

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ НЕДОСТАТНЬОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Рухова активність є невід'ємною складовою повноцінного розвитку дитини. Гімнастика, біг, ігри на свіжому повітрі, плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах та інші фізичні вправи повинні гармонійно увійти в повсякденне життя школярів. Проте крокуючи в ногу із сучасним технічним розвитком, виникають проблеми, що призводять до неоправних наслідків у здоров'ї дітей.

Ключові слова: рухова активність, фізична культура, всебічний розвиток.

Двигательная активность является неотъемлемой составляющей полноценного развития ребенка. Гимнастика, бег, игры на свежем воздухе, плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах и другие физические упражнения должны гармонично войти в повседневную жизнь школьников. Однако шагая в ногу с современным техническим развитием, возникают большие проблемы, которые приводят к непоправимым последствиям в здоровье детей.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, всестороннее развитие.

Motive activity is the inalienable constituent of valuable development of child. Gymnastics, at run, games on fresh air, swimming, rolling on skates, skiing and other physical exercises – all variety of motions must harmoniously enter everyday life of schoolboys. However stepping in step with modern technical development there are large problems which result in irreparable consequences in the health of children.

Key words: motive activity, physical culture, comprehensive development.

Актуальність обраної теми. Політичні й економічні перетворення, які відбуваються в Україні, викликають потребу в удосконаленні всіх ланок сучасності, у тому числі й соціальної адаптації школярів до життя в нинішніх умовах. У цьому плані важливим є виховання гармонійно розвинутих і здорових дітей. Та, на жаль, упродовж останніх років у нашій країні склалася негативна ситуація зі станом здоров'я дітей усіх вікових груп. Дослідження проблеми збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді завжди викликали підвищений інтерес у науковців. Вітчизняний і зарубіжний досвід свідчить про те, що засоби рухової активності як основні чинники фізичної культури мають багато можливостей для покращення стану здоров'я людей. Як здорові, так і

шкідливі звички часто закладаються ще в дитячому віці і змінити звичний спосіб життя людини з віком стає все складніше. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у дитячому і молодіжному середовищі привабливих видів «нефізичної» діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо).

У шкільні роки діти отримують знання й уміння, проходять школу виховання і формування основних ділових, морально-вольових та психічних якостей, необхідних для подальшого життя в суспільстві. Але якими б широкими і глибокими знаннями не володів учень, як би добре не був професійно підготовлений до вступу в самостійне життя, багато чого в нього може не виходити, якщо з дитинства не було забезпечено відповідного фізичного розвитку його організму і не закладено фундаменту міцного здоров'я.

Механізація й автоматизація виробництва, розширення транспортного обслуговування населення, з одного боку, різко знизили м'язову активність людини, а з іншого – суттєво підвищили нервово-психічні навантаження. Сучасні побутові умови (особливо у містах) також значно зменшують фізичне навантаження людей, а це все призводить до гіподинамії.

Навчальний предмет “Основи здоров'я і фізична культура” у загальноосвітніх закладах спрямовано на реалізацію оздоровчих, пізнавальних, навчальних та виховних завдань, для виконання яких необхідно формувати знання з фізичної культури, виховувати бажання систематично займатися фізичною культурою й отримувати задоволення від цього.

Метою статті є аналіз рухової активності школярів та покращення умов їх фізичного розвитку, підвищення рівня стану здоров'я підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тісний взаємозв'язок між фізичним вихованням, добовою руховою активністю і здоров'ям дітей підтверджено роботами багатьох вітчизняних та зарубіжних учених, хоча у матеріалах їхніх розробок є немало протиріч. Фактори, що впливають на формування рухової активності дітей: раціональний добовий режим; правильне чергування праці і відпочинку, фізичної і розумової роботи; різноманітність засобів і форм фізичного виховання, гігієнічних норм; наявність гігієнічних навичок; правильний спосіб життя родини, а також навчальне навантаження в школі або вдома; звички; умови занять; кліматичні умови тощо.

Питанню розробки й обґрунтування режимів рухової активності присвячено немало наукових праць: розглянуто проблеми виміру і оцінки режиму рухової активності дітей різного віку, обґрунтовано добовий та тижневий обсяги рухової активності у різних одиницях виміру тощо. У науковій літературі є відомості про зв'язки низького рівня рухової активності з низьким рівнем фізичної підготовленості та працездатності дітей.

Проблемою тривалості занять фізичною культурою займалися такі вчені, як В. А. Вінник, П. К. Дуркін, В. П. Кінденко, Б. Д. Куланін, Л. І. Лубишева, В. А. Пономарчук, В. В. Приходько, С. В. Сичов та ін.

Водночас, як зазначено у низці досліджень (В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов, В. В. Петровський, Т. Ю. Круцевич, В. І. Столяров, В. І.

Вишневецький, Б. І. Новиков), у школярів (зокрема старшокласників) спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та, як наслідок, зниження рухової активності і рівня здоров'я.

Дослідження, що провели В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук (ДУ "Інститут педіатрії, акушерства і гінекології АМН України", м. Київ), свідчать про те, що перше місце серед виявлених відхилень у стані здоров'я дітей посідають захворювання верхніх дихальних шляхів (84,9%), а друге – хвороби органів травлення (40,2%). Слід відмітити високий рівень порушень нервової системи, більшість із яких належать до різних ступенів вегетосудинних дистоній (35%), астенії (28,9%), цефалгії (16,5%) та неврозів (14,6%). Офтальмологічну патологію виявлено у 16,7% дітей, в якій 23,1% займав астигматизм, 41% – міопія, 23,9% – спазм акомодатції, 9% – гіперметропія.

Звертаємо увагу на те, що на третьому місці знаходяться відхилення опорно-рухового апарату: у 57% дітей спостерігалися порушення постави, у 18,1% – виявлено плоскостопість, у 13,9% – сколіози, у 9,4% – деформацію грудної клітки. У результатах цих досліджень також зазначено, що позитивна тенденція до покращення стану здоров'я школярів з віком не спостерігалася.

Проблему виникнення інтересу до фізичної культури вивчали такі вчені, як Б. Г. Ананьєв, В. Г. Ареф'єв, Н. В. Москаленко, Т. Ю. Круцевич, Ю. М. Курашушина, М. Твердохліб тощо.

Аналіз праць зазначених вище науковців свідчить про те, що мотиви й інтереси школярів до занять фізичною культурою і спортом мають свої вікові та гендерні особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціальними і соціально-економічними умовами розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. Сучасні хлопчики та дівчатка, ті, для кого рухова активність є життєвою необхідністю та умовою розвитку, рухаються недостатньо. Перехід із дитячого садка до школи супроводжується значним зменшенням рухової активності дітей. «Руховий голод» та відсутність загартування знижують працездатність, пригнічують реактивність організму. Вказане особливо несприятливо впливає на стан і розвиток дитячого організму, що росте і функції якого диференціюються. У результаті гіподинамії може порушуватися нормальний хід фізичного і нервово-психічного розвитку дітей, не формується достатня м'язова і розумова працездатність, послаблюються захисні сили організму до дії факторів зовнішнього середовища, погіршується стан здоров'я.

Нині руховий режим учнів (зокрема початкових класів) у тижневому циклі становить всього 3-4 години (при нормі 20-22). Добові потреби в рухах підлітків задовольняються в середньому на 18-22%, а тому й дефіцит складає приблизно 80%.

Фізична активність є головним стимулятором практично всіх фізіологічних функцій організму, запорукою нормального розумового і фізичного вдосконалення людини. Фізичні вправи сприяють розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи і внутрішніх органів,

збагачують дитину новими відчуттями, допомагають швидше та більш глибоко пізнати оточуючий світ. Вони зміцнюють здоров'я і загартовують організм, роблять дітей більш організованими, вольовими та цілеспрямованими.

Встановлено, що спільна рухова активність школярів знижується від молодших класів до старших, причому в різних навчальних чвертях вона неоднакова. Особливо низька фізична активність дітей взимку. За статистикою до 24 годин на тиждень учні приділяють перегляду телепередач, а старшокласники 85% денного часу вимушені проводити, сидячи за робочим столом. Комп'ютерні ігри ще більше ускладнили порушення рухової активності дітей і підлітків.

Рухова активність є зовнішнім виявом психічної діяльності. Уся різноманітність рухів повинна гармонійно ввійти у повсякденне життя школярів.

Рухова активність – невід'ємна частина способу життя та поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними і культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей зростаючого організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруджень та місць відпочинку дітей і підлітків. Індивідуальна норма рухової активності повинна ґрунтуватися на доцільності та корисності для здоров'я. Для цього потрібно орієнтуватися на показники, що характеризують фізичне здоров'я дітей.

Відповідно до шкільного моніторингу стану здоров'я учнів, де щорічно порівнюються та аналізуються статистичні дані рівня захворюваності учнів, доведено, що діти, які задіяні у спортивних гуртках, хворіють менше.

Беручи до уваги невтішні дані стану здоров'я школярів старших класів та враховуючи вікові особливості дітей шкільного віку, необхідно звертати увагу на такі проблеми: виховання в учнів інтересу, звички до занять фізичними вправами, дбайливого ставлення до свого здоров'я; формування стійких мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя; усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності та рухові уміння і навички; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Низька активність школярів на уроках фізкультури пояснюється не лише відсутністю інтересу до цього навчального предмета (особливо у старшокласників), але й недостатньою професійною майстерністю вчителя. Проблема підготовки майбутніх учителів з фізичного виховання та спорту, формування їхньої професійної компетентності є основним завданням вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. Проте у своїй роботі вони здебільшого використовують лише найбільш поширені серед педагогів фізичної культури види рухової активності: ходіння, біг, присідання, катання на роликах, стрибки, плавання, їзда на велосипеді, ходіння на лижах.

Хотілося б наголосити на тому, що саме від учителя залежить розуміння учнем значимості рухової активності, збільшення навантаження на організм протягом дня. А головне, кожна дитина повинна розуміти, що вона і лише вона є творцем свого власного здоров'я, тільки від неї залежить те, як працюватиме її організм хоча б через десять років.

Однією з головних проблем підвищення рухової активності школярів є перехід від природної потреби в рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами саме в підлітковий період. Звертаємо увагу на те, що профільне навчання старшокласників має, у першу чергу, забезпечувати загальноосвітню підготовку та підготовку до майбутньої професійної діяльності. Тому уроки загальноосвітнього предмета “Фізична культура” повинні мати міжпредметні зв’язки і забезпечувати всебічний гармонійний розвиток особистості учнів, а якісне проведення учителями уроків сприяє залученню дітей до самостійних занять фізичними вправами.

Проте існуюча система фізичного виховання в сучасній Україні (коли діти займаються фізкультурою під час уроків тричі на тиждень) дозволяє виробити ряд необхідних навиків, прищепити любов до спорту, але не забезпечує необхідного рухового режиму. Уроки фізичної культури заповнюють дефіцит рухової активності лише на 21%.

Висновки. Таким чином, заохочуючи дітей та підлітків до регулярних занять фізичними вправами, ми формуємо основу для їхнього активного життя в майбутньому. І лише цілеспрямована робота школи та родинне виховання може забезпечити розуміння значення фізичного виховання. Навчально-виховний процес зумовлюється вагомим вкладом у зміцнення здоров’я підростаючого покоління та правильний фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок, здійснення підготовки до участі в продуктивній праці.

Саме фізична культура і спорт здатні у найкращій формі компенсувати дефіцит рухів, запобігти негативним наслідкам гіподинамії, раціоналізувати спосіб життя людини. Тому проблема підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок, необхідних для підтримки оптимального рівня фізичного здоров’я, залишається невирішеною, актуальною та потребує наукового обґрунтування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Т. 2. – С. 215-225.
2. Бортнева І. О. Професійна діяльність учителя у вихованні емоційно-позитивного ставлення підлітків до навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / І. О. Бортнева. – Одеса, 2000. – 18 с.
3. Ведмеденко Б. Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою і спортом / Б. Ф. Ведмеденко // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 1. – С. 109-114.
4. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров’я в системі фізичного виховання у старшокласників : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Долбишева Ніна Григорівна; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2006.

5. Козак Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення старшокласників до фізичного виховання / Є. Козак // Фізична культура в школі. – 2002. – № 4. – С. 51-54.

6. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. литература. – 2003. – Ч. 2. – С. 154-170.

7. Сінгаєвський С. Фізичне виховання школярів / С. Сінгаєвський // Початкова школа. – 1999. – № 2. – С. 25-28.

Дата надходження до редакції: 17. 12. 2012 р.