

УДК 796.012.1-053.6

## УПРАВЛІННЯ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

П. Рибалко<sup>1</sup>, Н. Скачедуб<sup>1</sup>, М. Ярошик<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури

**Анотація.** Раціональна організація рухової активності в сучасному суспільстві набула особливої актуальності внаслідок зростання захворюваності серед школярів, порушення балансу між споживаною їжею, фізичними навантаженнями й відпочинком дитини. Статтю присвячено питанню управління руховою активністю учнів старшого шкільного віку. Вивчено зміст рухової активності старшокласників. З'ясовано самооцінку рівня рухової активності старших школярів. Визначені шляхи удосконалення ефективності управління руховою активністю учнів старшого шкільного віку.

**Ключові слова:** управління, рухова активність, фізична культура, старший шкільний вік, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми.** Випадки раптової смерті на уроках фізичної культури, що частішали в останні роки, щоразу збурюють суспільство. Вони турбують багатьох батьків, викликаючи почуття тривоги за своїх дітей, яка набуває інколи гіпертрофованих форм. Багато хто з них бере довідку, яка звільняє дитину від занять фізичної культури. Іноді можна почути і таке: «А чи потрібна взагалі фізична культура в школі? Достатнім є відвідування спортивних секцій за межами школи».

При такій постановці питання нівелюється роль фізичної культури в школі. Але впродовж багатьох століть змінювалися соціально-економічні умови життя, а фізична активність людини, потреба в русі не лише збереглися, а й стали первинною потребою, джерелом життя.

Причини нещасних випадків полягають не в уроках фізичної культури, а в зниженні рухової активності дітей (гіподинамії), непристосованості дітей до нормативних навантажень на уроках фізкультури, втомлюваність, зменшення часу перебування на свіжому повітрі, невиконання вправ ранкової гімнастики, що в поєднанні із вживанням алкоголю, курінням спричиняє ослаблення імунітету та організму в цілому. Тому вивчення питань управління руховою активністю учнів є актуальним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематикою управління навчально-виховним процесом на уроках фізичної культури та в позаурочний час у загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ) займалося чимало дослідників: Л.П. Матвеев (1991), Б.Ф. Ведмеденко (1995), І.О. Бартенєва (2002), І.Д. Бех (2005), В.А. Коваленко (2010), Н.М. Бібік (2010). Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів дослідив О.Д. Швай (2000). Психофізіологічні механізми управління руховою діяльністю вивчив О.Р. Малхазов (2002). Однак у літературі, яку ми проаналізували немає інформації щодо управління руховою активністю старшокласників. Це зумовило вибір теми дослідження.

**Мета дослідження.** Визначити шляхи вдосконалення ефективності управління руховою активністю старших школярів.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити зміст рухової активності учнів старшого шкільного віку.
2. Визначити самооцінку рівня рухової активності старших школярів.

**Методи та організація дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методів, а саме: аналіз літературних джерел, опитування, педагогічне спостереження та методи математичної обробки даних. Вибір методів здійснювався за критеріями вірогідності та інформативності отриманих результатів.

Дослідження проводилося на базі ЗОШ № 2 м. Суми. В опитуванні взяли участь учні 10–11 класів. Основним інструментарієм опитування була анкета, яку ми розробили. Загалом ми проанкетували 100 осіб.

**Виклад основного матеріалу та аналіз отриманих наукових результатів.** Ефективність педагогічного процесу залежить від урахування біологічних закономірностей організму школярів, пов'язаних зі значною потребою дитини в різноманітних рухах.

Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового молодого покоління. Завдяки достатньому обсягу рухової діяльності, школярі всіх вікових груп мають добре здоров'я, фізичний розвиток і швидше засвоюють фізичні вправи.

На сьогодні актуальною для багатьох країн світу є проблема гіподинамії. Суттєвою умовою оптимізації рухового режиму в шкільному закладі є дозований розподіл організаційних форм і засобів фізичної культури в часі впродовж дня й тижня.

Уроки фізичної культури – найефективніша форма оптимізації рухового режиму в шкільних закладах. Важливими методичними аспектами тут є такі: наявність оптимального обсягу (залежно від віку) рухів у кожній структурній частині й підпорядкування їх законам фізіологічної діяльності дитини; добір ефективних методів і прийомів навчання та способів організації школярів під час виконання рухів у основній частині заняття; правильний розподіл часу на основні компоненти заняття.

Головне призначення уроку фізичної культури – забезпечити учням сприятливі умови для успішного засвоєння навчальної програми. При цьому уроки є лише формою організації навчальної діяльності вчителя й учнів, у рамках якої здійснюється їх взаємопогоджена діяльність, спрямована на оволодіння знаннями, уміннями й навичками, підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів [6].

Як відомо, організація та зміст уроків визначаються базовою програмою із фізичної культури і є типовими для більшості шкіл. Тому у дослідженні ми зробили акцент на визначення змісту позаурочних форм фізичного виховання школярів.

Допоміжними формами оптимізації рухового режиму школяра є позаурочні. Для з'ясування змісту рухової активності старших школярів у позаурочній діяльності ми провели анкетування. Виявилось, що більшість старшокласників (65%) виконують ранкову гімнастику не систематично. Лише 15% учнів старшого шкільного віку виконують її регулярно. Решта (20%) не виконують цей вид рухової діяльності.

У спортивних секціях регулярно займаються 30% старшокласників, нерегулярно – 55%. Лише 25% школярів регулярно займаються фізичною культурою у вихідні дні. 20% старшокласників надають перевагу пасивному відпочинку на вихідних. Цікавою виявилася інформація про те, що 65% та 15% старшокласників виконують фізичну роботу в побуті регулярно та нерегулярно відповідно.

Варто зазначити, що незначний відсоток школярів включають у свій режим дня гартувальні процедури. Так, згідно з результатами нашого опитування, лише 10% старшокласників систематично загартовуються. Натомість 40% школярів не виконують гартувальних процедур. Така ситуація свідчить про прогалини в теоретичній підготовці школярів з питань позитивного впливу гартувальних процедур на організм людини.

Незважаючи на недостатній рівень рухової активності старшокласників, її самооцінка виявилася доволі високою. Так, 15% опитаних вважають свій рівень рухової активності відмінним, 45% – добрим та 25% – задовільним (рис. 1).

Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством. Для вирішення цього складного й важливого завдання, передусім, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність до закономірностей їх росту і розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим праці й відпочинку, створити умови для дотримання здорового способу життя.

Значне погіршення стану здоров'я школярів пояснюється захопленням молоді шкідливими звичками. Це наслідок популяризації спотвореного комерційною вигодою "модного" стилю життя. Так, 19% підлітків вважають вживання вина й пива звичною справою, а 70% молоді систематично вживають алкоголь, відвідуючи дискотеки і вечірні клуби. І тут вирі-

шальна роль належить рекламі. Особливо на сьогодні турбує масштабність проблеми тютюнопаління. Серед учнівської молоді цю шкідливу звичку мають 65% старшокласників. Вважає, що всі респонденти, яких ми опитали мають порушений режим дня та не дотримуються режиму харчування.

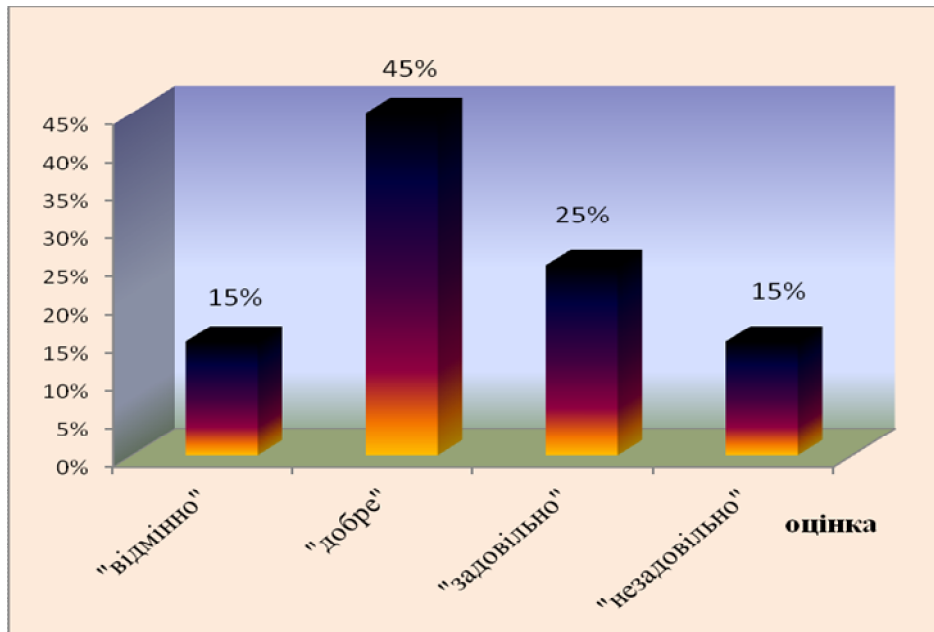


Рис. 1. Самооцінка рівня рухової активності старшокласників

З огляду на такі результати, вважаємо, що залучення молодого покоління до здорового способу життя потрібно правильно мотивувати й формувати.

Проаналізувавши зміст рухової активності та оздоровчу цінність фізичних вправ, які виконують старшокласники, ми визначили їхні пропозиції щодо шляхів підвищення рухової активності (рис. 2, рис. 3).

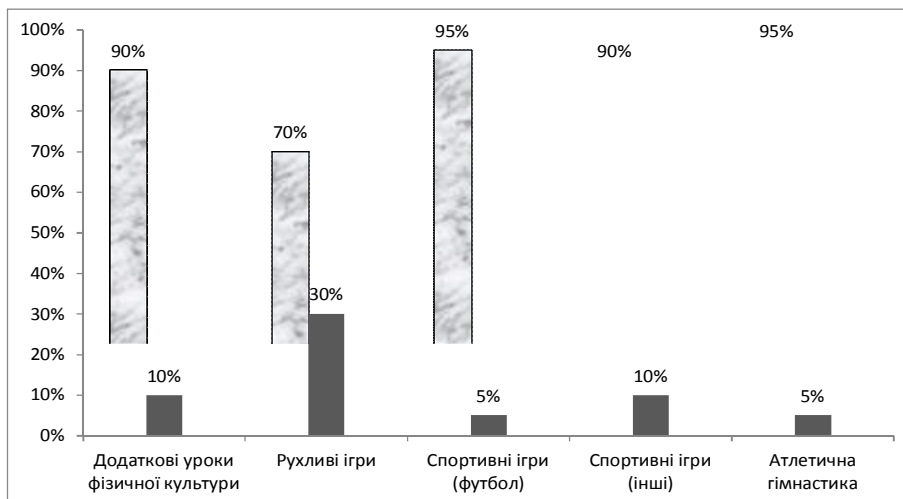




Рис. 2. Шляхи підвищення рухової активності за результатами опитування юнаків

Умовні позначення:

-  позитивна відповідь;
-  негативна відповідь.

Отже, хлопці старшого шкільного віку запропонували збільшити обсяг рухової активності за рахунок занять футболом та атлетичною гімнастикою (95%); іншими видами спортивних ігор і додатковими уроками фізичної культури (90%).

Наше дослідження показало деякі відмінності у пропозиціях юнаків та дівчат щодо оптимізації рівня рухової активності. Дівчата до основних шляхів збільшення її обсягу зараховують заняття гімнастикою (90%), рухливі ігри (75%), спортивні ігри (70%), легку атлетику (65%) та додаткові уроки з фізичної культури (рис. 3).

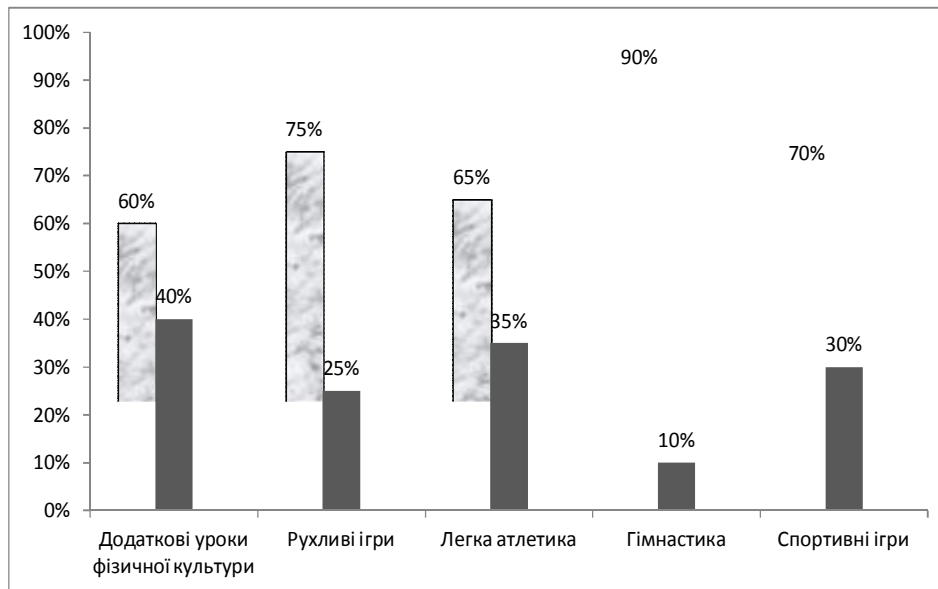




Рис. 3. Шляхи підвищення рухової активності за результатами опитування дівчат

Умовні позначення:

-  позитивна відповідь;
-  негативна відповідь.

На основі проведеної роботи, беручи до уваги невтішні дані стану здоров'я школярів старших класів і враховуючи вікові особливості дітей старшого шкільного віку, необхідно звернути увагу на виховання стійкого інтересу і звички до занять фізичними вправами, виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я, формування стійких мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя, усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності та рухові уміння й навички, виховання морально-вольових і психологічних якостей.

Отже, проблема підвищення рухової активності, розвиток фізичних якостей, розвиток різноманітних умінь і навичок, необхідних для підтримки оптимального рівня фізичного здоров'я, залишається невирішеною, актуальною проблемою та потребує наукового обґрунтування.

#### Висновки:

1. Зміст рухової активності старшокласників висвітлено через призму урочних і позаурочних форм організації фізичного виховання. Як виявилось, старші школярі збільшують обсяг рухової активності, крім уроків ФК, шляхом регулярного виконання ранкової гімнастики – 15%, занять у спортивних секціях – 30%, активного дозвілля – 25% та фізичної роботи в побуті – 65%.

2. Згідно з самооцінкою старшокласників у 15% рівень рухової активності «відмінний», у 45% – «добрий» та у 25% – «задовільний».

3. Оптимізувати рівень рухової активності, на думку старшокласників, доцільно шляхом урізноманітнення позаурочних форм фізичного виховання, додаткових уроків фізичної культури та якісного покращення змісту й організації роботи.

**Перспективою подальших досліджень** є вивчення обсягу щотижневої рухової активності старшокласників, рівня спеціальних знань учнів про особливості рухової активності сучасної людини, особливостей їхнього фізичного розвитку та фізичної працездатності.

### Список літератури

1. Бех І. Д. Принципи сучасної освіти / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 2005. – № 4. – С. 5 – 27.
2. Бибик Н. М. Основы здоровья / Н. М. Бибик. – М. : Генеза, 2010. – 96 с.
3. Ведмеденко Б. Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою і спортом / Ведмеденко Б. Ф. // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 1. – С. 109 – 114.
4. Коваленко В. А. Формування духовності студентської молоді в процесі позааудиторної роботи / В. А. Коваленко // Вісник Житомирського державного університету. – Житомир, 2010. – Вип. 52. – С. 114 – 117.
5. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія / О. Р. Малхазов. – К. : Євролінія, 2002. – 320 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / І. О. Бартенєва, І. М. Богданова, І. В. Бужина [та ін.]. – О. : ПДПУ, 2002. – 343 с.
8. Швай О. Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Д. Швай. – Луцьк, 2000. – 24 с.

### УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ УЧЕНИКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

П. Рибалко<sup>1</sup>, Н. Скачедуб<sup>1</sup>, М. Ярошик<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сумский государственный педагогический университет им. А.С.Макаренка

<sup>2</sup>Львовский государственный университет физической культуры

**Аннотация.** Рациональная организация двигательной активности в современном обществе приобрела особенную актуальность в результате роста заболеваемости среди школьников, нарушения баланса между потребляемой едой, физическими нагрузками и отдыхом ребенка. Статья посвящена вопросу управления двигательной активностью учеников старшего школьного возраста. Изучены содержание двигательной активности старшеклассников. Выяснена самооценка уровня двигательной активности старших школьников. Определены пути усовершенствования эффективности управления двигательной активностью учеников старшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** управление, двигательная активность, физическая культура, старший школьный возраст, здоровый образ жизни.

### MANAGING HIGH-SCHOOL PUPILS' PHYSICAL ACTIVITY

P. Rubalko<sup>1</sup>, N. Skachedub<sup>1</sup>, M. Yaroshyk<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko

<sup>2</sup>L'viv State University of Physical Culture

**Abstract.** Rational organization of the physical activity in modern society has become especially topical due to the rise of morbidity among schoolchildren, imbalance between food intake, exercise and rest of a child. The article is dedicated to managing physical activity of high-school children. We have studied the content of senior pupils' physical activity, have evaluated self-assessment of the of their physical activity and level have determined the ways of improving the effectiveness of physical activity management of that group of children.

**Key words:** management, physical activity, physical training, high-school age, healthy lifestyle.