

УДК 796.011.3:378.147

Васкан І.Г., Дикий О.Ю., Розтока А.В.

РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Встановлено, що спеціально організована рухова активність учнів загальноосвітніх навчальних закладів становить лише 0,33–0,44 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми. На основі результатів дослідження обґрунтовано модель розвитку рухової активності школярів в урочних та позаурочних формах фізичної культури, що включає мету, завдання, функції, принципи, педагогічні умови, засоби, критерії ефективності навчання, вимоги до контролю та шляхи корекції результатів діяльності. На основі мотиваційно-ціннісних чинників і морфо-функціональних особливостей учнів розроблено особистісно-орієнтовану спрямованість рухової активності у загальноосвітніх навчальних закладах (загальнорозвивальну, рекреаційно-оздоровчу, корекційну і спортивну). Результати педагогічного експерименту засвідчили високу ефективність запропонованого організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності школярів, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

***Ключові слова:** рухова активність, школярі, форми фізичної культури, загальноосвітні навчальні заклади.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Результати досліджень у галузі медико-біологічних та психолого-педагогічних наук [1; 6; 8; 16] засвідчують, що засоби фізичної культури позитивно впливають на розвиток систем і функцій організму людини. Науковці також виявили позитивний вплив виконання фізичних вправ на фізичне, психічне, моральне та соціальне здоров'я людини [9; 15]. Водночас для забезпечення міцного здоров'я необхідно привести спосіб життя учнів у відповідність із віковими закономірностями росту й розвитку організму [3; 4; 10; 11; 14]. Важливий і невід'ємний чинник здорового способу життя школярів – належний рівень рухової активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність – це природна біологічна потреба, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності. Протягом останніх десятиліть проведено чимало досліджень, у яких обґрунтовано роль і значення рухової активності для організму людини [5; 12; 14]. Визначено взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану учнів, добові та тижневі обсяги рухової активності, способи контролю результативності фізичних навантажень. Водночас результати наукових досліджень [2; 7; 10; 13; 17; 18] засвідчують, що в учнів загальноосвітніх навчальних закладів спостерігається зниження рухової активності. Проте значна кількість локальних досліджень, які часто не об'єднані єдиною кінцевою метою, призвели до того, що висновки й рекомендації інколи мають доволі суперечливий характер. Питання методичного забезпечення належної рухової активності учнів залишається без достатньої уваги.

Завдання дослідження полягає в обґрунтуванні організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Методи та організація дослідження. Використано такі методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації педагогічне спостереження, тестування, анкетування педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Для визначення добової рухової активності використовували методику хронометражу, розроблену науковцями Фремінгемського університету, яка заснована на реєстрації діяльності протягом доби. Дослідно-експериментальну роботу здійснювали на базі загальноосвітніх навчальних закладів № 9, 14, 19 м. Луцька. В експериментальних дослідженнях брали участь 487 учнів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження свідчать, що структура добової рухової активності дівчат складається з базового режиму (8,31–8,58 год), сидячого (6,27–6,49 год), низького (6,17–6,58 год), середнього (2,32–2,52 год) і високого (0,33–0,4 год) (табл. 1). У хлопців ці показники подібні. Зокрема, базовий рівень становить 8,42–8,55 год, сидячий – 6,29–5,3 год, низький – 6,37–7,22 год, середній – 2,47–2,57 год і високий – 0,36–0,47 год. Загалом у хлопців дещо вищі показники високого і низького рівнів рухової активності.

Таблиця 1

Структура добової рухової активності школярів, год ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Рівень рухової активності	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Базовий	Д	8,49 ± 0,03	8,42 ± 0,04	8,31 ± 0,05	8,58 ± 0,04	8,43 ± 0,05
	Х	8,42 ± 0,04	8,55 ± 0,03	8,49 ± 0,04	8,53 ± 0,05	8,47 ± 0,05
Сидячий	Д	6,33 ± 0,32	6,5 ± 0,37	6,49 ± 0,36	6,27 ± 0,43	6,27 ± 0,54
	Х	6,29 ± 0,37	6,14 ± 0,29	5,33 ± 0,33	5,3 ± 0,37	5,54 ± 0,45
Низький	Д	6,35 ± 0,41	6,17 ± 0,36	6,44 ± 0,39	6,48 ± 0,42	6,58 ± 0,34
	Х	6,48 ± 0,35	6,37 ± 0,25	7,19 ± 0,31	7,22 ± 0,29	7,14 ± 0,36
Середній	Д	2,48 ± 0,21	2,52 ± 0,24	2,36 ± 0,29	2,32 ± 0,18	2,39 ± 0,24
	Х	2,51 ± 0,33	2,57 ± 0,27	2,55 ± 0,31	2,48 ± 0,25	2,47 ± 0,19
Високий	Д	0,35 ± 0,04	0,39 ± 0,05	0,40 ± 0,04	0,35 ± 0,04	0,33 ± 0,03
	Х	0,36 ± 0,04	0,37 ± 0,04	0,44 ± 0,05	0,47 ± 0,03	0,38 ± 0,05

Спеціально організована рухова активність, що відповідає високому рівню активності, включає різні форми занять фізичними вправами, пересування до школи й додому, прогулянки. Для учнів рекомендований щоденний двогодинний обсяг рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні [5; 14]. У практиці загальноосвітніх навчальних закладів спеціально організована рухова активність школярів складає 0,33–0,44 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми.

Загалом, індекси добової рухової активності учнів 11–15 років перебувають у межах 31,1–33,49 балів (рис. 1). У хлопців зазначений індекс на 0,61–5,75 % вищий ніж у дівчат. Найбільша різниця спостерігається у віці 13–14 років. Аналіз результатів дослідження засвідчив незначні зміни динаміки індексу рухової активності підлітків у різних вікових групах. У дівчат індекс добової рухової активності підвищується до 12 років, після чого починає поступово знижуватися. У хлопців найвищий рівень фізичної активності виявлено у віці 13–14 років, після якого спостерігається зниження результатів. Можна припустити, що зменшення рухової активності пов'язане зі зниженням інтересу й мотивації школярів до фізичної культури.

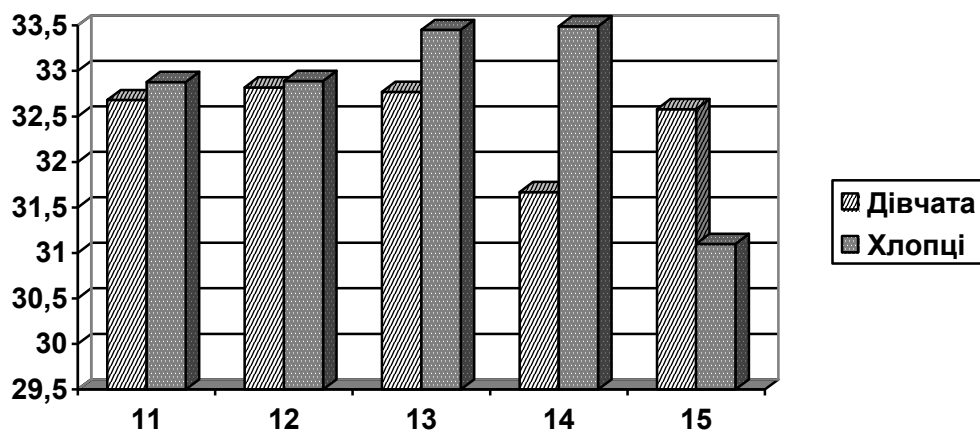


Рис. 1. Динаміка індексу добової рухової активності школярів

Аналіз результатів дослідження засвідчує, що на рівень рухової активності учнів впливають традиції фізичної культури в школі, наявна матеріальна база, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури, педагогічних працівників, адміністрації школи. Також це пов'язано й із недооцінкою учнями оздоровчої та виховної ролі фізичної культури.

Науковими дослідженнями [5; 12; 14] встановлено, що тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані заняття фізичними вправами й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. Водночас цей компонент рухової активності наявний у більшості підлітків лише у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури. Якщо в певний день немає таких занять, тоді відсутній високий рівень рухової активності. Такий рівень рухової активності недостатній і не в повній мірі забезпечує належне функціонування організму. Це підтверджують і результати вивчення стану

розвитку фізичних якостей учнів. У цілому встановлено тенденцію зниження рівня фізичної підготовленості у дівчат і хлопців середнього шкільного віку. За показниками розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості, відповідно до вимог шкільної програми, учні в середньому мають початковий і середній рівні компетенції. Також простежено тенденцію до погіршення діяльності окремих функціональних показників організму школярів.

Недостатній рівень рухової активності зумовлено зниженням спортивних та здоров'язбережувальних мотиваційно-ціннісних орієнтацій в учнів середнього шкільного віку. Зокрема, лише 9,8–19,5 % дівчат і 23,2–31,7 % хлопців мають високий рівень інтересу до фізичної культури. У процесі навчання простежується динаміка подальшого зниження інтересу школярів до систематичних занять фізичними вправами. Ці дані підтверджують дослідження систематичності занять фізичною культурою. Виявлено, що лише 14,6–22,3 % дівчат і 17,3–31,2 % хлопців 3–4 рази на тиждень виконують фізичні вправи. Більшість учнів обмежує свою рухову активність лише обов'язковими уроками фізичної культури.

Результати дослідження засвідчили, що розвиток рухової активності школярів загальноосвітніх навчальних закладів – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування інтересу, мотивації та переконань до діяльності, засвоєння знань, умінь і навичок, залучення до самостійних занять фізичними вправами. Рівень особистісної готовності учнів до рухової активності складається з інтересу до діяльності, усвідомлення особистісної значущості виконання фізичних вправ, прагнення оволодіти оздоровчими та спортивними технологіями, повноти й глибини спеціальних знань, сформованості практичних умінь і навичок, уміння їх використовувати в практичній діяльності.

З огляду на результати аналізу наукових джерел, власні експериментальні дослідження, практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів та зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження, розроблено модель формування рухової активності підлітків, в основі якої лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, функцій, принципів, педагогічних умов, методів й засобів діяльності (рис. 2).

На основі результатів дослідження мотиваційно-ціннісних чинників і морфо-функціональних особливостей підлітків нами розроблено особистісно-орієнтовану спрямованість рухової активності (загальнорозвивальну, рекреаційно-оздоровчу, корекційну і спортивну).

Загальнорозвивальна спрямованість рухової активності передбачала систему занять фізичними вправами, спрямовану на різнобічний розвиток організму учнів, яка поєднувала навантаження на спритність, гнучкість, силу, швидкість, витривалість. Експериментальна методика включала вправи із розділу гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, кросової (лижної) підготовки, плавання. Основна мета рухової активності загальнорозвивальної спрямованості полягала у виконанні змісту шкільної програми, розвитку провідних та відстаючих фізичних якостей, підвищенні захисних сил та опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Така організація роботи дозволяла ліквідувати дефіцит рухової активності, дати імпульс до поліпшення здоров'язбережувальної мотивації засобами фізичної культури.

Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості ґрунтувалася на використанні 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 та зміцнення здоров'я. У процесі виконання фізичних вправ відбувалося поступове підвищення функціональних можливостей підлітків. Широко використовували вправи оздоровчої фізичної культури. Звертали увагу на формування у підлітків навичок самоконтролю і гігієни.

Зміст занять спрямовувався на зацікавлення учнів фізичними вправами, створення 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 та спорт, створення стійкої мотивації на збереження та зміцнення здоров'я, формування знань про здоровий спосіб життя і позитивний вплив фізичних вправ на організм дитини, підвищення фізичної працездатності.

Корекційна спрямованість рухової активності забезпечувала профілактику та корекцію порушень постави учнів. Для цього пропонувався 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. Значна частина фізичних вправ спрямовувалася на формування навичок правильної статодинамічної постави, що забезпечує оптимальне функціонування опорно-рухового апарату. Для цього формувалися навички правильно утримувати тіло, виконувалися фізичні вправи лежачи на спині, боці та грудях, на лаві, вправи на балансування з вантажем на голові. Корекційна спрямованість рухової активності сприяла формуванню навичок гігієни, методики використання фізичних і психогігієнічних оздоровчо-загартовувальних та корегувальних засобів з оптимальним обсягом навантажень у процесі їх виконання.

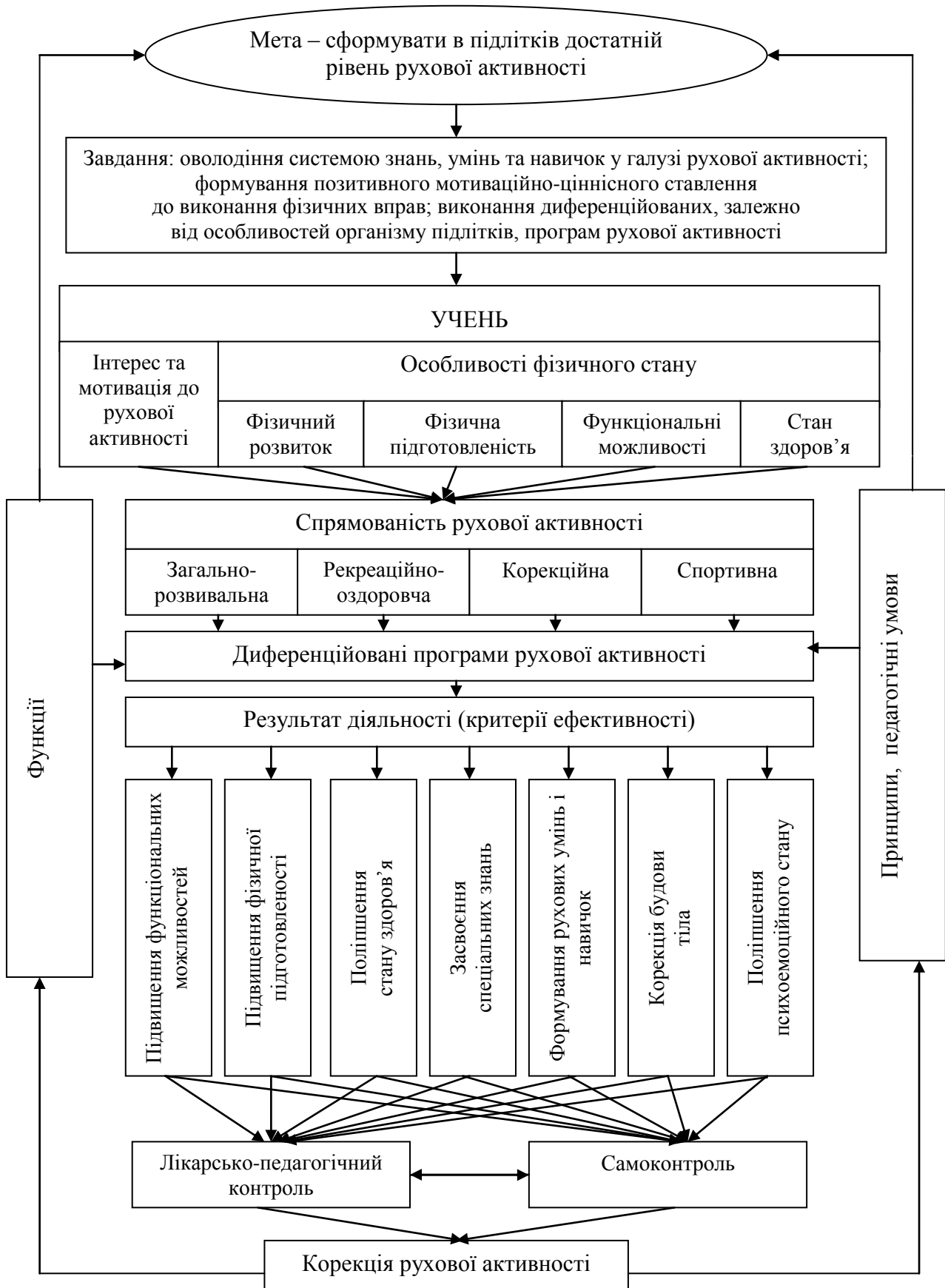


Рис. 2. Модель формування рухової активності школярів

Рухова активність спортивної спрямованості передбачала підготовку спортсменів-розрядників і забезпечувалася передусім діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Обов'язковою умовою цієї роботи було врахування системи знань про багаторічну підготовку спортсмена. Така організація занять передбачає доступність початкової підготовки в спортивній школі будь-якому школяру, прогресування оцінки ефективності результатів тренування.

Реалізацію розроблених рекомендацій здійснювали в урочних та позаурочних організаційних формах фізичної культури: фізкультурних паузах, ранковій гігієнічній гімнастиці, фізкультурно-спортивних святах, фестивалях, днях здоров'я, некласифікаційних змаганнях, виконанні домашніх завдань, самостійних тренувальних заняттях, сімейних оздоровчо-рекреаційних заняттях, заняттях у літніх та зимових оздоровчих таборах, заняттях у громадських організаціях, заняттях у спортивних секціях.

Результати формувального педагогічного експерименту засвідчили високу ефективність розроблених рекомендацій. У дівчат і хлопців експериментальної групи вірогідно ($P < 0,001$) підвищився високий рівень рухової активності й індекс рухової активності.

Таке зростання зумовлено спеціально організованими формами рухової активності. Це свідчить, що учні систематично виконували фізичні вправи в різних формах фізичного виховання відповідно до запропонованих рекомендацій. Загалом рухова активність підлітків експериментальної групи відповідає гігієнічній нормі.

Висновки і перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Результати дослідження свідчать, що структура добової рухової активності підлітків складається з базового режиму (8,31–8,58 год – дівчата, 8,42–8,55 год – хлопці), сидячого (6,27–6,49 год – дівчата, 6,29–5,3 год – хлопці), низького (6,17–6,58 год – дівчата, 6,37–7,22 год – хлопці), середнього (2,32–2,52 год – дівчата, 2,47–2,57 год – хлопці) і високого (0,33–0,4 год – дівчата, 0,36–0,47 год – хлопці). Спеціально організована рухова активність, що відповідає високому рівню активності, включає спеціально організовані форми занять фізичними вправами. У практиці загальноосвітніх навчальних закладів спеціально організована рухова активність підлітків складає лише 0,33–0,44 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми. Реалізація моделі формування рухової активності підлітків здійснена шляхом розробки і впровадження особистісно-орієнтованої спрямованості фізичних навантажень (загальнорозвивальної, рекреаційно-оздоровчої, корекційної і спортивної).

Подальшого вивчення потребують положення конкретизації побудови раціональних оздоровчих програм для самостійних занять фізичними вправами залежно від мотивації та рівня фізичних можливостей організму школярів.

Використані джерела

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : Здоров'я, 1998. – 246 с.
2. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5 – 9 класів засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Н. С. Войнаровська. – Луцьк, 2011. – 20 с.
3. Дубогай О. Плекаймо здоров'я дитини / О. Дубогай, Н. Маковецька. – Запоріжжя : [б. в.], 2007. – 264 с.
4. Когут І. О. Руховий режим і фізичний стан дітей 6–7 років, які навчаються у школах різного типу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І. О. Когут. – К., 2006. – 20 с.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 191 с.
7. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. П. Митчик ; ЛДДФК. – Л., 2002. – 19 с.
8. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоров'я, 1989. – 286 с.
9. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская лит., 1999. – 320 с.
10. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: колективна монографія / [Н. О. Белікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.]; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цюся. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – 240 с.
11. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. – Киев : Здоров'я, 1986. – 152 с.

12. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х., 2014. – 344 с.
13. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. П. Романюк. – Х., 2007. – 19 с.
14. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / Сухарев А. Г. – М. : Знание, 1976. – 63 с.
15. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимпийская лит., 1997. – 504 с.
16. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова // Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.
17. Цьось А.В. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів / А.В. Цьось, Г.О. Гац // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – 201–209.
18. Швай О. Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. Д. Швай. – Л., 2000. – 22 с.

Vaskan I., Dykuj O., Roztoka A.

DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS' PHYSICAL ACTIVITY DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

The article gives the data on the development of the motor activity of students during extracurricular activities. In order to find out an amount of the motor activity per day a method of chronomeasurements suggested by the scientists from the Fremingham university which is based on the registration of the motor activity during the day was applied. The structure of a daily motor activity of females consists of a basic regime (8,31–8,58 hrs), sitting (6,27–6,49 hrs), low (6,17–6,58 hrs), middle (2,32–2,52 hrs) and high (0,33–0,4 hrs). Males have similar indices: basic level (8,421–8,55 hrs), sitting (6,29–5,3 hrs), low (6,37–7,22 hrs), middle (2,47–2,57 hrs) and high (0,36–0,47 hrs).

It has been established that a specifically organized motor activity of secondary school students takes only 0.33-0.44 hours which is 65-70% lower than hygienic standards. An insufficient level of a motor activity is caused by the decline of the structural and health saving motivational values of students. The analysis of the results of the study proves that a level of the motor activity of students is influenced by the sports traditions at school, available material facilities for physical trainings, a level of professionalism of the teachers of physical training and other subjects, educators and school administration. Based on the results of the study, the model of students' motor activity in the curricular and extracurricular forms of physical training that includes goals, objectives, functions, principles, pedagogical conditions, tools, performance criteria, control requirements and the ways of results correction has been justified. Based on the motivational factors and morphological and functional characteristics of students, the personality-oriented focus of physical activity in secondary schools (general, recreational, correctional and sport activity) has been developed. Results of the pedagogical experiment have showed high effectiveness of proposed organizational methods of students' motor activity, which is the basis for their wide-spread implementation in secondary schools.

Key words: motor activity, students, forms of physical training, secondary schools.

Стаття надійшла до редакції 15.09.2015 р.