

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 5

**ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ**

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол №___ від «___» _____ 20___ року)

Зав. кафедри,
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

ПЛАН

1. Рухова активність та стан здоров'я школярів і студентів.
2. Ставлення учнів та студентів до рухової активності.
3. Шляхи залучення школярів та студентів до рухової активності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
2. Ільюшина Н.В. Рухова активність дітей підліткового віку 12-13 років / Н.В. Ільюшина, Л.І. Прокопова // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: Мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф.: у 2 т. – Суми, 2009. – Т.1. – С. 32-37.
3. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Едуард Косинський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С.106-109.
4. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
5. Ріпак І.М. Місце рухової активності учнів середнього шкільного віку в режимі дня / І.М. Ріпак, Л.М. Михайльо // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини: Зб. наук. праць. – Л.: ЛДФА, 2009. – С.52-54.
6. Ріпак М.О. Стан здоров'я учнівської молоді у сучасних умовах / М.О. Ріпак, Г.О. Чеголя, І.Б. Клецко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини: Зб. наук. праць. – Л.: ЛДФА, 2009. – С.54-55.
7. Романенко В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 132 с.
8. Теория и методика физического воспитания. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Учеб. для институтов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
9. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

1. Рухова активність та стан здоров'я школярів і студентів.

Рухова активність учнів загальноосвітніх навчальних закладів складається з різноманітних форм занять фізичними вправами (урок фізичної культури, позакласна й позашкільна спортивно-масова діяльність). Урок фізичної культури, як основна форма фізичного виховання учнів спрямований на розв'язання в першу чергу освітніх завдань. Підвищення

спортивної підготовленості учнів, рекреація в більшій мірі реалізується засобами позакласної та позашкільної роботи. Тому важливо розвивати різні форми фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять учнів.

Рухова активність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Науковцями доведено, що двох уроків фізичної культури на тиждень замало для позитивних зрушень у стані здоров'я учнів. Щонайменше, необхідно 12–14 годин різноманітної рухової активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом тощо). Але як свідчать дані статистики, лише близько 15–20 % учнів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю. Таким чином, постає проблема заохочення інших 75–80 % до додаткових занять фізичною культурою і спортом. Тому, педагогам варто шукати шляхи мотивації до занять фізичною культурою. Під час аналізу рухової активності старших підлітків виявлено, що лише 25 % школярів дотримуються оптимальних величин рухової активності – 3,5–4,8 години на добу (ранкова гімнастика, дорога до школи, рухливі перерви, тренування у спортивних секціях, самостійні заняття фізичними вправами, активний відпочинок тощо). Проаналізувавши обсяг рухової активності, руховий режим старших підлітків та оздоровчу цінність фізичних вправ, які вони виконують, автор відзначає, що і у вчителів, і в батьків існує великий потенціал щодо збереження та покращання здоров'я дітей за рахунок збільшення рухової активності.

Проблеми недостатньої рухової активності є актуальними для сучасних школярів. Дані наукових досліджень показують негативну динаміку збільшення кількості учнів різних вікових категорій, які за станом здоров'я зараховуються до спеціальних медичних груп.

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 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.

Аналіз проведених досліджень показав, що перше місце серед виявлених відхилень у стані здоров'я школярів посідають захворювання верхніх дихальних шляхів (84,9 %); друге місце – хвороби органів травлення (40,2%), третє місце – відхилення в опорно-руховому апараті (у 57% дітей спостерігаються порушення постави, у 18,1 % виявлено плоскостопість, у 13,9 % – сколіози, у 9,4 % – деформація грудної клітки).

За даними О. Куца, учні більше 60% свого часу перебування у школі знаходяться у стані відносно малої рухливості, у домашніх умовах цей показник ще вищий, що негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість учнів.

Здоров'я студентів в останні десятиліття різко погіршилось внаслідок несприятливої екологічної ситуації, складних економічних і соціальних умов. Сучасна Україна має невтішні показники захворювання молоді, яка навчається: близько 80-90% юнаків та дівчат України мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Тільки 11,2% студентів не мають хронічних соматичних захворювань, не більше 7,3% мають сприятливий морфологічний статус. До закладів вищої освіти абітурієнти приходять з такими відхиленнями у фізичному розвитку, які у студентському віці усунути складно, а іноді і неможливо.

Значна кількість науковців вказують на погіршення стану здоров'я під час навчання у ЗВО. Вони наголошують, що навчання – це важка напружена праця, яка характеризується значною емоційною та інтелектуальною напругою, гіпокінезією, стресовими ситуаціями. Сукупність об'єктивних і суб'єктивних чинників, які негативно впливають на організм молодої людини, сприяє виникненню, прояву або загостренню серцево-судинних, нервових, психічних, шлунково-кишкових та інших захворювань.

Зростання захворюваності пояснюється не лише впливом різних негативних природних та соціальних факторів, а й недостатньою увагою до питань формування здорового способу життя дітей, молоді і дорослих. Адже стан здоров'я і творчих можливостей людини, як особистості, на 50-70% залежить не від сприятливих зовнішніх умов, а від неї самої, від рівня фізичного розвитку, стилю життя, культури здоров'я.

Значна кількість студентів не ведуть здорового способу життя. ЗСЖ ведуть 22,8% опитаних, приблизно така ж кількість студентів (23,4%) відповіли, що їхній спосіб життя швидше здоровий, ніж не здоровий. Необхідно зазначити, що значна кількість студентів (41,1%) вказали на те, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий; 8,3% респондентів зазначили, що їм важко визначитися із відповіддю і лише 4,4% вказали, що їхній спосіб життя є нездоровий.

Ідеальним свій рівень здоров'я вважають лише 6,9%, в той же час значно більша кількість опитаних вказали на посередній (37,4%) і задовільний (16,4%) рівень здоров'я. Жоден із респондентів не оцінив свій рівень здоров'я як незадовільний.

Серед причин низької рухової активності у дітей та молоді можна виокремити наступні:

- відсутність позитивних прикладів для наслідування з боку батьків, педагогів, родичів та знайомих;
- загальний доступ до різноманітних засобів транспорту (машини, ліфти, ескалатори), що провокує обмеженість ходьби пішки;
- нестача велосипедних доріжок, спортивних майданчиків, басейнів, стадіонів та ін.;
- зниження почуття безпеки дитини з боку батьків, що сприяє її обмеженому пересуванню у найближчому просторі (поїздки на машині до школи, гуртків, секцій);
- нестача доступної для дітей атракційної інфраструктури біля їхніх помешкань, щоб уможливило заняття фізичною культурою і спортом та підвищило рівень їхньої фізичної активності загалом;
- значні матеріальні видатки сім'ї за участь дитини у різних формах і видах фізичної активності.

2. Ставлення учнів та студентів до рухової активності.

Фізкультурні хвилинки на уроках час від часу виконують лише 50% респондентів, 50% опитаних зазначили, що не виконують їх взагалі. У рухливі та спортивні ігри на перервах постійно грають 15% респондентів, час від часу – 30%, ніколи не грають в ігри на перервах 55% опитаних учнів середнього шкільного віку.

У той же час, дуже подобаються уроки фізичної культури 15% учнів, подобаються – 35% учнів, не подобаються – 50% учнів.

Установлено, що лише 18,8% учнів постійно беруть участь у фізкультурно-спортивних святах чи змаганнях, які проводяться у школі, 12,5% учнів час від часу беруть участь у змаганнях. Значна кількість учнів (55%) не бере участі в змаганнях, а виступає лише у ролі глядача-вболівальника.

Активність учнів у самостійних заняттях фізичними вправами у вільний від навчання час є низькою: систематично займаються фізичними вправами лише 10% учнів, час від часу займаються – 26,3%, ніколи не займаються фізичними вправами – 63,7% учнів.

Лише 17,3% учнів середнього шкільного віку виконують ранкову гігієнічну гімнастику кожного ранку, 47,1% – час від часу, 35,6% опитаних учнів ніколи не виконують ранкової гігієнічної гімнастики.

Цікавими були відповіді учнів, від яких чинників залежить їхня участь у самостійних заняттях фізичними вправами. Так, найбільше на учнів вплинули друзі (19,2%), вчитель фізичної культури (17,3%) та батьки (13,5%). Найменше впливають на активність учнів до самостійних занять фізичними вправами класний керівник (3,8%), наявність спортивних споруд за місцем проживання (6,7%) і рекомендація лікаря (6,7%).

У проведеному дослідженні ми визначали рівень знань, умінь і навичок учнів середнього шкільного віку з питань самостійних занять фізичними вправами. Більшість респондентів оцінили власний рівень знань, умінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами як нижчий від середнього (36,5%) та середній (28,9%). На низький рівень знань та вмінь вказали 6,7% опитаних.

Зважаючи на недостатній рівень знань школярів з питань самостійних занять фізичними вправами, вони хотіли б отримати додаткові знання з таких питань: раціональне харчування (47,1%), раціональна організація рухової активності школярів (38,5%), фізичне виховання дітей в сім'ї (34,6%), регулювання фізичного навантаження у самостійних заняттях фізичними вправами, самоконтроль (21,2%), загартування (17,3%).

Основними мотивами в учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами є такі: бажання бути здоровим (24,1%), мати гарну фігуру (20,7%), бажання цікаво провести вільний час (13,8%) та бажання випробувати свої сили (13,8%). Причинами, що заважають учням самостійно займатися фізичними вправами є: перевантаженість навчанням (33,3%), відсутність вільного часу (23,6%), відсутність мотивації до занять (13,6%).

Серед опитаних школярів 5,9% ведуть ЗСЖ, 28,7% респондентів вважають, що ведуть швидше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 36,3% опитаних вважають, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий. Зазначимо, що 17,5% учнів середнього шкільного віку відверто зізналися, що вони ведуть нездоровий спосіб життя, а 11,6% респондентів вагаються у виборі відповіді.

Найбільше здоровий спосіб життя залежить від таких чинників: відмова від шкідливих звичок (36,3%), раціонального збалансованого харчування (28,7%), оптимального режиму праці і відпочинку (включає в себе режим рухової активності і режим сну) (17,5%).

У результаті анкетування було виявлено, які види звичної та спеціально організованої рухової активності є властивими для **студентів** ЗВО. При цьому види рухової активності поділялися на ті, що є властивими опитуваним постійно, що інколи застосовуються і ті, які респонденти ніколи не використовували.

Необхідно зазначити, що до звичної рухової активності відносять види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, витрачені на приготування їжі, придбання продуктів), а також на навчальну і виробничу діяльність.

Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активні пересування на навчання та з навчання.

Для студентів постійно властивими є такі види звичної рухової активності: підйом по сходах без ліфту (44,33%) пересування на навчання пішки (24,74%), пересування з навчання пішки (24,74%). Такі види рухової активності властиві для студентів, що проживають у гуртожитках, які розташовані поблизу навчальних корпусів вищих навчальних закладів, тому немає потреби добиратися громадським транспортом. Проте, не можна стверджувати, що пересування студентів на навчання і з навчання пішки суттєво підвищує їхню рухову активність, оскільки на добирання до навчальних корпусів студенти витрачають 5-10 хвилин.

Незначна кількість респондентів надає перевагу таким видам звичної рухової активності: побутова фізична праця (12,37%), робота в селі, на дачній ділянці (5,15%).

Варто наголосити, що ніколи не пересуваються на навчання пішки 41,24% опитаних, не пересуваються з навчання пішки 46,39% студентів, що також знижує їхню рухову активність у режимі дня.

Спеціально організована рухова активність є властивою незначній кількості студентів. Так, заняття з фізичного виховання в обсязі 4 години на тиждень відвідують постійно 53,6% студентів, постійно займаються у секціях з виду спорту 19,59% респондентів, самостійно займаються фізичними вправами 14,43% студентів. Активний відпочинок у вихідні дні є постійно властивим для 16,49% респондентів, а ранкову гігієнічну гімнастику постійно виконують лише 6,19% опитаних.

Враховуючи те, що спеціально організована рухова активність не посідає належного місця у житті студентів, було з'ясовано, яким заняттям вони надають перевагу на дозвіллі. Так, більшість студентів надають перевагу спілкуванню з друзями в мережі Internet (70,10%) та перегляду телепередач (57,73%). Високі рейтингові місця також займають такі захоплення, як відвідування кафе, клубів (43,30%), відвідування театрів (35,05%).

Найнижчі рейтингові місця займають такі варіанти відповідей: відвідую спортивні видовища (7,22%), займаюся туризмом (9,28%), займаюся спортом (14,43%).

Науковцями встановлено, що пасивний відпочинок притаманний для 10,26% опитаних студентів і він явно домінує над активним; надають перевагу сну над заняттями у читальному залі, переглядом періодичних видань, виконанням фізичних вправ 36,04% респондентів.

Подібні дослідження проводилися й іншими науковцями. Вони (В. Білогур, 2002; С. Савчук, 2002; Г. Стадніков, 2005) зазначають, що статичні компоненти діяльності у режимі дня студентів досягають до 80% добового часу.

3. Шляхи залучення школярів та студентів до рухової активності.

Рухова активність є зовнішнім виявом психічної діяльності. Гімнастика, біг, ігри на свіжому повітрі, плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах та інші фізичні вправи – уся різноманітність рухів повинна гармонійно увійти у повсякденне життя підлітків, адже трьох шкільних уроків фізичної культури на тиждень замало для задоволення потреби у рухах і всебічного фізичного розвитку.

Основними шляхами підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у старшокласників на уроках фізичної культури є: застосування навчально-розважальних ігор; змагання, які сприятимуть активізації дітей з метою суперництва та самоствердження в колективі; використання нестандартних уроків; застосування функціональної музики (музичний супровід допомагає учням більш активно, з емоційним піднесенням виконувати запропоновані завдання).

Раціонально організована рухова активність на основі застосування різноманітних форм олімпійської освіти школярів, таких як олімпійський урок, малі (шкільні) олімпійські ігри, церемонія відкриття та інші є перспективним напрямом підвищення рухової активності. Але рухова

діяльність людини не може вважатись самодостатньою без гармонії розумового та духовного розвитку. Тому поряд із формами олімпійської освіти, що ґрунтуються на руховій діяльності, використовуються й інші – конкурс олімпійського малюнка та поезії, олімпійські вікторини. Висвітлення цінностей олімпізму сприяє прояву свідомої зацікавленості учнів до рухової активності з елементами олімпійської освіти. Це сприяє формуванню культурного потенціалу школяра (цілісності його фізичних, інтелектуальних і духовних здібностей).

Важливою умовою ефективності позаурочної роботи є вибір форм занять фізичними вправами, адекватних функціональним і руховим можливостям дітей. Виділяють такі основні форми позаурочної роботи:

1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня.
2. Заняття у фізкультурних гуртках, спортивних секціях.
3. Загально-учнівські фізкультурно-масові й спортивні заходи: спортивні свята, спартакіади, спортивні вечори.
4. Система самостійних занять і домашніх завдань з фізичної культури.
5. Система загартовуючих процедур.
6. Робота з батьками.
7. Туристична робота.

Найбільш раціональні шляхи організації позаурочної фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи дають можливість залучити до систематичних занять фізичною культурою і спортом максимальну кількість учнів незалежно від рівня їхніх фізичної підготовленості, рухових умінь і навичок, стану здоров'я.

Для усунення дефіциту рухової активності студентів ЗВО недостатньо чотирьох обов'язкових годин занять фізичним вихованням. У той же час практика організації процесу фізичного виховання студентської молоді показує, що нині не варто розраховувати на суттєве збільшення кількості навчальних годин, виділених на освоєння курсу фізичного виховання. У нинішніх умовах відбувається суттєве скорочення навчальних годин з

фізичного виховання, а в багатьох випадках, особливо на старших курсах, взагалі воно відсутнє в навчальному процесі. Тому ряд авторів (Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко, 1988; И.Г. Бердников, А.В. Магльований, 1991; В.В. Романенко, 2003; С. Савчук, С. Козіброцький, А. Іванова, 2004 та ін.) рекомендує невід'ємно від процесу фізичного виховання розглядати спортивно-оздоровчу діяльність та самостійну роботу студентів як додаткову рухову активність.

Спираючись на результати досліджень стану здоров'я та рухової активності студентів Т. Краснобаєва та М. Галайдюк (2004) обґрунтували основні напрямки активізації рухової активності:

- включення в руховий режим дозованої та спортивної ходьби, стрибків зі скакалкою, підтягування, вправ на гнучкість, загальнорозвиваючих вправ та бігу;
- використання у навчальному процесі з фізичного виховання тривалих фізичних навантажень анаеробного та аеробного характеру;
- включення фізичних навантажень з акцентом розвитку сили основних груп м'язів та загальної витривалості;
- широке впровадження в руховий режим рухливих та спортивних ігор.

Самостійні заняття фізичними вправами, куди повинні увійти ранкова гігієнічна гімнастика на відкритому повітрі, туристичні походи і екскурсії, оздоровчий біг, спортивні ігри, лижні прогулянки, катання на велосипеді, заняття на тренажерах тощо, ще не отримали достатнього практичного впровадження в побут студентства. Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами і спортом підвищить їхню рухову активність, що позитивно впливатиме на інтелектуальні і фізичні якості особистості студента, тобто забезпечить його гармонійний розвиток.