultatyvnist shkilnoi innovatsiynoi diyalnosti v systemi zdorovyazberihayuchykh tekhnolohiy [Content and effectiveness of school innovative activity in the system of health-saving technologies]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovyva u suchasnomu suspilstvi*, 1, 36–40.

4. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник – Львів, 2008. – 20 с.
5. Кривенко А. Г. Обсяг рухової активності школярів в залежності від виконання домашніх завдань / А. Г. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2008. – № 19. – С. 18–22.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Митчик ; ЛДДФК. – Львів, 2002. – 19 с.
8. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
9. Паффенбаргер Р. С. Здоровий образ життя / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
10. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.
11. Фізична рекреація / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
4. Kibalnyk, O. Y. (2008). *Zastosuvannia fitness-tehnolohiy dlia pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv* [Applying of fitness technologies for increasing of motor activity and physical preparedness of teenagers] (PhD dissertation). Lviv.
5. Kryvenko, A. G. (2008). *Obsiah rukhovoї aktyvnosti shkolariv v zalezhnosti vid vykonannia domashnikh zavdan* [Amount of motor activity of pupils depending on doing hometasks]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 19, 18–22.
6. Krutsevych, T. Y., Bezverkhnia, H. V. (2010). *Rekreatsiya u fizychniy kulturi riznykh hrup naseleennia* [Recreation in physical culture of different groups of population]. Kyiv: Olimpiyska literatura.
7. Mytchuk, O. P. (2002). *Indyvidualizatsiya fizychnoho vykhovannia pidlitkiv u zahalnoosvitniy shkoli* [Individualization of physical education of teenagers in general school] (PhD dissertation). Lviv: LDIFK.
8. Moskalenko, N. V. (2009). *Teoretyko-metodychni zasady innovatsiynykh tekhnologiy v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkolariv* [Theoretical-methodological basics of innovative technologies in the system of physical education of junior pupils] (Doctoral dissertation). Kyiv.
9. Paffenbarger, R. S., Olsen, E. (1999). *Zdorovy obraz zhizni* [Healthy lifestyle]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura.
10. Suharev, A. G. (1976). *Dvigatel'naya aktivnost i zdorove podrastayshchego pokoleniya* [Motor activity and health of growing generation]. Moscow: Znanie.
11. Prystupa, Y. N., Zhdanova, O. M., Lynets, M. M. et al. (2010). *Fizychna rekreatsiya* [Physical recreation]. Lviv: LDUFK.

#### Інформація про авторів:

**Васкан Іван**; <http://orcid.org/0000-0002-1312-768X>; stasy\_vaskan@mail.ru; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича; вул. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, 58000, Україна.

**Захожий Володимир**; <http://orcid.org/0000-0002-9810-6166>; zahozhyi@ukr.net; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, Україна.

**Захожа Наталія**; <http://orcid.org/0000-0002-8970-7066>; zakhozha75@ukr.net; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

**Мацкевич Нінель**; <http://orcid.org/0000-0002-4405-9720>; vnu.sport@gmail.com; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

#### Information about the Authors:

**Vaskan Ivan**; <http://orcid.org/0000-0002-1312-768X>; stasy\_vaskan@mail.ru; Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; 2 Kotsiubynskoho Street, Chernivtsi, 58000 Ukraine.

**Zakhozhyi Volodymyr**; <http://orcid.org/0000-0002-9810-6166>; zahozhyi@ukr.net; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street Lutsk, 43025, Ukraine.

**Zakhozha Natalia**; <http://orcid.org/0000-0002-8970-7066>; zakhozha75@ukr.net; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk 43025, Ukraine.

**Matskevych Ninel**; <http://orcid.org/0000-0002-4405-9720>; vnu.sport@gmail.com; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 26.02.2016 р.