

ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ ДО СИСТЕМАТИЧНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

PECULIARITIES OF ATTRACTION OF HIGH SCHOOL PUPILS TO A SYSTEMATIC MOTOR ACTIVITY

Велике значення для розвитку та оптимального функціонування організму учнів, ефективного засвоєння ними знань, оволодіння основними вміннями та навичками має належний рівень здоров'я. Численними науковими дослідженнями доведено, що близько 85% учнів мають порушення у стані здоров'я. Проблема залучення старшокласників до систематичної рухової діяльності, до ведення здорового способу життя завжди була актуальною, але натепер інтенсифікація навчального процесу та науково-технічний прогрес ще більше ускладнили вирішення цього питання. У статті висвітлено основні аспекти дослідження особливостей мотивації та залучення учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів до різних видів рухової активності; розглянуто питання сформованості інтересу до систематичної рухової активності в дітей старшого шкільного віку; проаналізовано та визначено обсяги тижневих фізичних навантажень та рухових активностей для учнів старших класів; описана загальна характеристика форм організації фізичного виховання школярів; визначено найпоширеніші види рухової активності серед учнів старших класів; наведено порівняльний аналіз особливостей залучення учнів різних медичних груп до виконання рухової активності; досліджено тижневу залученість учнів старших класів різних медичних груп до рухової активності; наведені результати дослідження щодо виявлення найпопулярніших видів спорту серед молоді. З метою дослідження особливостей залучення учнів старших класів до рухової активності нами було проведено соціологічне опитування, після якого встановлено, що в середньому впродовж доби учні займаються руховою активністю близько 1 год. Установлено, що інтерес до систематичної рухової активності перебуває на середньому та вище середнього рівня, хоча з віком простежується тенденція до зниження інтересу та мотивації й особливо це проявляється в дівчат. Підвищення в учнів старших класів інтересу та мотивації до систематичної рухової діяльності може бути досягнуто за рахунок розвитку в них усвідомленого ставлення до рухових дій, збільшення освітньої цінності уроків, розвитку активності й самостійності під час рухової активності, диференційованого підходу до учнів із різним ставленням до фізичної активності.

Ключові слова: рухова активність, систематичність, учні, фізичні вправи, медичні групи, здоров'я, спорт, мотивація, ціннісні пріоритети.

Good health is essential for physical development of pupils, optimal functioning of their body, effective knowledge uptake, development of basic skills and abilities. Numerous scientific studies showed that approximately 85% (percent) of pupils are impaired health. The problem in getting senior pupils to systematic motor activity, to adopt a healthy lifestyle has always been relevant, but at the moment in the context of intensification of educational process and of scientific and technological progress, complicate the resolution of this issue further. The article highlights the main aspects of the study of peculiarities of motivation and attraction of high school pupils at general educational establishments to different types of motor activity; examines the creation of senior pupils' interest to systematic motor activity; analyzes and determines the weekly physical and motor activity volume for high school pupils; describes general characteristics of forms of organization of pupils physical education; identifies the most common types of motor activity among high school pupils; presents a comparative analysis of peculiarities of attraction of high school pupils of different medical groups to motor activity execution; explores weekly engagement of high school pupils of different medical groups to motor activity; presents results of research for identify the most popular sports among young people. In order to research of specifics of attraction of high school pupils to motor activity was conducted a sociological survey, after which was established that on average, within 24 hours, the pupils engaged in motor activity approximately 1 hour. It is determined that the interest to systematic motor activity is at a medium and above-average level, although age there is a trend to losing interest and motivation, especially among girls. Increasing interest and motivation to systematic motor activity among high school pupils can be achieved through development of a conscious attitude in them to motor actions, increasing educational value of lessons, activity and independence development during motor activity, differentiated approach to pupils with different attitudes to physical activity. **Key words:** motor activity, systematic, pupils, physical exercises, medical groups, health, sport, motivation, value priorities.

УДК 796.012

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.44>

Єремія Я.І.,

асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми. Проблема недостатньої рухової активності серед учнів старших класів останнім часом набула масштабного розгляду. Більшість учнів не мають мотивації до занять фізичною культурою, спортом чи окремими видами рухової активності. Тому постає необхідність у розробці нових мотиваційних форм роботи з учнями старших класів задля підтримання їхнього фізичного здоров'я зараз та в майбутньому.

З численних наукових праць та досліджень відомо, що від активного залучення до рухової активності у людини підвищується стійкість імунітету та здоров'я до виникнення захворювань. На момент становлення фізичного розвитку учнів різні види рухової активності мають сприяти та поліпшувати умови формування їхніх функціональних систем, а отже, з різними віковими періодами людини необхідно змінювати та удосконалювати

різновиди рухової активності. Зокрема, у юному віці в учнів формується навичка заняття фізичною культурою, яка дає заряд енергії та підтримує функціональний стан організму. У дорослому віці заняття руховою активністю дає можливість сповільнювати процес старіння організму та підсилювати стійкість імунітету.

На заняттях з фізичної культури у старших класах відбувається реалізація насамперед освітньої програми, а отже, необхідно розглядати ймовірність залучення учнів до рухової активності ще й у позаурочний час та за межами навчального закладу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблеми залученості учнів старшої школи до фізичних вправ та рухової активності доволі стрімко вивчалися вітчизняними вченими. У працях О.А. Томенка розглядаються різні рівні рухової активності, які сприяють підтриманню та удосконаленню фізичного здоров'я учнів, а також постійний пошук нових шляхів залучення учнів до фізичних вправ в умовах закладів загальної середньої освіти [4, с. 45]. Рівні рухової активності на прикладі конкретних міст України вивчалися О.Я. Кабільником. У напрацюваннях Є.Є. Франкова детально описано особливості мотиваційної сфери учнів старших класів для залучення до рухової активності. Л.Ю. Левадінська здійснила дослідження особливостей нормування різних видів рухової активності залежно від індивідуальних особливостей організму.

Г.Л. Опанасенко, І.О. Аршавський, І.В. Мурахов, О.Г. Сухарев, Н.А. Фомина досліджували медико-біологічні особливості застосування різновидів рухової активності залежно від індивідуальних особливостей учнів та від медичної групи, до складу якої вони входять. Т.Ю. Круцевичем, А.В. Магльованим та Б.М. Шияном було розроблено методичні рекомендації щодо виконання та застосування різних фізичних вправ на уроках фізичної культури в умовах навчального закладу та в позаурочний час за межами навчального закладу [6, с. 98].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Для вивчення проблеми недостатньої рухової активності серед учнів старших класів була поставлена основна мета дослідження – визначити особливості залучення учнів старших класів до виконання різних видів рухової активності. Зазначена мета дослідження зумовила такі завдання:

- 1) визначити найпоширеніші види рухової активності серед учнів старших класів;
- 2) дослідити тижневу залученість учнів старших класів різних медичних груп до рухової активності;
- 3) проаналізувати рівні залученості учнів старших класів до систематичного виконання фізичних вправ та різних видів рухової активності.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У ході дослідження було використано такі методи:

аналізу та синтезу, аналізу наукової та методичної літератури, опитування, анкетування. З метою дослідження особливостей залучення учнів старших класів до рухової активності нами було проведено соціологічне опитування серед дітей віком від 15 до 17 років на базі Мамалигівської загальноосвітньої школи I–III ступенів Новоселицького району Чернівецької області. У ході опитування було встановлено, що в середньому впродовж доби учні займаються руховою активністю близько 1 год. Більшість опитаних хлопців, а саме 62%, та дівчат – 38% відповіли, що впродовж тижня за один день можуть виконувати різні фізичні вправи та навантаження навіть понад 1 годину. Проте серед числа опитаних було встановлено, що деякі учні інколи можуть взагалі не бути залученими до рухової активності впродовж дня, окрім ходьби.

У навчальному закладі та за його межами учні залучені до різних спортивних секцій та гуртків. Серед опитаних хлопців, що регулярно займаються руховою активністю, найбільш популярним видом спорту є баскетбол. Цьому виду спорту із числа запропонованих надають найбільшу перевагу 48% учнів (табл. 1). Деяко меншою популярністю користуються біг та футбол, а також їзда на велосипеді. Проте отриманий відсоток на основі аналізу анкет свідчить про середній рівень залученості учнів старших класів до рухової активності. Старшокласники аргументують це тим, що мають велике навантаження з інших навчальних предметів, а отже, не мають часу на заняття спортом чи хоча б окремими видами рухової активності.

Таблиця 1

Найпоширеніші види рухової активності серед школярів

№	Хлопці	%	№	Дівчата	%
1.	Баскетбол	48	1.	Біг	36
2.	Біг	31,4	2.	Ходьба	28,4
3.	Футбол	25,3	3.	Баскетбол	20,7
4.	Їзда на велосипеді	26,0	4.	Танці	22,0
5.	Ходьба	24,7	5.	Їзда на велосипеді	19,3

У ході дослідження було встановлено, що серед досліджуваної групи учнів старших класів 41,0%, які мають нормальну масу тіла відповідно до свого вікового періоду, займаються руховою активністю систематично з метою підтримання своєї фізичної форми та здоров'я. Деяко менший відсоток опитуваних (30,0%), які мають зайву вагу, почали відвідувати спортивну залу у вільний від навчання час та займатися вищезазначеними видами спорту. Основною причиною їхнього активного залучення до рухової активності стало погіршення самопочуття, важкість, задуха, прискорене серцебиття під час нетривалого виконання фізичних вправ. Серед

учнів, які мають ожиріння, близько 29% систематично займаються руховою активністю (рис. 1).

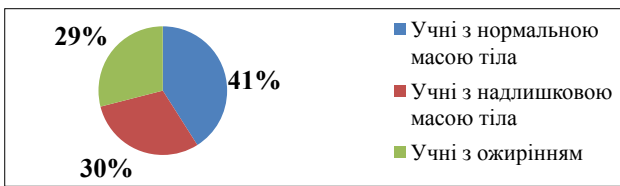


Рис. 1. Рівень залученості учнів старших класів до систематичної рухової активності

За щорічними статистичними даними, серед учнів старших класів відбувається збільшення відсотка учнів, які мають медичну групу на заняттях фізичної культури. Насамперед це зумовлено тим, що учні все менше уваги починають приділяти руховій активності, не залучаються до спортивних секцій та мало рухаються впродовж доби. Тому нами було досліджено динаміку рухової активності впродовж доби різними медичними групами для встановлення та розробки індивідуального плану рухової активності та залучення до неї учнів старших класів.

Варто відзначити, що серед трьох досліджуваних медичних груп (основної, підготовчої та спеціальної) відсоток залучення до рухової активності серед учнів старшої школи суттєво не відрізняється, що свідчить про ймовірне бажання учнів, незважаючи на медичну групу, займатися фізичною культурою та спортом (табл. 2)

Таблиця 2

Періодичність рухової активності серед учнів старших класів різних медичних груп за добу

Періодичність рухової активності	Основна	Підготовча	Спеціальна
1–2 рази на тиждень	32,4%	36%	35,8%
Протягом більшості днів	29%	22,4%	17,3%
Жодного разу	19,7%	24%	27,2%
Щодня	18,9%	17,6%	19,8%

Як бачимо із отриманих результатів дослідження, ті учні, які мають певні відхилення чи вади у фізичному розвитку, все ж надають певного значення руховій активності. Зокрема, учні спеціальної медичної групи (17,3%) виконують фізичні вправи чи комплекс рухової активності впродовж більшої кількості днів на тиждень. Проте головною причиною залученості таких медичних груп до рухової активності стало погіршення у самопочутті, а особливо дискомфорт, який виникає в опорно-руховому апараті під час довготривалої відсутності фізичних навантажень.

З метою залучення до систематичної рухової активності учнів старших класів необхідна потужна мотиваційна система. Насамперед учні мають

розуміти, яке значення для їхнього фізичного, духовного та соціального здоров'я має рухова активність. Упродовж доби учням старших класів необхідно виконувати фізичні вправи не лише на уроках фізичної культури, а й під час відвідування спортивних секцій та гуртків. У інші дні варто приділяти увагу ходьбі, бігу, прогулянці на свіжому повітрі чи їзді на велосипеді [1, с. 37].

Більшість учнів ще з молодшого шкільного віку починають носити важкі наплічники із підручниками, чим надалі ризикують отримати дефекти чи порушення опорно-рухового апарату. А тому необхідно ще з дитячого віку виховувати в собі дисципліну до виконання фізичних вправ, починаючи від простих та завершуючи більш складними. Позаяк натеper більшість учнів старших класів мають підготовчу та спеціальну медичні групи, то необхідно дотримуватися певних правил під час виконання рухової активності, зокрема:

- підібрані для виконання вправи мають чергуватися за рівнем складності та техніки виконання. Починати варто із розминки, поступово переходячи до виконання більш складних вправ;
- форми та види фізичних вправ варто підбирати відповідно до вікових особливостей учнів, індивідуального фізичного рівня підготовленості, статі та стану здоров'я;
- під час виконання вправ необхідно постійно через певний час проводити виміри пульсу з метою виявлення індивідуальних навантажень на біологічний організм учнів [2, с. 56].

Рухова активність учнів старших класів дає їм у майбутньому можливість підтримувати своє фізичне здоров'я, тримати тіло в тонусі та мати заряд енергії. Звичайно, всі види рухової активності обираються учнями індивідуально залежно від показників їхнього біологічного здоров'я. Проте варто пам'ятати, що ходьба, легкий біг чи катання на велосипеді є невід'ємними видами рухової активності в позаурочний час. Якщо дитині важко стрибати, бігати, то ці види активностей можна замінити на звичайну повільну ходьбу, менш ритмічні вправи, розминки у вигляді зарядки і так далі.

У ході систематичних занять фізичною культурою чи окремими видами рухової активності в учнів спостерігається унормована робота серцево-судинної системи, стабільний пульс під час виконання вправ, посилюється імунітет, покращується зовнішній вигляд шкіри, яка стає більш підтягнутою та еластичною. Тобто загалом систематичні заняття руховою активністю в старших класах дають можливість надалі підтримувати своє тіло в тонусі.

На уроках фізичної культури в умовах навчального закладу необхідно використовувати ігрові форми роботи, які стимулюють до досягнення результату під час виконання певних вправ. Зокрема, це дає певні можливості учням, наприклад:

1) досягати перемоги під час спортивних командних змагань, в яких усі їхні учасники мають дух суперництва;

2) самостійний прояв з боку учнів до виконання певних видів рухової активності;

3) активність залучення учасників до фізичних вправ залежить лише від характеру виконання тих видів вправ, які були запропоновані вчителем;

4) комплексне використання різних навичок виконання фізичних вправ виховує у старшокласників певні вольові та моральні якості, які надалі будуть їх стимулювати до регулярних занять фізичною культурою чи окремими видами спорту [4, с. 73].

Висновки. Систематичність у виконанні рухової активності відіграє провідну роль у формуванні здоров'язбережувальної свідомості учнів старших класів. Регулярне виконання фізичних вправ дає можливість підтримувати фізичний стан здоров'я учнів. Тривалість життя є вищою серед тих членів суспільства, які із раннього віку почали займатися фізичними вправами чи окремими видами спорту. У ході систематичності в залученні до такої активності учні матимуть більш стійкий імунітет до виникнення захворювань, знижується ризик виникнення порушень у функціонуванні опорно-рухового апарату, нормалізується пульс, серцебиття та робота серцево-судинної системи, учень стає витривалішим.

Проте варто вказати, що головним елементом під час залучення учнів до регулярного виконання

фізичних вправ є мотивація. Тож, учитель має слідкувати за новими тенденціями у розвитку фізичної культури та використовувати нові, активні та сучасні методи роботи із дітьми, які б їх зацікавили та мотивували систематично займатися спортом.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Григус І.М. Обстеження та визначення стану здоров'я : методичні рекомендації. Рівне : Редакційно-видавничий центр «Тетіс», 2005. 78 с.

2. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. 225 с.

3. Кіндзера А.В. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 9–11 класів / А. Кіндзера, І. Боднар, Н. Сороколіт. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. / гол. ред. В.М. Костюкевич. 2017. № 4. 189 с.

4. Круцевич Т.Ю. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей старшого шкільного віку / Т.Ю. Круцевич, О. Іщенко, В. Семененко. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. 272 с.

5. Круцевич Т.Ю. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи / Т.Ю. Круцевич, Д.О. Соловей. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2015. Вип. 12. 123 с.

6. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник. 2-е вид., випр. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.