

УДК 378

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

**Васкан І.Г.**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Спеціально організована рухова активність характеризується, передусім, ефективністю реалізації форм фізичної культури школярів. Одна з найважливіших причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я дітей – недостатня рухова активність. 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. Ураховуючи зміст законодавчих документів та стан здоров'я учнів, у наукових працях ґрунтовно досліджуються оздоровчі ефекти фізичної культури.

**Ключові слова:** рухова активність, форми фізичної культури, загальноосвітні навчальні заклади, зміни організму учнів, позитивна мотивація.

**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.

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 [9] і мусить мати гуманістичну й оздоровчу спрямованість, сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню усвідомленої потреби в зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні [1; 6]. 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.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати аналізу наукової літератури засвідчили, що питання фізичної культури школярів була в центрі постійної уваги науковців [2; 9]. Медико-біологічні основи рухової активності учнів визначено в дослідженнях Г. Л. Апанасенка, І. О. Аршавського, І. В. Муравова, О. Г. Сухарева, Н. А. Фоміна. Завдяки дослідженням В. Г. Ареф'єва, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шияна та інших розроблено організаційні й методичні основи виконання фізичних вправ у школі.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Водночас наукові дослідження свідчать, що стан фізичної підготовленості та здоров'я школярів низький [7]. Зокрема, дослідження динаміки фізичного стану підлітків м. Чернівців 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 [10]. 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.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є обґрунтувати стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу.** 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 [10]. 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.

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 [6] 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 активність [10]. Уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності лише на 11-13% [12].

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 [1]. І. В. Бакіко [3] 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. Існування взаємозв'язків між показниками фізичного стану школярів і рівнем розвитку окремих пізнавальних якостей дало можливість ученим розробити метод поєданого розвитку фізичних та пізнавальних здібностей у процесі виконання фізичних вправ.

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 досліджень 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.

Предметом наукових досліджень 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 фізич-

ної культури, що дало можливість використовувати споріднений метод навчання рухів і виховувати фізичні здібності.

Науковці вважають, 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 [2] 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. Білітук визначив стимули до фізичного виховання школярів, які поділив на зовнішні та внутрішні. 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 вмій; 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; 3], що відповідають морфофункціональним можливостям організму учнів.

Своєрідними виховними родинними засобами формування свідомого ставлення дітей до свого здоров'я є приклад родинного оточення [4]. 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. У досліджен-

ні 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.

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.

**Висновки і пропозиції.** 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.

Розробка шляхів вдосконалення ефективності різних форм фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів лежить в основі більшості наукових досліджень із фізичної культури. Науковці стверджують, що залучити учнів до систематичних занять фізичними вправами можливо в позаурочній діяльності на основі мотиваційно-ціннісних пріоритетів. Аналіз наукових джерел дав підставу констатувати, що одним із пріоритетних напрямів підвищення ефективності фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах є розвиток рухової активності підлітків.

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. Як правило, розроблені рекомендації ґрунтуються на оптимізації діяльності учнів. Питання організаційно-методичного забезпечення оптимальної рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів залишається без достатньої уваги авторів.

**Список літератури:**

1. Андреева Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет: автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук из физ. воспитания и спорта: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Е. В. Андреева. – Киев, 2002. – 22 с.
2. Бакіко І. В. Поєднання 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.
3. 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.
4. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: 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. В. Білецька. – К., 2008. – 21 с.
5. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: зб. наук. ст. – Суми: СумДПУ, 2004. – С. 178-183.
6. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: 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. О. Власюк. – Л., 2006. – 21 с.
7. 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.
8. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – Киев: Олимпийская лит., 1999. – 232 с.
9. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
10. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11-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» / В. М. Лисяк. – Х., 2006. – 21 с.
11. Лозова В. І. Пізнавальна активність школярів / Лозова В. І. – Х.: Основа, 1990. – 89 с.
12. Тихвинский С. Б. Определение, методы исследования и оценка физической работоспособности детей и подростков / С. Б. Тихвинский, Л. Н. Бобко // Детская спортивная медицина / под. ред. С. Б. Тихвинского. – К., 2008. – 280 с.

**Васкан И.Г.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

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

**Аннотация**

Специально организованная двигательная активность характеризуется, прежде всего, эффективностью реализации форм физической культуры школьников. Одна из важнейших причин различных отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья детей – недостаточная двигательная активность. Уроки физической культуры компенсируют необходимый для детского организма объем двигательной активности только на 11-13%. В связи с этим перед физической культурой ставят новые задачи, требующие разработки современных технологий выполнения физических упражнений. Учитывая содержание законодательных документов и состояние здоровья учащихся, в научных трудах основательно исследуются оздоровительные эффекты физической культуры.

**Ключевые слова:** двигательная активность, формы физической культуры, общеобразовательные учебные заведения, изменения организма учащихся, положительная мотивация.

**Vaskan I.G.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## **THE STATE AND PROSPECTS OF IMPROVEMENT OF SPECIALLY ORGANIZED MECHANICAL ACTIVITY OF TEACHERS IN GENERAL LEARNING EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

### **Summary**

Specially organized motor activity is characterized, first of all, by the effectiveness of the implementation of forms of physical culture of schoolchildren. One of the most important reasons for various abnormalities in children's physical development and health is the lack of motor activity. Lessons of physical culture compensate for the amount of motor activity required for a child's body only by 11-13%. In this regard, the physical culture faces new tasks that require the development of modern technologies for the implementation of physical exercises. Taking into account the content of legislative documents and the state of health of students, health effects of physical culture are thoroughly investigated in the scientific works.

**Keywords:** motor activity, forms of physical culture, general educational institutions, pupils' organism changes, positive motivation.