

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ І МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ 11–15 РОКІВ У ЛІТНЬОМУ НАМЕТОВОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

Петро РИБАЛКО

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка  
Інститут фізичної культури*

**Мета дослідження** – розкриття оптимальних шляхів організації системи фізичного виховання дітей у літньому таборі оздоровлення і відпочинку.

**Завдання дослідження:** розглянути складові поняття „фізкультурно-оздоровча діяльність”; моделювання структури педагогічного процесу фізичного розвитку дітей; прогнозування розвитку і фізичного вдосконалення дітей шкільного віку; визначення специфічних вимог щодо організації і методики фізичного стану дітей у таборі відпочинку.

**Методи дослідження:** теоретичні методи – аналіз і узагальнення теоретичних основ досліджуваної проблеми; вивчення, аналіз документів, які регламентують діяльність літніх таборів оздоровлення та відпочинку; моделювання структури педагогічного процесу фізичного розвитку дітей; прогнозування розвитку і фізичного вдосконалення дітей шкільного віку; емпіричні – діагностичні (опитування, тестування фізичних якостей і функціональних можливостей, педагогічне спостереження), експертне оцінювання, педагогічний експеримент, статистичні методи обробки матеріалів.

**Анотація.** У статті розглянуто організацію та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи у наметовому таборі; процес формування мотивації фізкультурно-спортивної діяльності і поведінки; проведено аналіз завдань та визначена роль фізичного виховання підлітків засобами фізичної культури.

**Ключові слова:** фізкультурно – оздоровча робота, наметовий табір, скаутська організація, підліток, мотивація.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі в умовах науково-технічного прогресу, перебудови промисловості і народного господарства здоров'я нації є найважливішою умовою її благополуччя [1]. І це зрозуміло, тому, що здорова людина володіє більш високою працездатністю, продуктивністю праці, менше хворіє, тим самим сприяє збільшенню економічних ресурсів країни. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" наділяє правом загальноосвітні та професійні навчально-виховні заклади визначати зміст, форми і засоби рухової активності учнів з урахуванням місцевих умов, їх інтересів і запитів [5], цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" спрямована на створення умов для реалізації державної політики у сфері зміцнення здоров'я громадян України засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту та задоволення потреб у фізичному і духовному розвитку.

Отже, однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я дітей шкільного віку є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується. Природна потреба дитини у рухах починає помітно знижуватися у середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів не бажає займатися фізичними вправами [3]. Тому дуже важливо своєчасно сформувати у дітей мотивацію до систематичних занять фізичною культурою і спортом (ФКіС). Процес утворення мотивації школярів керується педагогічно в усі вікові періоди. В результаті цього сформовані мотиви і фактори зберігають свою силу довгий час [4].

Вивчення стану спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у навчально-виховних осередках дозволить знайти підхід до їх покращення та окреслити позитивні та негативні зрушення розвитку фізичної культури і спорту в міських та заміських оздоровчих таборах, намітити шляхи покращення цієї роботи [2].

Діяльність наметового оздоровчого табору скаутських організацій у Сумській області спрямована на вирішення проблем зміцнення здоров'я учнівської молоді засобами фізичної культури і спорту, організацію змістовного дозвілля дітей, підлітків та молоді, збереження фіз.-культурно-спортивних клубів за місцем проживання та інших осередків для занять фізичною культурою і спортом.

Таким чином, соціальне і педагогічне значення поставленої проблеми, відсутність наукових і методичних праць з даної проблеми обумовили актуальність нашого дослідження.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Чисельні дослідження (Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, О.Д. Дубогай) переконливо доводять, що традиційний шкільний урок фізичного виховання за змістом, обсягом та інтенсивністю навантажень не зовсім відповідає потребам організму, що росте; не враховує індивідуальних можливостей школярів.

За даними фахівців, сьогодні лише 2 – 3% від загальної кількості населення країни реально займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Така пасивність на наш погляд зумовлена по-перше, низьким рівнем інформаційного та методичного забезпечення, по-друге, слабкістю або відсутністю необхідної мотивації на всіх етапах фізичного виховання людини. Звідси випливає гостра потреба у формуванні позитивного ставлення людини до занять фізичними вправами, визначенні пріоритетних напрямів розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Питання формування мотивації фізкультурно-спортивної діяльності і поведінки були предметом аналізу П.А. Рудика (1972), Ю.Ю. Палайми (1972), В.А. Соколова (1973), Є. Шльїна (1974), А.Ц. Пуні (1976), І.Г. Келишева (1981), В.М. Мельникова (1988), Р.А. Пілояна (1988) та ін. У своїх роботах вони дають характеристику потреб, мотивів і цілей особистості, розкривають деякі механізми їх формування. Але мотивація фізично активної й оздоровчої діяльності населення є найменш вивченим питанням.

Як показує аналіз літератури, на сприятливі можливості, створені колись у дитячих таборах, а нині в оздоровчих дитячих таборах для розвитку рухових якостей і навичок, посиленого фізичного розвитку, працездатності, функціональних можливостей школярів вказується у працях багатьох науковців (Р.О. Альбіцької, В.М. Гендера, Н.Д. Туленкова, Д.В. Железного, С.Ф. Цвека, Ю.А. Коропа та ін.). Вивченням специфічної ролі дитячого табору як соціально-педагогічного середовища для раціонального фізичного виховання і розвитку підростаючого покоління займалися Є.І. Коваленко, М.Б. Коваль, Н.Г. Трофимюк, В.В. Пимова, Л.Є. Пундик), а окремі з них розглядали питання щодо можливостей природного середовища, бази табору для оздоровлення і фізичного розвитку дітей, однак вивчення природного середовища ще не дало своїх результатів [6].

В основу нашого дослідження було покладено припущення про те, що вивчення специфічних особливостей роботи дитячих літніх оздоровчих таборів у сучасних умовах дозволить обґрунтувати та визначити комплекс організаційно-методичних механізмів, які зможуть забезпечити підвищення оздоровчої ефективності фізичного виховання.

**Мета дослідження** – розкриття оптимальних шляхів організації системи фізичного виховання дітей у літньому таборі оздоровлення і відпочинку.

**Завдання дослідження:** розглянути складові поняття „фізкультурно-оздоровча діяльність”; моделювання структури педагогічного процесу фізичного розвитку дітей; прогнозування розвитку і фізичного вдосконалення дітей шкільного віку; визначення специфічних вимог щодо організації і методики фізичного стану дітей у таборі відпочинку.

**Методи дослідження:** теоретичні методи – аналіз і узагальнення теоретичних основ досліджуваної проблеми; вивчення, аналіз документів, які регламентують діяльність літніх таборів оздоровлення та відпочинку; моделювання структури педагогічного процесу фізичного розвитку дітей; прогнозування розвитку і фізичного вдосконалення дітей шкільного віку; емпіричні методи – діагностичні (опитування, тестування фізичних якостей і функціональних можливостей, педагогічне спостереження), експертне оцінювання, педагогічний експеримент, статистичні методи обробки матеріалів.

#### **Результати досліджень та їх обговорення:**

Експериментальна база. Дослідження проводилися на базі заміського наметового оздоровчого табору скаутських організацій „Європа вектор” с.Курган Лебединського району Сумської області.

Дослідженням було охоплено 285 дітей шкільного віку (в межах від 10 до 15 років).

Розробляючи педагогічний експеримент, ми, перш за все, дбали не лише про виявлення об'єктивних даних про фізичний стан дітей, але й про виявлення тих передумов і механізмів, які, за

відповідної організації педагогічного процесу, забезпечать необхідною інформацією педагогів, висвітлять деякі узагальнені ознаки найбільш вдалих механізмів впливу на рівень фізичної підготовленості дітей, акцентують увагу на нормативному аспекті формування покращення їхнього фізичного стану, а також педагогічні програми і технології вдосконалення фізичного стану і фізичної підготовленості вихованців в умовах літнього табору оздоровлення та відпочинку.

Розроблена нами експериментальна програма включала, поряд із традиційними засобами фізичного виховання, і спортивні ігри, різного типу вправи, елементи східної оздоровчої системи, степ-аеробіку, шейпінг, а також теоретичні заняття з основ здорового способу життя.

Моделюючи програми вдосконалення фізичного стану дітей 11-15 років, ми враховували певні педагогічні вимоги:

1) зміст моделі програм має бути спрямований на формування у школярів таких якостей, як свідоме ставлення до власного фізичного стану, інтерес до різних видів рухової діяльності, потреби в регулярній роботі над собою, рішучість, наполегливість тощо;

2) педагогічна модель програм, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості має включати в себе такі напрями роботи з дітьми в умовах літнього табору оздоровлення та відпочинку:

- створення умов для вироблення санітарно-гігієнічних вмінь і навичок;
- включення дітей 10-12 років у систему фізичного загартування і самовдосконалення;
- організація життєдіяльності дітей, яка стимулює рухову активність у досягненні їхніх цілей;
- туристично-оздоровча діяльність;
- сприяння розвитку у дітей інтересу і потреб щодо різноманітних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- здійснення консультативної, профілактичної, роз'яснювальної роботи серед дітей з проблем захисту їхнього здоров'я як соціальної цінності.

Аналіз змісту експериментальної моделі, спрямованої на покращення фізичного стану дітей, показав, що зміст роботи за двома моделями: експериментальна модель (Ем) і контрольна модель (Км), відрізняються не лише своєю спрямованістю, а й часовим показником, відведеним на той чи інший вид діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

### Порівняння змісту програм Ем і Км

Вид програмного матеріалу	Експериментальна модель		Контрольна модель	
	час	% від заг. часу	час	% від заг. часу
1. Рухливі ігри	5	12,5	3	7,5
2. Спортивні ігри	3	7,5	4	10,0
3. Вправи на загальний фізичний розвиток	4	10,0	5	12,5
4. Вправи силові і на гнучкість	2	5,0	-	-
5. Походи, туризм	4	10,0	4	10,0
6. Біг, стрибки	2	5,0	-	-
7. Оздоровчий біг, ходьба	2	5,0	3	7,5
8. Вправи східних оздоровчих систем	2	5,0	2	5,0
9. Художня, ритмічна гімнастика	2	5,0	16	40
10. Корегуючі гімнастика, дихальні, релаксаційні вправи	4	10,0	-	-
11. Плавання, купання	3	7,5	-	-
12. Заняття по формуванню здорового способу життя	2	5,0	-	-

13. Тренування і змагання з видів рухової активності	3	7,5	3	7,5
14. Загально-розвиваючі вправи	2	5,0	-	-
<b>Всього</b>	40	100,0	40	100,0

При порівнянні програм навчально-експериментальної і загальноприйнятої виявлено ряд основних відмінностей, що визначають перевагу першої:

- включення теоретичного матеріалу з основ здорового способу життя;
- застосування «аеробних вправ» для розвитку загальної витривалості;
- включення вправ на розтягування, розвиток гнучкості і рухливості в суглобах;
- цілеспрямоване використання вправ на формування правильної постави і зміцнення м'язів тазу і тулуба;

- систематичного застосування дихальних і релаксаційних вправ.

Проведені дослідження сформували принципову схему оздоровчої спрямованості занять з дітьми 11-15 років у літньому наметовому оздоровчому таборі скаутських організацій.

Отримані результати щодо фізичного стану дітей за розробленою експрес-методикою було проаналізовано ще за трьома стандартними методиками:

- 1) за С. Блеєром, К. Купером (США), які взяли за основу методику тестування;
- 2) за В.І. Ляхом, Л.В. Кофманом та Г.В. Мейксоном (Росія) – оцінка рівнів фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл, яка набула останнім часом досить помітного поширення в Російській Федерації;
- 3) за Г.Я. Апанасенко (Україна) – експрес-оцінка рівня здоров'я, як найбільш обґрунтована методика експрес-оцінки.

Результати показали, що низький рівень фізичного стану знаходиться в межах 50 – 55 одиниць, середній – 29 – 32 і високий – в межах 13 – 28. Якраз останні показники засвідчують чималу їхню амплітуду. Ми більше схильні до використання методики Г.Я. Апанасенко. І не тому, що це вітчизняна методика і що вона є найбільш наближеною до реального життя і розвитку наших школярів, а тому, що дана методика ставить за мету оцінювати не просто фізичний розвиток школяра, а його загальний фізичний стан, який є виразним показником здоров'я.

### Висновки

Поняття "фізкультурно-оздоровча діяльність" поєднує фізичну культуру і здоров'я людини. Фізична культура включає такі компоненти, як фізичне виховання, спорт, фізичну рекреацію. Вони покликані вирішувати оздоровчу задачу. Одним із найбільших недоліків досліджень, присвячених вивченню мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності є відсутність їх кількісної оцінки, не прийнята єдина шкала для вимірювання сили мотивів. Все це не дає можливості достатньо надійно і вірогідно оцінювати мотивацію фізкультурно-оздоровчої діяльності, порівнювати результати між собою.

У статті наведене теоретичне узагальнення і нове вирішення проблеми розробки механізмів і організаційно-педагогічних умов вдосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі, що виявляється у визначенні специфічних вимог щодо організації і методики фізичного стану дітей у таборі відпочинку як специфічному соціально-педагогічному середовищі.

Наші наукові позиції щодо необхідності і важливості оздоровлення підростаючого покоління узгоджуються з теоретико-правовими державними підходами щодо сприяння вдосконалення фізичної підготовленості дитини як суспільної цінності.

### Література

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Н. Экспресс-оценка уровня физического здоровья // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №4. – С. 23 – 26.
2. Банникова Т.А. Организационно-методические основы физического воспитания детей в летнем оздоровительном лагере: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04.-С.-П., 1995 – 136 с.

3. *Дубогай А.Д.* Психолого-педагогические основы формирования здорового способа жизни у школьников младших классов: Дисс. канд. пед. наук: 13.00.01. – К., 1996. – 210 с.
4. *Пундик Л.Є.* Підготовка майбутніх соціальних педагогів до виховної діяльності в умовах оздоровчого табору: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. – К., 2000. – 206 с.
5. *Шиян Б.М.* Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОИМЮ, 1996. – 232 с.
6. *Шутка Г.І.* Фізичний розвиток дітей у літніх оздоровчих таборах як актуальна соціально-педагогічна проблема //Соціалізація особистості. – К.: НПУ, 2000. – С. 69 – 76.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ 11–15 ЛЕТ В ЛЕТНЕМ ПАЛАТОЧНОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

**Петр РЫБАЛКО**

*Сумской государственной педагогической университет им. А.С. Макаренко,  
Институт физической культуры*

**Цель исследования:** открытие оптимальных путей организации системы физического воспитания детей в летнем лагере оздоровления и отдыха.

**Задания исследования:** рассмотреть составные понятия „физкультурно-оздоровительной деятельности”; моделирование структуры педагогического процесса физического развития детей; прогнозирование развития и физического совершенствования детей школьного возраста; определение специфических требований по организации и методики физического состояния детей в лагере отдыха.

**Методы исследования.** Теоретические - анализ и обобщение теоретических основ исследуемой проблемы; изучение, анализ документов, которые регламентируют деятельность летних лагерей оздоровления и отдыха; моделирование; прогнозирование. Эмпирические – диагностические (опрос, тестирование физических качеств и функциональных возможностей, педагогическое наблюдение), экспертное оценивание, педагогический эксперимент, статистические методы обработки данных.

**Аннотация.** В статье рассмотрена организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в палаточном лагере, процесс формирования мотивации физкультурно-спортивной деятельности и поведения, проведен анализ задач и определена роль физического воспитания подростков, средствами физической культуры.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная работа, палаточный лагерь, скаутская организация, подросток, мотивация.

## **PHYSICAL DYNAMIC ACTIVITY AND MOTIVATION OF 11-15 YEAR-AGED CHILDREN IN SUMMER TENT REST CAMP**

**Petro RYBALKO**

*Summy State Pedagogical University named after A. Makarenko  
Institute of Physical Culture*

**Aim of the research:** revealing optimal ways of organization of children physical education system and working out a complex of organizational and pedagogical methods aimed at raising motivation towards physical activity.

**Methods of research:** theoretical methods – analysis and generalization of theoretical basis of the problem under investigation; studying and analysis of the documents regulating the work of summer rest camps; model structure or pedagogical process of children physical development; prognosing the development of physical improvement of pupils; empirical – diagnostic (questioning, testing physical qualities and functional possibilities, pedagogical observation), expert estimation, pedagogical experiment, statistical methods of document processing.

**Abstract.** In the article there have been revealed the organization and content of physical education in the summer tent camp, the process of forming motivation of physical and sport activity and behavior, there have been analyzed the tasks and defined the role of the teenager physical education by means of physical training.

**Key words:** physical activity, a tent camp, the scouts, teenager, motivation.