

*Галина Безверхня,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини*

ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті дається характеристика рухової активності школяра. Рухова активність – основний складник здорового способу життя людини. Мета статті полягає у визначенні шляхів забезпечення оптимальної рухової активності учнів середнього шкільного віку в позанавчальний час. Дослідження доводить важливість формування у школярів потреби до збільшення їхньої рухової активності та необхідність включення заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності учнів середнього шкільного віку.

Ключові слова: рухова активність, учні, здоровий спосіб життя, здоров'я, фізичні вправи, оздоровчі вправи.

Галина Безверхня

ПУТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье дается характеристика двигательной активности школьника. Двигательная активность – основная составляющая часть здорового образа жизни человека. Цель статьи заключается в определении путей обеспечения оптимальной двигательной активности учеников среднего школьного возраста в позаурочное время. Исследование доводит важность формирования у школьников потребности к увеличению их двигательной активности и необходимость включения мероприятий, которые способствуют повышению специально организованной двигательной

активності учеників середнього шкільного віку.

Ключевые слова: двигательная активность, ученики, здоровый образ жизни, здоровье, физические упражнения, оздоровительные упражнения.

Halyna Bezverkhnya

WAYS OF PROVIDING OF OPTIMUM MOTIVE ACTIVITY OF STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE

In the article description of motive activity of schoolboy is given as one of terms of maintainance of his health. Motive activity is a basic component of healthy way of life of man. The purpose of the article consists in determination of ways of providing of optimum motive activity of students of middle school age in pozanavchal'niy time. Research is led to by importance of forming for the schoolboys of necessity to the increase of their motive activity and necessity of including in educational-educate and out-of-school process of measures which are instrumental in the increase of the specially organized motive activity of students of middle school age. Increase of motive activity of children in the mode of school and in spare from studies time will allow not only to reduce morbidity but also will be instrumental in the improvement of the state of health of schoolboys.

Key words: motive activity, students, healthy way of life, health, physical exercises, health exercises.

Постановка проблеми. Для здійснення реальної політики щодо здоров'я нації необхідно закласти її правові, економічні та ідейні основи. Першим кроком на цьому шляху стало ухвалення «Основ законодавства України про охорону здоров'я» (1992). У якому наголошується на відповідальності суспільства та держави перед сучасними й майбутніми поколіннями за рівень здоров'я і забезпечення генофонду української

нації. Затверджуючи непорушне та невід'ємне право на здоров'я, документ визначає також обов'язок громадян піклуватися про своє здоров'я і здоров'я дітей.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» наголошується, що фізичне виховання здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять в середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах відповідно до навчальних програм. Використання цих програм повинно забезпечити вирішення наступних завдань: збереження і зміцнення здоров'я; підвищення працездатності учнів; виховання у школярів загальнолюдських моральних цінностей; формування понять, що турбота про своє здоров'я – не тільки особиста справа, але і громадський обов'язок; виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення; набуття необхідних знань в сферах гігієни, медицини, фізичної культури і спорту; придбання життєво важливих рухових умінь і навичок; розвиток фізичних якостей.

У програмі передбачені навчальні нормативи контролю засвоєння умінь, навичок, розвитку рухових якостей учнів; вимоги щодо виконання навчальних нормативів, передбачених програмою; самостійні заняття фізичними вправами.

Середні загальноосвітні навчально-виховні заклади, згідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт» і Комплексних програм, мають право, з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів, визначити зміст, форми і засоби рухової активності учнів та організувати позакласну фізкультурно-спортивну роботу [2].

Аналіз літературних джерел і нормативно-законодавчих документів свідчить про те, що в Україні нормативно-правова база по фізичному вихованню підростаючого покоління відповідає сучасному розвитку суспільства. Разом з тим, практичне втілення цих документів в систему фізичного виховання підростаючого покоління фактично не здійснюється.

Ще не у всіх школах упроваджений третій урок по фізичній культурі і майже не проводяться позаурочні спортивно-оздоровчі заходи.

Зниження рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості є однією з основних причин зниження рівня здоров'я і як наслідок підвищення рівня захворюваності дітей.

Фізична культура є важливим чинником в зміцненні здоров'я і підвищенні фізичної підготовленості дітей. Проте, існуюча система фізичного виховання вже не вирішує всі поставлені перед нею задачі. І це пов'язане, перш за все, з тим, що при вдосконаленні засобів і методів фізичного виховання не враховується процес формування мотивації дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом, як до природної потреби.

Дослідження шляхів забезпечення оптимальної рухової активності учнів середнього шкільного віку дасть можливість визначити належний рівень фізичної підготовленості школярів; сформувати потребу учнів у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою і спортом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-дослідних робіт провідних науковців дозволив оцінити важливість питання рухової активності школярів. Досліджено, що однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, об'єм якої з кожним роком зменшується (Т. Круцевич, Н. Москаленко, Н. Хакунов). Т. Круцевич встановлено, що уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності лише на 11–13 %.

Природна потреба дитини в рухах починає помітно знижуватися в середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів не бажає займатися фізичною культурою (А. Дусавицкий, Е. Ильин). Тому дуже важливо своєчасно сформувати у дітей потреби в систематичній

фізичній активності. Найсприятливішим для цього вважається середній шкільний вік, оскільки в цьому віці відбуваються значні зміни у фізичному і психічному розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, формуються майбутні звички, погляди на життя, інтереси, риси характеру і свідомість (В. Бальсевич, В. Барон, О. Козленко).

У сучасних умовах школа і позашкільні заклади не можуть самостійно вирішити ці питання, тому сім'я повинна в значній мірі допомагати залучати дитину до занять фізичною культурою.

Дослідження Е. Антонова, Т. Кравченко, Р. Мурзінова показали, що співпраця сім'ї та школи, за умов її ефективної організації, може стати істотним важелем активізації залучення дітей до занять фізичною культурою.

Формулювання цілей статті. Мета статті: визначити шляхи забезпечення оптимальної рухової активності учнів середнього шкільного віку в позанавчальний час.

Виклад основного матеріалу дослідження. У останні десятиліття змінюється акцент спрямованості фізичного виховання з «навчання навичкам елементів основних видів спорту» на пріоритет оздоровлення, що виражається в прагненні ефективніше впливати на підвищення рівня можливостей школярів.

Фізичне виховання – невід'ємна частина навчально-виховного процесу і воно не може розглядатися як його другорядний компонент. Проблема нормування рухової активності має важливе значення, тому що останніми роками спостерігається прогресуюча гіподинамія у молоді, що обумовлено великим об'ємом навчальної інформації не тільки в школі, але й вдома.

Загальновідомо, що дві години в тиждень і навіть три, відведені шкільною програмою на уроки фізичної культури, не можуть задовольнити потребу організму школярів в активних рухах. Тим більше, за відведений

час, неможливо повноцінно розвинути фізичні якості та зміцнити здоров'я [1]. Ґрунтуючись на вище сказаному, можна зробити висновок, що уроки фізичної культури повинні мати, в першу чергу, освітню спрямованість, іншими словами, вони повинні навчити школярів оцінювати рівень стану свого фізичного розвитку, вплив різних вправ на вдосконалення рухових якостей і сприяти поліпшенню стану здоров'я. Крім цього, кожен урок повинен бути інструктивно спрямований на прищеплення учням навичок самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах, що забезпечить можливість здійснення основної мети шкільної програми фізичного виховання – досягнення високого рівня здоров'я і фізичної підготовленості школярів всіх вікових груп, і по-новому формулює завдання школи і сім'ї.

Завдання школи – прищеплення інтересу до занять фізичною культурою і спортом, культивування бажання учнів та їх батьків бути здоровими, щоб кожен прагнув до досконалості, до повного розкриття своїх індивідуальних якостей і становлення себе як високо розвинутої, суспільно значущої особистості. І хоча зараз впроваджуються нові технології фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи, фізична культура і спорт не стали природною потребою для більшості школярів. Створюється тривожна ситуація із здоров'ям практично всіх верств населення, але особливо – молодого покоління. Окрім високого зростання рівня захворюваності, інвалідності, смертності, останніми роками неприпустимо високі показники етичного нездоров'я учнів, що виражається в розповсюдженні наркоманії, посиленні соціально негативної поведінки. Однією з причин такого положення є недостатня фізкультурно-оздоровча активність дітей і підлітків.

Непродуманий підхід до функціонування спортивних шкіл, клубів, гуртків, спортивних секцій за місцем проживання підлітків став причиною закриття і ліквідації їх більшої частини, відповідно підліткам немає куди

йти в позаурочний час, нічим зайняти себе, немає можливості реалізуватися.

Постає проблема по створенню умов для занять фізичною культурою і спортом за місцем проживання, роботи, навчання, оскільки існуючі комфортні комерційні спортивні клуби є доступними тільки для досить забезпечених людей, а державних практично немає, ті, які залишилися погано фінансуються, часто погано обладнані і не є привабливими для підлітків. Тому фізична культура і спорт не виконують сьогодні в повному обсязі своїх головних функцій: по-перше – оздоровчої, по-друге – виховної, яка сприяє протидії антисоціальним проявам. Очевидно, що в умовах, що склалися, саме школа може і повинна узяти на себе роль організатора оздоровчої фізкультурно-масової роботи, взявши за основу співпрацю сім'ї і школи.

Для реалізації процесу регулювання фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей необхідно мати теоретичні знання, що стосуються вікової фізіології, онтогенезу, теорії критичних періодів розвитку фізичних якостей і впливу фізичних вправ на організм.

Фізичний стан – це наслідок організованої адаптації людини до умов навколишнього середовища, які змінюються. Правильна організація занять забезпечить ефективний вплив фізичних навантажень на організм і, як наслідок, забезпечить підвищення рівня функціональних можливостей і фізичної підготовленості підлітків.

Фізичні вправи повинні бути адекватні рівню фізичної підготовленості дітей. Процес фізичного вдосконалення школярів спрямований на вдосконалення їх можливостей. У свою чергу, рівень підготовленості залежить від віку, статі, наявності хронічних захворювань, попередніх занять фізичними вправами, їх спрямованості, індивідуальних особливостей.

Дослідженнями, встановлено, що найкращі результати розвитку

моторики людини здійснюються під час процесу фізичного виховання при повному обліку індивідуальних рухових і морфофункціональних особливостей дитячого організму з урахуванням соціально-психологічних особливостей умов їх проживання.

У даний час головними проблемами сучасного фізичного виховання є – адекватність фізичної підготовки індивідуальному стану дитини, гармонізація і оптимізація фізичних навантажень, свобода вибору форми рухової активності, яка б відповідала морфофункціональним особливостям і особистим здібностям дитини. При виборі засобів і методів фізичного виховання в сучасній школі недостатньо враховуються особливості дитячого організму, і часто, програмні вимоги неадекватні фізичному розвитку та фізичній підготовленості школярів. Дана ситуація сприяє виникненню конфліктів: незадовільну оцінку, як правило, одержує дитина, а не вчитель, який не враховує особливостей дітей [6].

Для розробки програми дії фізичних навантажень на організм необхідно, перш за все, вивчити індивідуальні особливості дитячого організму, оцінити успіхи і невдачі дитини у виконанні фізичних вправ. Важливо керуватися не вимогами і нормативами старої програми, а оцінювати результати школярів щодо їх попередніх показників.

У процесі фізичного виховання необхідно враховувати індивідуально-типологічні особливості школярів, оскільки це є головною умовою створення системи навчання дітей руховим навикам в школі. Система навчання повинна бути націлена на розвиток і збереження здоров'я, а не на отримання позитивної оцінки за виконання руху.

Детально вивчивши індивідуальні особливості дітей необхідно використовувати їх не для «корекції дітей», а для реалізації програмних вимог, причому скоректованих і адаптованих з урахуванням рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів.

У педагогіці фізичного виховання встановлено, що ефект

педагогічної дії залежить від таких чинників:

- а) змісту, спрямованості та обсягу фізичних навантажень;
- б) конституційних і психологічних характеристик, особливостей фізичного розвитку, спадкових чинників [4];
- в) активності індивідуумів, які займаються фізичними вправами [3].

Всі ці чинники взаємозв'язані й за рахунок цього, кожен чинник є виразом дії інших чинників. Тому можна припустити, що не тільки динамічні характеристики учнів мають тенденцію до позитивного розвитку в ході правильно організованого педагогічного процесу, але і рівень активності дітей, може дати оцінку доцільності вживаної методики.

Аналізуючи рівень відповідності методики фізичного виховання фізичному розвитку школярів необхідно враховувати мотивацію дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Річ у тому, що досягнутий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості може бути втрачений, якщо немає чітко сформованого мотиву до занять [6].

Ряд учених вважають, що для підвищення ефективності фізичного виховання в навчальних закладах необхідна переорієнтація мети навчання: від проблеми вдосконалення фізичного рівня до формування культури рухової активності, тобто фізичної культури особистості. При цьому, позитивний ефект досягається за рахунок посилення основних компонентів фізичної культури особистості: інформаційно-просвітницького; мотиваційно-настановчого і поведінкового.

Дуже важливо, щоб зміна іміджу фізичного виховання, виходила із завдань переходу фізичного вдосконалення у формування фізичної культури особистості, що дозволить дітям використовувати фізичні вправи в подальшому житті; так у них сформується установка на рухову активність в престижних для індивіда формах.

Відповідно до закономірностей розвитку інтегральної особистості, застосування системного підходу при аналізі впливу навколишнього

середовища дозволяє встановити ефективність процесу не тільки підвищення фізичної підготовленості, але і формування мотиваційних установок до здорового способу життя.

У сучасних школярів спостерігається тенденція до значного зниження рухової активності, що обумовлено: 1) збільшенням часу на сприйняття інформації, кількість якої постійно збільшується; 2) необхідністю засвоєння великого об'єму знань; 3) сучасними умовами життя, на які негативно впливає урбанізація нинішнього суспільства. У зв'язку з цим, відбувається зменшення вільного часу для занять фізичною культурою. Особливо це питання актуальне для учнів середнього шкільного віку, у яких темпи зростання і розвитку організму максимальні. Для усунення дефіциту рухової активності підлітків недостатньо навіть більше двох уроків фізичної культури в тиждень. Тому, гостро стоїть проблема здійснення фізичного виховання в сім'ї. Підвищену потребу дітей в рухах може задовольнити раціональна організація занять фізичними вправами не тільки в школі, але і в сім'ї і позашкільних організаціях [5].

Потреба дітей в рухах задовольняється в умовах режиму школи самостійними, спонтанними рухами тільки на 18–20 %. Проте, і самостійні рухи, разом з уроками фізичної культури, не можуть задовольнити біологічні потреби учнів в рухах більш ніж на 20–40 % Орієнтовний об'єм рухової активності учнів – 9–10 тисяч кроків в добу.

Малорухливий спосіб життя дітей, низька ефективність організації фізичного виховання в школі приводять до значного, навіть катастрофічного, погіршенню здоров'я школярів, до відхилень у фізичному розвитку [5; 6]. Рухова активність позитивно впливає на організм тільки в рамках оптимальних величин. Брак рухів – гіподинамія і гіпокінезія – приводить до патологічних відхилень в розвитку різних систем організму. Результати досліджень, проведених в загальноосвітніх

школах, переконливо свідчать, що наслідком гіпокінезії є так звана хронічна шкільна втома. У дітей погіршується зір, знижується кількість еритроцитів в крові, уповільнюються темпи росту, помітно знижується розумова працездатність.

Стан здоров'я дітей середнього шкільного віку в цілому є незадовільним і терміново потребує заходів щодо його покращення. Саме тому, необхідно мати критерії обґрунтування доцільності й корегування рухової активності учнів. Такими критеріями можуть виступати:

- 1) рівень фізичної працездатності при пульсі 150 уд/хв;
- 2) функціональний стан серцево-судинної системи і її реактивність при граничних навантаженнях;
- 3) стан імунної системи – клітинний і гуморальний імунітет;
- 4) стан м'язової системи в показниках, які можуть бути визначені в умовах шкіл;
- 5) стан центральної нервової системи і психофізіологічних властивостей підлітків;
- 6) рівень розумової працездатності.

Ці блоки інформації мають безпосереднє відношення до структури тижневої активності і пов'язані з її провідними компонентами.

Критерієм позитивного впливу занять фізичною культурою і спортом є зростання величини показників. Так, прискорюється розвиток рухових здібностей, сили, швидкості, гнучкості, витривалості; показники фізичної працездатності зростають до нормативів наступної вікової групи.

Висновки і перспективи. Отже, у школярів існує дефіцит рухової активності та спостерігається тенденція до її подальшого зниження. Результатом гіподинамії підлітків є катастрофічне погіршення стану здоров'я, виникнення цілого ряду захворювань. У такій ситуації економічно вигідним і ефективним засобом профілактики захворюваності, підвищення стійкості організму, поліпшення розумової і фізичної

працездатності підростаючого покоління є фізична культура і спорт. Збільшення рухової активності дітей в режимі школи і у вільний від навчання час дозволить не тільки понизити захворюваність, але і сприятиме поліпшенню стану здоров'я школярів.

Дослідження доводить важливість формування у школярів потреби до збільшення їхньої рухової активності та необхідність включення у навчально-виховний та позакласний процес заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності учнів середнього шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Колесов Д. З. Учителю о психологии и физиологии подростка / Колесов Д. З., Мягков И. Ф. – М. : Просвещение, 1986. – 80 с.
2. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / Раєвський Р. Т., Ареф'єв В. Г., Зубалій М. Д. // Початкова школа. – 1994. – № 8. – С. 50–54.
3. Определение и оценка физического развития и физической подготовленности школьников : [Методическое пособие] / Под ред. Е. Б. Кривогорского. – Хмельницкий, 1981. – 72 с.
4. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура 5–12 класи». – К. : Перун, 2005. – 271 с.
5. Романенко В. А. Двигательные способности человека / Романенко В. А. – Донецк : Новый мир УК Центр, 1999. – 336 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання [підручник] / За редакцією Т.Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література. – 2012. – 391 с.