

## СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Васкан І.Г.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Рухова активність є обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює діяльність організму в процесі індивідуального вікового розвитку в межах оптимальних величин. Система сформованих знань, умінь та навичок визначає освіченість учня в галузі фізичної освіти і є основою самостійної рухової діяльності. Спеціально організована рухова активність, що відповідає високому рівню активності, включає різні форми занять фізичними вправами, пересування до школи й додому, прогулянки. Питання вдосконалення ефективності різних форм виконання фізичних вправ лежать в основі більшості наукових досліджень із фізичної культури.

**Ключові слова:** рухова активність, функції рухової активності, рухова навичка, фізична вправа, фізичне навантаження.

**Постановка проблеми.** Важливе значення для оптимального функціонування організму школярів, ефективного засвоєння ними знань, умінь та навичок має належний стан здоров'я, який одночасно є інтегральним показником благополуччя суспільства і чутливим індикатором соціальних та екологічних негараздів. Численними науковими дослідженнями (Г. Л. Апанасенко, 2005; Е. М. Лукьянова, 2003; В. М. Оржеховська, 2011; І. В. Поташнюк, 2012) встановлено, що близько 90% учнів мають порушення стану здоров'я, 30% – хронічні захворювання. Понад половину дітей мають низьку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому навантаженню в школі. Протягом навчання у школі в 1,5 рази зростає частота порушень зору, у 3–4 рази – патології органів травлення, у 2–3 рази – порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 рази – нервово-психічних розладів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати досліджень у галузі медико-біологічних та психолого-педагогічних наук (В. Bergier, Z. Kubinska, J. Bergier, 2013; М. М. Булатова, 2005; Е. Г. Буліч, 2000; А. Кнарпик, Е. Saulicz, R. Plinta, M. Kuszewski, 2011; І. В. Мурахов, 1989) засвідчують, що засоби фізичної культури найбільш 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 (М. М. Амосов, 1984; В. І. Бобрицька, 2004; Е. Г. Буліч, І. В. Мурахов, 2002). Водночас для забезпечення міцного здоров'я необхідно привести спосіб життя учнів у відповідність із віковими закономірностями росту й розвитку організму (Л. В. Волков, 2008; О. Д. Дубогай, 2007, 2008; Л. Я. Іващенко, 1994; І. Я. Коцан, 2009; Н. В. Москаленко, 2009; А. Г. Сухарев, 1991). Важливий і невід'ємний чинник здорового способу життя школярів – належний рівень рухової активності.

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

(В. К. Бальсевич, 1987; Е. Biernat, 2011; О. Д. Дубогай, 2012; М. В. Дутчак, 2009; А. В. Магльованний, 2012; І. В. Маляренко, 2012; В. М. Платонов, 2006; Є. Н. Приступа, 2008). Взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану учнів вивчали А. І. Драчук (2001), В. О. Кашуба (2003), Т. Ю. Круцевич (2000, 2010), С. Ю. Ніколаєв (2004), Н. С. Пангелова (2014). Добові та тижневі обсяги рухової активності були предметом студій О. Л. Благий (2004), Н. Н. Завидівської (2013), І. М. Ріпака (2003), О. А. Томенка (2010).

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 об'єм рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні (Т. Ю. Круцевич, 2010; А. Г. Сухарев, 1991). У практиці загальноосвітніх навчальних закладів спеціально організована рухова активність підлітків складає 0,33–0,44 год, що на 65–70% нижче від гігієнічної норми.

Спеціально організована рухова активність характеризується, передусім, ефективністю реалізації форм фізичної культури школярів (урок фізичної культури, позакласна й позашкільна спортивно-масова діяльність). Відповідно до встановлених вимог зміст фізичної культури шкіл усіх рівнів і типів має відповідати державним стандартам освіти і мусить мати гуманістичну й оздоровчу спрямованість, сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню усвідомленої потреби в зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні. Реалізація змісту шкільної фізичної культури має сприяти залученню учнів до здорового способу життя, до всіх цінностей фізичної культури, задовольняти їх потреби у фізичному розвитку, забезпечувати їх науково обґрунтований обсяг рухової активності.

**Виокремлення невирішених раніше проблем загальної проблеми.** Результати аналізу наукової літератури засвідчили, що питання фізичної культури школярів була в центрі постійної уваги науковців. Водночас наукові дослідження свідчать, що стан фізичної підготовленості та здоров'я школярів низький. Зокрема, досліджен-

ня динаміки фізичного стану підлітків м. Києва виявило негативні зміни функціонального стану серцево-судинної системи, підвищенні захворюваності за кількістю пропущених днів у школі, зниженні МСК. Простежується тенденція морфофункціональними змінами організму учнів і чинниками навколишнього середовища.

**Мета дослідження** – проаналізувати та визначити стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах шляхом теоретичного аналізу.

**Виклад основного матеріалу.** Н. В. Москаленко визначила такі особливості рухової активності та фізичного стану учнів:

- рівень рухової активності в більшості дітей низький. У шість років на базовий, сидячий та малий відводиться 88,3% часу, у 7 років – 91,6% часу, на середній і високий – 11,7% та 8,4%, відповідно;

- показники соматичного здоров'я в більшості хлопчиків 7 років – 87,0%, 8 років – 61,5%, 9 років – 44,8; у дівчат – 83,8%, 57,1%, 31,3%, відповідно, у 2007 р. мають рівень нижчий від середнього;

- порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості протягом п'яти років свідчить, що показники фізичної підготовленості мають аналогічні відмінності. Найбільше відстають витривалість, сила м'язів черевного преса, сила м'язів рук;

- відсоткове співвідношення рівнів фізичної підготовленості з рівнями фізичного здоров'я показало певну позитивну тенденцію: чим вищий рівень фізичної підготовленості, тим краще фізичне здоров'я.

Статистичні дані свідчать, що під час вступу до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя дитина, а до кінця навчання в дев'ятому класі – кожний другий. Близько 10–20% сучасних школярів мають надмірну масу тіла; 30–40% – захворювання носоглотки; у 20–40% – порушення постави; в 50% – дефекти зору й нервово-психічні відхилення; у 50–60% – виявлено схильність до частих захворювань [7].

Кількість здорових випускників шкіл, за даними різних фахівців, останніми роками складала від 5 до 25%. Серед випускників загальноосвітніх навчальних закладів 40% учнів уже мають хронічні захворювання, кожен третій хлопець не призивається на військову службу за станом здоров'я.

Серед причин недостатньо ефективного функціонування системи фізичного виховання в навчальних закладах дослідники називають такі:

- застаріла концепція системи фізичного виховання в школі, яка потребує нового трактування мети, завдань і принципів фізичного виховання;

- авторитарний підхід до складання програм із фізичного виховання;

- необґрунтовані наукові підходи до регламентації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей;

- відсутність науково обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості;

- низький рівень навчально-виховного процесу, який повинен створювати умови для розкриття й розвитку фізичних, духовних і моральних якостей дитини;

- низький рівень організаційної структури педагогічного управління, що забезпечує координацію та взаємодію адміністрації, батьків, педагогічного колективу, органів учнівського самоврядування;

- відсутність науково обґрунтованих підходів щодо формування мотивації до занять фізичною культурою.

Одна з найважливіших причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я дітей – недостатня рухова. Уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності лише на 11–13%.

У зв'язку з цим перед фізичною культурою ставлять нові завдання, які потребують розробки сучасних технологій виконання фізичних вправ. У наукових джерелах пропонується, передусім, удосконалити програмно-нормативні засади фізичної культури з урахуванням регіональних особливостей і теорії навчальної діяльності [5]. І. В. Бакіко розробив експериментальну програму фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл, яка складається з двох частин – базової й варіативної. Базова частина програми включає Державний стандарт та вимоги до оцінювання учнів і спрямована на вивчення традиційних видів фізичних вправ: рухливих та народних ігор, гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, плавання. Варіативна частина визначається регіональним і шкільним компонентами. Вона програми враховує матеріальну базу, кліматичні умови й традиції регіону та школи, кадровий потенціал. Основу варіативної частини програми складають ритмічна гімнастика, степаеробіка, слайдаеробіка, акваеробіка, водне поло, бадмінтон, теніс, хокей, городки, лижна й ковзанярська підготовки, туризм, спортивне орієнтування, велоспорт, роуп-скіпінг, атлетизм, шахи-шашки.

Ураховуючи зміст законодавчих документів та стан здоров'я учнів, у наукових працях ґрунтовно досліджуються оздоровчі ефекти фізичної культури. Зокрема, К. М. Сидорченко вивчала шляхи оптимізації занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–15 років, І. Л. Гасюк – програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів, О. В. Андреева – програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років. Науковці досліджували ефективність занять окремими фізичними вправами, проблеми комплексного розвитку фізичних якостей.

Існування взаємозв'язків між показниками фізичного стану школярів і рівнем розвитку окремих пізнавальних якостей дало можливість ученим розробити метод поєднаного розвитку фізичних та пізнавальних здібностей у процесі виконання фізичних вправ. Зокрема, А. А. Пивовар – автор моделі занять із застосуванням доступних для дітей видів фізичних вправ, а саме: основних рухів, рухливих ігор, ігор-естафет у поєднанні із завданнями, спрямованими на розвиток пізнавальних процесів із використанням спортивно-ігрового методу, характерного для змагальної діяльності.

У наукових працях проаналізовано організаційно-методичні основи фізкультурно-спортивної роботи зі школярами, педагогічні умови

покращення фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, розвиток особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання, виховання в учнів здорового способу життя, попередження шкідливих звичок засобами фізичної культури.

Питання реалізації міжпредметних зв'язків фізичної культури в навчальному процесі молодших школярів вивчали А. В. Віндюк, О. О. Власюк, О. В. Міщенко. Результати їхніх дослідження свідчать, що застосування таких зв'язків сприяє підвищенню зацікавленості дітей до вивчення загальноосвітніх дисциплін, сприяє вихованню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, допомагає підвищити обсяг рухової активності, зміцнити здоров'я й підтримати успішність учнів на належному рівні.

П. П. Коханець науково обґрунтував педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей дітей у процесі спрямованої фізичної підготовки, які спрямовані на поєднаний розвиток фізичних і вольових можливостей, передбачали використання ігрової форми, що розглядається як педагогічний процес, направлений на вдосконалення умінь та навичок змагального методу.

У наукових працях значну увагу приділено питанням корекції постави учнів засобами фізичної культури [5]. В. О. Кашуба вперше сформулював концепцію профілактики й корекції біогеометричного профілю постави дітей шкільного віку, характерними особливостями якої є побудова методології управління з урахуванням індивідуальних особливостей моторики учнів, орієнтацією на просторову організацію біології тіла, профілактики порушень постави залежно від впливу гравітаційних чинників. В. В. Петрович уклала програму корекції сагітального профілю постави школярів, що реалізувалася протягом чотирьох етапів: діагностика сагітального профілю постави, розробка програми корекції, практична реалізація, повторна діагностика. Основними засобами корекції були комплекси фізичних вправ, рухливі ігри, комплекси вправ для профілактики плоскостопості, а також заняття фітбол-гімнастикою.

Предметом наукових досліджень [4] було ігрове спрямування фізичної підготовки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Ігрова діяльність розглядається як процес навчання й виховання із застосуванням ігрових вправ, що виконуються в різних формах фізичної культури. Систематизовано ігрові вправи вибіркового впливу залежно від віку учнів і програмового матеріалу з фізичної культури, що дало можливість використовувати споріднений метод навчання рухів і виховувати фізичні здібності.

Науковці вважають [2], що один із важливих способів оптимізації фізичної культури школярів – формування потреби та позитивної мотивації до занять фізичними вправами.

Проведені дослідження засвідчили, що ефективність досягається тоді, коли заняття або окремі його частини проходять із застосуванням ігрового і змагального методів, нестандартного обладнання, музикального супроводу.

Г. В. Безверхня [3] виявила структуру мотивів до занять фізичною культурою та спортом хлопців і дівчат 11–17 років, яка має вікову динаміку з різним факторним вкладом, особливості прояву

залежно від констант (стать, тип вищої нервової діяльності, місце проживання), однак визначається постійно загальною ієрархією побудови, що притаманна сучасним підліткам: пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я (51%), удосконалення форми тіла (42%), досягнення високого спортивного результату (24%), спілкування з друзями й активний відпочинок (18–19%).

С. А. Білітюк визначив стимули до фізичного виховання школярів, які поділив на зовнішні та внутрішні. Зовнішні стимули визначаються якістю фізичного виховання учнів, стимулюванням навчальної діяльності дітей (вимогливість, заохочення, покарання, примус, ігри, оцінка), рівнем фізичного стану школярів, ставленням сім'ї до фізичного виховання й спорту. Внутрішні стимули – інтерес та мотивація до виконання фізичних вправ, потреби, ціннісні орієнтації дітей. Вищим рівнем є самостимулювання, що визначається самостійним виконанням фізичних вправ. Опосередкований вплив на стимули фізичного виховання школярів здійснюють соціально-культурний простір суспільства, стан спортивних досягнень і спортивно-масової роботи в країні й школі; рівень здоров'я населення, зміст навчального матеріалу, навчально-виховна система школи, рівень професійної майстерності вчителя.

Технологія формування мотивації до занять фізичними вправами передбачала розв'язання таких завдань: створення позитивного емоційного фону під час занять; формування спеціальних знань і вмінь; стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ; залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами; співпраця вчителя й батьків у формуванні стимулів дітей до занять фізичними вправами.

Під час організації шкільної фізичної культури науковці пропонують використовувати різні засоби та методичні підходи [1], що відповідають морфофункціональним можливостям організму учнів.

Своєрідними виховними родинними засобами формування свідомого ставлення дітей до свого здоров'я є приклад родинного оточення. Системотворчі способи педагогічної технології взаємодії родини й школи – це мотиваційний, змістовий та організаційно-процесуальний компоненти, які являють собою своєрідні підсистеми особистісно орієнтованого виховання свідомого ставлення школярів до зміцнення здоров'я.

Досліджено проблеми виховання відповідального ставлення до свого здоров'я, свідомої дисципліни засобами спортивно-масової роботи. Низка досліджень стосувалася становлення української народної фізичної культури, історико-педагогічних аспектів розвитку теорії й практики фізичного виховання дітей в Україні.

У наукових працях подано окремі рекомендації щодо вдосконалення позакласної роботи з фізичної культури школярів. О. Б. Логвиненко визначив сутність культурологічного підходу у фізичному вихованні учнів, розробив теоретичну модель фізичної культури в позакласній діяльності, указав на функції, зміст та методику діяльності класного керівника з виховання фізичної культури підлітків. У дослідженні Т. В. Палагнюка розкрито сучасні вимоги до проведення культурно-спортивної роботи серед школярів; висвітлено оптимізацію виховного процесу на основі

адекватного використання традицій української народної фізичної культури; доведено, що культурно-спортивна робота як комплексна форма розв'язання педагогічних завдань виховання має глибокі традиційні корені в українській педагогіці. Таким чином, розроблено й теоретично обґрунтовано класифікацію культурно-спортивних заходів на народознавчій основі. Досліджено педагогічні особливості змісту, форм, методів і засобів культурно-спортивної роботи на підставі її збагачення народно-педагогічними знаннями з фізичного виховання.

П. М. Мартин вивчав організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях. Визначено, що воно здійснюється за посередництва таких організаційних форм, як туристичні прогулянки й походи, табори, секції з виду спорту, фізкультурно-оздоровчі заходи в межах культурно-релігійних, історичних і державних свят. Туристичні походи проходять пішо, на байдарках, велосипедах, конях, автомобілях. Упродовж року проводяться табори, які за часом роботи й завданнями поділяються на літні та сезонні, а за характером проведення – на стаціонарні й пересувні. У різних організаціях функціонують секції альпінізму, бойового гопака, спортивного орієнтування, козацьких бойових мистецтв, кінного спорту, футболу, волейболу, баскетболу, шахів тощо. Організаційні форми фізичного виховання в молодіжних організаціях відзначаються різноманітністю, яка залежить від спрямованості їх діяльності та матеріальних можливостей.

Фізкультурно-спортивна робота в молодіжних організаціях проводиться із врахуванням вікових особливостей їх членів, а також ідеологічних засад організацій. Залежно від віку члени молодіжних організацій можуть виступати як об'єктом, так і суб'єктом, навчально-виховного процесу в різних формах фізичного виховання, зокрема у відпочинкових, екологічних, етнографічних, вишкільних й інструкторських таборах, зміст яких відрізняється своєю педагогічною спрямованістю. Відповідно до ідеологічних засад молодіжних організацій існують відмінності в проведенні їх членами фізкультурно-оздоровчих заходів у межах різних культурно-релігійних, історичних і державних свят.

Г. М. Путятіна вивчала оптимізацію організаційної діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління. Уперше на наукових засадах розроблено регіональну цільову комплексну програму й перспективний комплексний план оптимізації управління спортивними школами в Україні, проаналізовано та доповнено показники ефективної діяльності таких шкіл.

У наукових працях вивчено також питання організації фізичної культури в групах продовженого дня. А. П. Гаврилюк [6] розробив методику проведення годин фізичної культури в системі оздоровчої групи продовженого дня, що включає використання ігрового й змагального методів, засобів і методичних прийомів виконання фізичних вправ.

Загалом, індекси добової рухової активності учнів 11–15 років перебувають у межах 31,1–33,49 балів. 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 і з зниженням інтересу й мотивації школярів до фізичної культури.

**Висновки та перспективи дослідження.** 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.

Отже, питання вдосконалення ефективності різних форм виконання фізичних вправ лежать в основі більшості наукових досліджень із фізичної культури. Науковці стверджують, що важливе значення для залучення учнів до занять фізичними вправами мають їхні фізичні можливості та мотиваційно-ціннісні пріоритети.

## Список літератури:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 56–59.
3. Бакіко І. В. Поеднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури 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» / І. В. Бакіко. – Л., 2007. – 20 с.
4. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев: Здоровья, 1987. – 224 с.
5. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Л., 2004. – 24 с.
6. Гаврилюк А. П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. П. Гаврилюк. – Луцьк, 2010. – 20 с.
7. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 24.00.02 / В. Д. Єднак. – К., 1997. – 24 с.

**Васкан И.Г.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## **СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

### **Аннотация**

Двигательная активность является обязательным и определяющим фактором, обуславливающим деятельность организма в процессе индивидуального возрастного развития в пределах оптимальных величин. Система сложившихся знаний, умений и навыков определяет образованность ученика в области физического образования и является основой самостоятельной двигательной деятельности. Специально организованная двигательная активность, соответствует высокому уровню активности, включая различные формы занятий физическими упражнениями, передвижения в школу и домой, прогулки. Вопросы совершенствования эффективности различных форм выполнения физических упражнений лежат в основе большинства научных исследований по физической культуре.

**Ключевые слова:** двигательная активность, функции двигательной активности, двигательный навык, физическое упражнение, физическая нагрузка.

**Vaskan I.G.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## **STATE AND PROSPECTS IMPROVE MOTOR SPECIALLY ORGANIZED ACTIVITY OF STUDENTS IN SECONDARY SCHOOLS**

### **Summary**

Motor activity is required and determining factor in the activity of the body in the age of the individual within optimal values. The system existing knowledge and skills sets education student in physical education and is the basis of self-propulsion. Specially organized physical activity that meets the high level of activity, including different forms of exercise, travel to school and back home, walking. The issue of improving the effectiveness of various forms of physical exercise are the basis of most scientific studies of physical culture.

**Keywords:** motor activity, function motor activity, motor skills, physical exercise, physical activity.