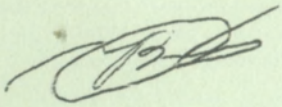
Ч 511.17
В19

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ВАСКАН ІВАН ГЕОРГІЙОВИЧ



УДК 796.011.3:378.147

РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2015

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Цюнак Юрій Юрійович,** Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, завідувач кафедри спортивних ігор.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор **Дубогай Олександра Дмитрівна,** Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Маляренко Ірина Валентинівна**, Херсонський державний університет, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 12 березня 2015 року о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30а, м. Луцьк, 43021).

Автореферат розіслано 11 лютого 2015 року

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради В. В. Захожий

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК №2

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Важливе значення для оптимального функціонування організму школярів, ефективного засвоєння ними знань, умінь та навичок має належний стан здоров'я, який одночасно є інтегральним показником благополуччя суспільства і чутливим індикатором соціальних та екологічних негараздів. Численними науковими дослідженнями (Г. Л. Апанасенко, 2005; Е. М. Лукьянова, 2003; В. М. Оржеховська, 2011; І. В. Потапчнюк, 2012) встановлено, що близько 90 % учнів мають порушення стану здоров'я, 30 % – хронічні захворювання. Понад половину дітей мають низьку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому навантаженню в школі. Протягом навчання у школі в 1,5 разу зростає частота порушень зору, у 3–4 рази – патології органів травлення, у 2–3 рази – порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 разу – нервово-психічних розладів.

Результати досліджень у галузі медико-біологічних та психолого-педагогічних наук (B. Bergier, Z. Kubinska, J. Bergier, 2013; М. М. Булатова, 2005; Е. Г. Буліч, 2000; A. Knapik, E. Saulicz, R. Plinta, M. Kuszewski, 2011; І. В. Муравов, 1989) засвідчують, що засоби фізичної культури найбільш позитивно впливають на розвиток систем і функцій організму людини. Науковці також виявили позитивний вплив виконання фізичних вправ на фізичне, психічне, моральне та соціальне здоров'я людини (М. М. Амосов, 1984; В. І. Бобрицька, 2004; Е. Г. Буліч, І. В. Муравов, 2002). Водночас для забезпечення міцного здоров'я необхідно привести спосіб життя учнів у відповідність із віковими закономірностями росту й розвитку організму (Л. В. Волков, 2008; О. Д. Дубогай, 2007, 2008; Л. Я. Іващенко, 1994; І. Я. Коцан, 2009; Н. В. Москаленко, 2009; А. Г. Сухарев, 1991). Важливий і невід'ємний чинник здорового способу життя школярів – належний рівень рухової активності.

Рухова активність – це природна біологічна потреба, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності. Протягом останніх десятиліть проведено чимало досліджень, у яких обґрунтовано роль і значення рухової активності для організму людини (В. К. Бальсевич, 1987; E. Biernat, 2011; О. Д. Дубогай, 2012; М. В. Дутчак, 2009; А. В. Магльований, 2012; І. В. Маляренко, 2012; В. М. Платонов, 2006; Є. Н. Приступа, 2008). Взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану учнів вивчали А. І. Дрозчук (2001), В. О. Кашуба (2003), Т. Ю. Круцевич (2000, 2010), С. Ю. Ніколаєв (2004), Н. С. Пангелова (2014). Добові та тижневі обсяги рухової активності були предметом студій О. Л. Благій (2004), Н. Н. Завидівської (2013), І. М. Ріпака (2003), О. А. Томенка (2010).

Водночас результати наукових досліджень (О. М. Зварийчук, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2000; Л. В. Мосійчук, 2004; І. В. Степанова, 2007) засвідчують, що в підлітків загальноосвітніх навчальних закладів спостерігається зниження рухової активності. Це зумовлює оновлення сучасної неспеціальної фізкультурної освіти (О. А. Томенко, 2012), створення здоров'язбережувального освітнього середовища (Н. О. Бєлікова, 2012; О. Д. Дубогай, 2012; Н. Н. Завидівська, 2011;

І. В. Поташнюк, 2012; В. М. Оржеховська, 2011) і розробки мотиваційних засобів залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами (Г. В. Безверхня, 2004; Ю. Ю. Мосейчук, 2009).

Зазначимо, що питанням підвищення рухової активності школярів приділяли значну увагу в доповідях на різноманітних наукових вітчизняних та зарубіжних конференціях, у наукових публікаціях (А. Г. Кривенко, 2008; І. В. Маляренко, 2009; О. Я. Меліков, 2007; W. Osinski, 2002; W. Panczyk, 2010; D. Tomczyszyn, J. Bergier, E. Szczygielska, P. Matusiak, 2012), дисертаційних роботах (Н. С. Войнаровська, 2011; М. П. Горобей, 1994; О. Я. Кібальник, 2008). Проте значна кількість локальних досліджень, які часто не об'єднані єдиною кінцевою метою, призвели до того, що висновки й рекомендації інколи мають доволі суперечливий характер. Як правило, розроблені рекомендації ґрунтуються на оптимізації діяльності учнів. Питання методичного забезпечення належної рухової активності учнів залишається без достатньої уваги авторів.

Аналіз наукових джерел, нормативно-правових документів, практики фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах дає змогу виявити суперечності формування рухової активності підлітків, які посилюють актуальність роботи, а саме:

– між рівнем сучасних вимог суспільства до стану здоров'я учнів та практикою фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах;

– між необхідністю підвищення рухової активності учнів та потенційними можливостями фізичної культури як навчального предмета в школі;

– між потребою формування рухової активності підлітків у загальноосвітніх навчальних закладах та недостатнім її науково-методичним обґрунтуванням.

Необхідність розв'язання зазначених суперечностей, а також недостатнє теоретичне та практичне вивчення обраної теми зумовили актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою "Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів" (номер держреєстрації 0112U002160).

Роль автора полягає в розробці організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури.

Тема дисертації затверджена вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7 від 29.01.2009 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 15.06.2010 р.).

Мета дослідження – обґрунтувати організаційно-методичне забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати стан досліджуваної проблеми розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності;

2) виявити особливості добової рухової активності підлітків та чинники, що її зумовлюють;

3) розробити модель формування рухової активності підлітків та шляхи її реалізації в позаурочних формах фізичної культури;

4) здійснити експериментальну перевірку ефективності розробленого організаційно-методичного забезпечення рухової активності підлітків.

Об'єкт дослідження – розвиток рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладах у позаурочній діяльності.

Предмет дослідження – організаційно-методичне забезпечення засобів та форм розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури.

Для розв'язання зазначених завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних, формування програми дослідження, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату);

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, тестування, анкетування (для визначення особливостей рухової активності, фізичного стану, мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків), педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для впровадження розробленого організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочні форми фізичної культури та виявлення його ефективності;

– *статистичні* – для обробки емпіричних даних, перевірки достовірності одержаних результатів.

Дослідження здійснювали протягом 2009–2014 рр. і реалізовували в кілька **етапів**:

– *аналітико-констатувальний етап* (2009–2010 рр.) передбачав аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу;

– *пошуковий етап* (2010–2012 рр.) – визначення особливостей рухової активності підлітків та чинників, що її зумовлюють; розробка організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури;

– *формувальний етап* (2012–2013 рр.) був спрямований на організацію формувального експерименту, перевірку ефективності розроблених рекомендацій;

– *узагальнювальний етап* (2013–2014 рр.) передбачав аналіз, узагальнення даних експерименту, формування висновків, апробацію результатів дослідження, оформлення тексту дисертації.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальну роботу здійснювали на базі загальноосвітніх навчальних закладів № 9, 14, 19 м. Луцька. У дослідно-пошуковій роботі брали участь 487 учнів.

Наукова новизна одержаних результатів:

– *уперше* обґрунтовано модель розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури, що включає мету, завдання, функції,

принципи, педагогічні умови, засоби, критерії ефективності навчання, вимоги до контролю та шляхи корекції результатів діяльності;

– *уперше* розроблено особистісно-орієнтовані шляхи реалізації моделі розвитку рухової активності учнів у позаурочних формах фізичної культури (на основі мотиваційно-ціннісних чинників і морфо-функціональних особливостей підлітків розроблено різноманітну спрямованість рухової активності – загальнорозвивальну, рекреаційно-оздоровчу, корекційну і спортивну).

– *подальшого розвитку* набули положення щодо впливу мотиваційно-ціннісних пріоритетів підлітків загальноосвітніх навчальних закладів на зміст і спрямованість занять фізичними вправами у позаурочній діяльності;

– *доповнено* відомості про стан та динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей підлітків загальноосвітніх навчальних закладів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці організаційно-методичного забезпечення позаурочних форм фізичної культури підлітків. Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка про впровадження № 03-31/02/3115 від 02.10.2014 р.), Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (№ 10/15-2701 від 03.09.2014 р.) загальноосвітніх навчальних закладів м. Чернівці (№ 607 від 25.09.2014 р.; № 410 від 25.09.2014 р.; № 247 від 30.09.2014 р.; № 034 від 27.09.2014 р.) та м. Луцька (№ 128 від 10.09.2014 р.; № 312 від 02.10.2014 р.; № 345 від 04.09.2014 р.).

Матеріали дослідження також можуть бути використані в процесі підготовки вчителів фізичної культури під час викладання навчальних дисциплін "Педагогіка", "Теорія і методика фізичного виховання", "Фізична рекреація".

Особистий внесок дисертанта полягає в розробці організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури. У роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх обґрунтування.

Вірогідність результатів дослідження забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємопов'язаних методів, адекватних предмету, меті й завданням дослідження, дослідно-експериментальною перевіркою основних положень дисертації, репрезентативністю вибірки й використанням методів математичної статистики, підтвердженням основних ідей у результаті формувального педагогічного експерименту.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дослідження було представлено в доповідях на *міжнародних наукових конференціях*: "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві" (Луцьк, 2010); "Молода спортивна наука України" (Львів, 2011), "Інноваційні напрямки рекреації, фізичної реабілітації і здоров'язбережувальних технологій" (Харків, 2013); *всеукраїнських науково-практичних конференціях*: "Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні" (Рівне, 2009), "Сучасні технології зміцнення та відновлення здоров'я" (Луцьк, 2010); щорічних *наукових конференціях викладачів* Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

(Луцьк, 2010–2014), обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Публікації. Основні положення дисертації опубліковано в 11 наукових працях, із яких сім – у наукових фахових виданнях України.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (217 позицій) та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 208 сторінок. Робота містить 29 рисунків і 23 таблиці.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** аргументовано актуальність дослідження; зазначено його зв'язок із науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; схарактеризовано методи дослідження та етапи науково-педагогічного пошуку; розкрито наукову новизну й практичне значення, обґрунтовано вірогідність одержаних результатів; наведено дані про апробацію та впровадження отриманих результатів.

У першому розділі – **"Роль і місце рухової активності в способі життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів"** – розкрито сутність, норми і значення рухової активності, вплив гіпокінезії та гіподинамії на стан здоров'я учнів, шляхи залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами.

На основі аналізу літературних джерел (І. В. Муравов, 2002; А. С. Ровний, 2014) визначено, що рух – це результат скорочення скелетних м'язів, унаслідок чого здійснюється не лише переміщення окремих частин тіла в просторі, а й забезпечується адаптаційна, енергетична, нервова та обмінна функції організму людини. Сума рухів людини протягом певного проміжку часу визначає звичайну (побутова діяльність, гігієнічні процедури) й спеціально організовану (оздоровча і спортивна діяльність, активний відпочинок) рухову активність (Т. Ю. Круцевич, 2010). Рухова активність забезпечує збереження взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем, нормальний ріст і розвиток організму учнів, зміцнення здоров'я, нормальне функціонування внутрішніх органів і систем. Чітко регламентоване фізичне навантаження, яке задовольняє біологічну потребу в рухах і відповідає функціональним можливостям організму визначає оптимальний руховий режим.

У наукових працях визначено причини дефіциту рухової активності (B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier, 2014; E. Borowiak, T. Kostka, 2003; Н. С. Войнаровська, 2011; А. В. Магльований, 2007), критерії нормування фізичних навантажень (О. Л. Благій, 2004; О. Я. Кібальник, 2008), режими спеціально організованої рухової активності для окремих груп населення (J. Bergier, D. Tomczyszyn, 2011; І. М. Ріпак, 2003; О. А. Томенко, 2012). Проте існує незначна кількість робіт, у яких висвітлено

організаційно-методичне забезпечення формування рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів, що підтвердило актуальність теми дисертації.

Другий розділ – **"Характеристика добової рухової активності підлітків та чинників, що її зумовлюють"** – присвячений визначенню особливостей рухової активності, фізичного стану й мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків загальноосвітніх навчальних закладів.

Для визначення добової рухової активності використовували методику хронометражу, розроблену науковцями Фремінгемського університету для підлітків, яка заснована на реєстрації діяльності протягом доби. Результати дослідження свідчать, що структура добової рухової активності дівчат складається з базового режиму (8,31–8,58 год), сидячого (6,27–6,49 год), низького (6,17–6,58 год), середнього (2,32–2,52 год) і високого (0,33–0,4 год) (табл. 1). У хлопців ці показники подібні. Зокрема, базовий рівень становить 8,42–8,55 год, сидячий – 6,29–5,3 год, низький – 6,37–7,22 год, середній – 2,47–2,57 год і високий – 0,36–0,47 год. Загалом у хлопців дещо вищі показники високого і низького рівнів рухової активності.

Таблиця 1

Структура добової рухової активності підлітків, *год* ($\bar{X} \pm Sx$)

Рівень рухової активності	Стать	Вік, *років*				
		11	12	13	14	15
Базовий	Д	8,49 ± 0,03	8,42 ± 0,04	8,31 ± 0,05	8,58 ± 0,04	8,43 ± 0,05
	Х	8,42 ± 0,04	8,55 ± 0,03	8,49 ± 0,04	8,53 ± 0,05	8,47 ± 0,05
Сидячий	Д	6,33 ± 0,32	6,5 ± 0,37	6,49 ± 0,36	6,27 ± 0,43	6,27 ± 0,54
	Х	6,29 ± 0,37	6,14 ± 0,29	5,33 ± 0,33	5,3 ± 0,37	5,54 ± 0,45
Низький	Д	6,35 ± 0,41	6,17 ± 0,36	6,44 ± 0,39	6,48 ± 0,42	6,58 ± 0,34
	Х	6,48 ± 0,35	6,37 ± 0,25	7,19 ± 0,31	7,22 ± 0,29	7,14 ± 0,36
Середній	Д	2,48 ± 0,21	2,52 ± 0,24	2,36 ± 0,29	2,32 ± 0,18	2,39 ± 0,24
	Х	2,51 ± 0,33	2,57 ± 0,27	2,55 ± 0,31	2,48 ± 0,25	2,47 ± 0,19
Високий	Д	0,35 ± 0,04	0,39 ± 0,05	0,40 ± 0,04	0,35 ± 0,04	0,33 ± 0,03
	Х	0,36 ± 0,04	0,37 ± 0,04	0,44 ± 0,05	0,47 ± 0,03	0,38 ± 0,05

Спеціально організована рухова активність, що відповідає високому рівню активності, включає різні форми занять фізичними вправами, пересування до школи й додому, прогулянки. Для учнів рекомендований щоденний двогодинний обсяг рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні (Т. Ю. Круцевич, 2010; А. Г. Сухарев, 1991). У практиці загальноосвітніх навчальних закладів спеціально організована рухова активність підлітків складає 0,33–0,44 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми.

Загалом, індекси добової рухової активності учнів 11–15 років перебувають у межах 31,1–33,49 балів (рис. 1). У хлопців зазначений індекс на 0,61–5,75 % вищий ніж у дівчат. Найбільша різниця спостерігається у віці 13–14 років. Аналіз результатів дослідження засвідчив незначні зміни динаміки індексу рухової активності підлітків у різних вікових групах. У дівчат індекс добової рухової активності підвищується до 12 років, після чого починає поступово знижуватися. У хлопців найвищий рівень фізичної активності виявлено у віці 13–14 років, після якого спостерігається зниження результатів. Можна припустити, що зменшення рухової активності пов'язане зі зниженням інтересу й мотивації школярів до фізичної культури.

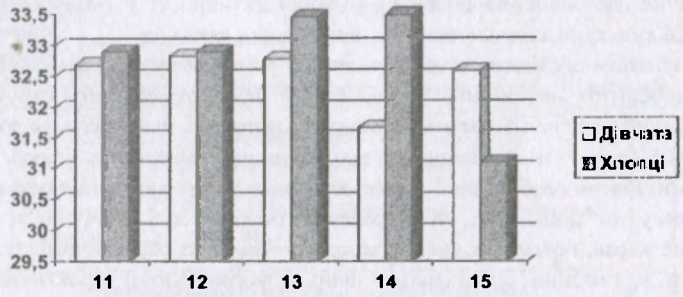


Рис. 1. **Динаміка індексу добової рухової активності підлітків**

Аналіз результатів дослідження засвідчує, що на рівень рухової активності учнів впливають традиції фізичної культури в школі, наявна матеріальна база, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури, педагогічних працівників, адміністрації школи. Також це пов'язано й із недооцінкою учнями оздоровчої та виховної ролі фізичної культури.

Науковими дослідженнями (Л. Я. Іващенко, 1994; Т. Ю. Круцевич, 2000, 2010; А. Г. Сухарев, 1991) встановлено, що тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані заняття фізичними вправами й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. Водночас цей компонент рухової активності наявний у більшості підлітків лише у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури. Якщо в певний день немає таких занять, тоді відсутній високий рівень рухової активності. Такий рівень рухової активності недостатній і не в повній мірі забезпечує належне функціонування організму. Це підтверджують і результати вивчення стану розвитку фізичних якостей учнів. У цілому встановлено тенденцію зниження рівня фізичної підготовленості у дівчат і хлопців середнього шкільного віку. За показниками розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості, відповідно до вимог шкільної програми, учні в середньому мають початковий і середній рівні компетенції. Також простежено тенденцію до погіршення діяльності окремих функціональних показників організму підлітків.

Недостатній рівень рухової активності зумовлено зниженням спортивних та здоров'язбережувальних мотиваційно-ціннісних орієнтацій в учнів середнього шкільного віку. Зокрема, лише 9,8–19,5 % дівчат і 23,2–31,7 % хлопців мають високий рівень інтересу до фізичної культури. У процесі навчання простежується динаміка подальшого зниження інтересу школярів до систематичних занять фізичними вправами. Ці дані підтверджують дослідження систематичності занять фізичною культурою. Виявлено, що лише 14,6–22,3 % дівчат і 17,3–31,2 % хлопців 3–4 рази на тиждень виконують фізичні вправи. Більшість учнів обмежує свою рухову активність лише обов'язковими уроками фізичної культури.

У третьому розділі – **"Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності"** – розкрито організаційно-методичне забезпечення розвитку рухової активності у позаурочних формах фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів.

Результати дослідження засвідчили, що розвиток рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування інтересу, мотивації та переконань до діяльності, засвоєння знань, умінь і навичок, залучення до самостійних занять фізичними вправами. Рівень особистісної готовності учнів до рухової активності складається з інтересу до діяльності, усвідомлення особистісної значущості виконання фізичних вправ, прагнення оволодіти оздоровчими та спортивними технологіями, повноти й глибини спеціальних знань, сформованості практичних умінь і навичок, уміння їх використовувати в практичній діяльності.

З огляду на результати аналізу наукових джерел, власні експериментальні дослідження, практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів та зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження, розроблено модель формування рухової активності підлітків, в основі якої лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, функцій, принципів, педагогічних умов, методів й засобів діяльності (рис. 2).

На основі результатів дослідження мотиваційно-ціннісних чинників і морфо-функціональних особливостей підлітків нами розроблено особистісно-орієнтовану спрямованість рухової активності (загальнорозвивальну, рекреаційно-оздоровчу, корекційну і спортивну).

Загальнорозвивальна спрямованість рухової активності передбачала систему занять фізичними вправами, спрямовану на різнобічний розвиток організму учнів, яка поєднувала навантаження на спритність, гнучкість, силу, швидкість, витривалість. Експериментальна методика включала вправи із розділу гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, кросової (лижної) підготовки, плавання. Основна мета рухової активності загальнорозвивальної спрямованості полягала у виконанні змісту шкільної програми, розвитку провідних та відстаючих фізичних якостей, підвищенні захисних сил та опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Така організація роботи дозволяла ліквідувати дефіцит рухової активності, дати імпульс до поліпшення здоров'язбережувальної мотивації засобами фізичної культури.

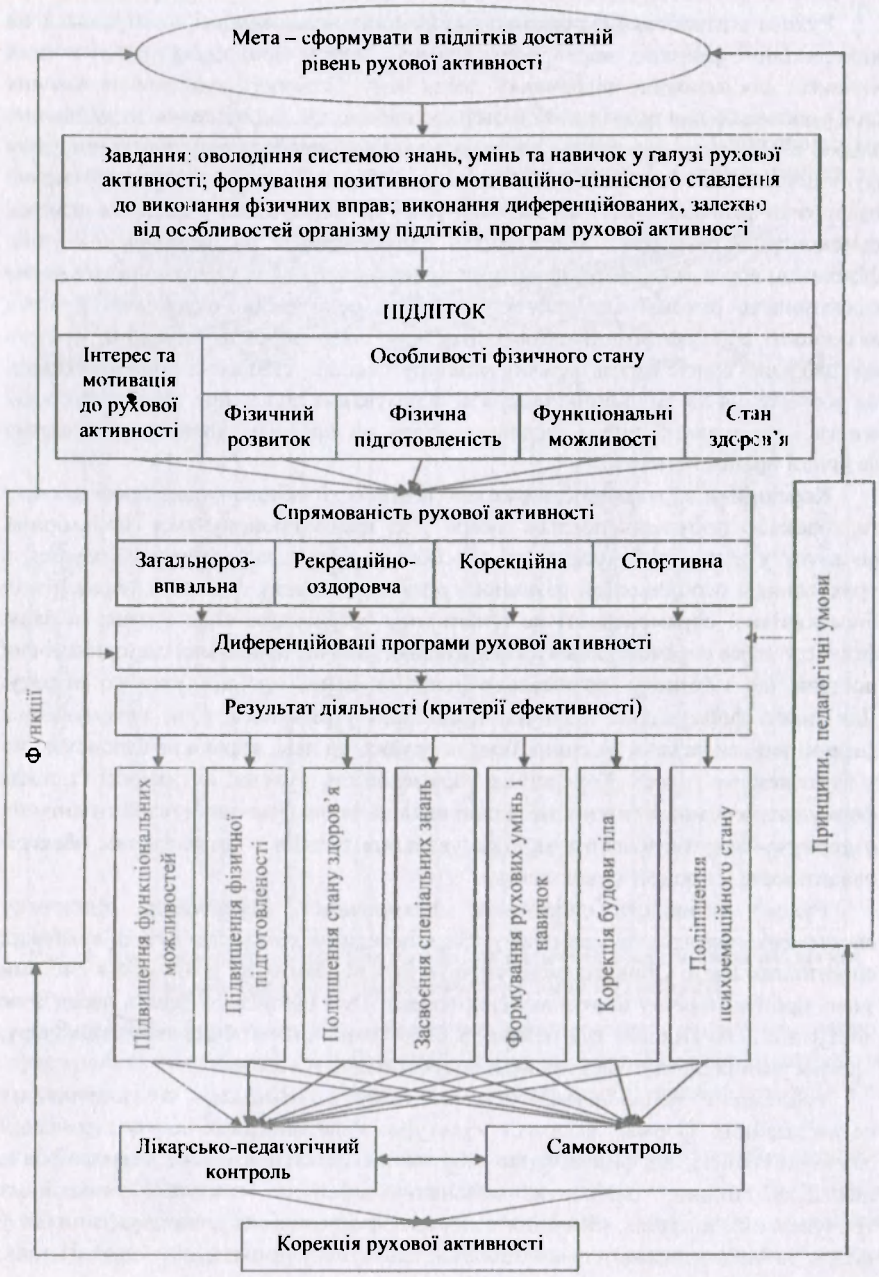


Рис. 2. **Модель формування рухової активності підлітків**

Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості ґрунтувалася на використанні фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відновлення власних сил, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я. У процесі виконання фізичних вправ відбувалося поступове підвищення функціональних можливостей підлітків. Широко використовували вправи оздоровчої фізичної культури. Звертали увагу на формування у підлітків навичок самоконтролю і гігієни. Зміст занять спрямовувався на зацікавлення учнів фізичними вправами, створення оптимістичного настрою, що суттєво підвищувало ефективність рухової активності. Реалізація рекреаційно-оздоровчої рухової активності сприяла розширенню світогляду дітей через формування уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру та спорт, створення стійкої мотивації на збереження та зміцнення здоров'я, формування знань про здоровий спосіб життя і позитивний вплив фізичних вправ на організм дитини, підвищення фізичної працездатності.

Корекційна спрямованість рухової активності забезпечувала профілактику та корекцію порушень постави учнів. Для цього пропонувався рівномірний розвиток у дітей усієї мускулатури, особливо м'язів, які утримують хребет, з урахуванням особливостей фізичного розвитку, впливу фізичних вправ різної біомеханічної спрямованості на просторову організацію тіла. Значна частина фізичних вправ спрямовувалася на формування навичок правильної статодинамічної постави, що забезпечує оптимальне функціонування опорно-рухового апарату. Для цього формувалися навички правильно утримувати тіло, виконувалися фізичні вправи лежачи на спині, боці та грудях, на лаві, вправи на балансування з вантажем на голові. Корекційна спрямованість рухової активності сприяла формуванню навичок гігієни, методики використання фізичних і психогігієнічних оздоровчо-загартовувальних та корегувальних засобів з оптимальним обсягом навантажень у процесі їх виконання.

Рухова активність спортивної спрямованості передбачала підготовку спортсменів-розрядників і забезпечувалася передусім діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Обов'язковою умовою цієї роботи було врахування системи знань про багаторічну підготовку спортсмена. Така організація занять передбачає доступність початкової підготовки в спортивній школі будь-якому школяру, прогресування оцінки ефективності результатів тренування.

Реалізацію розроблених рекомендацій здійснювали в позаурочних організаційних формах фізичної культури: фізкультурних паузах, ранковій гігієнічній гімнастиці, фізкультурно-спортивних святах, фестивалях, днях здоров'я, некласифікаційних змаганнях, виконанні домашніх завдань, самостійних тренувальних заняттях, сімейних оздоровчо-рекреаційних заняттях, заняттях у літніх та зимових оздоровчих таборах, заняттях у громадських організаціях, заняттях у спортивних секціях (рис. 3).

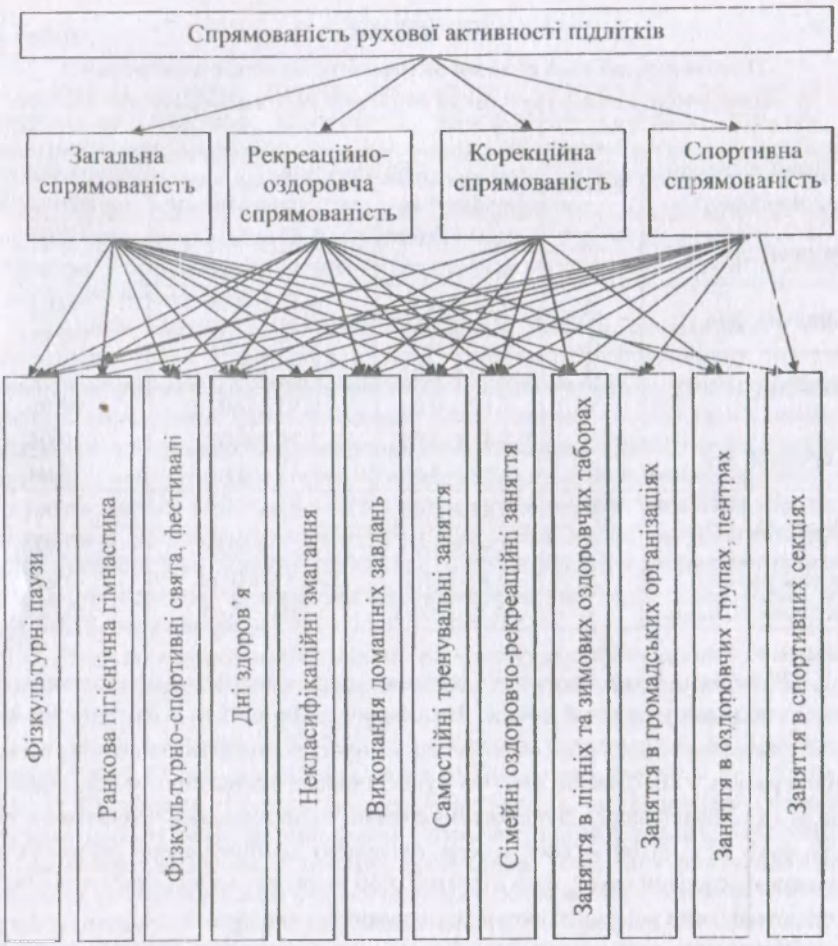


Рис. 3. **Диференціація позаурочних форм фізичного виховання підлітків відповідно до спрямованості рухової активності**

Результати формувального педагогічного експерименту засвідчили високу ефективність розроблених рекомендацій. У дівчат і хлопців експериментальної групи вірогідно ($P < 0,001$) підвищився високий рівень рухової активності й індекс рухової активності (табл. 2).

Таке зростання зумовлено спеціально організованими формами рухової активності. Це свідчить, що підлітки систематично виконували фізичні вправи в різних формах фізичного виховання відповідно до запропонованих рекомендацій. Загалом рухова активність підлітків експериментальної групи відповідає гігієнічній нормі.

Таблиця 2

Показники добової рухової активності підлітків контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm Sx$)

Рівень фізичної активності	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, *P*
		контрольна	експериментальна	
Базовий, *год*	Д	8,39 ± 0,09	8,47 ± 0,08	>0,05
	Х	8,42 ± 0,07	8,35 ± 0,11	>0,05
Сидячий, *год*	Д	6,51 ± 0,05	6,43 ± 0,04	>0,05
	Х	5,39 ± 0,06	5,24 ± 0,05	>0,05
Низький, *год*	Д	6,36 ± 0,07	5,51 ± 0,05	>0,05
	Х	7,12 ± 0,08	6,53 ± 0,07	>0,05
Середній, *год*	Д	2,41 ± 0,04	2,34 ± 0,03	>0,05
	Х	2,58 ± 0,03	2,33 ± 0,04	>0,05
Високий, *год*	Д	0,33 ± 0,03	1,25 ± 0,05	<0,001
	Х	0,49 ± 0,04	1,55 ± 0,06	<0,001
Індекс рухової активності, *балів*	Д	32,45 ± 0,41	34,83 ± 0,39	<0,001
	Х	33,52 ± 0,53	37,04 ± 0,45	<0,001

Підвищення рухової активності спричинило зростання фізичної підготовленості учнів експериментальної групи. Найбільшу різницю ($P < 0,05$–$0,001$) між підлітками контрольної й експериментальної груп простежуємо за такими тестами: підтягування у висі, вис на зігнутих руках, стрибок у довжину з місця, підйом у сід за 30 с, нахил уперед із положення сидячи. За показниками човникового бігу 4×9 м та бігу на 60 м спостерегли тенденцію до підвищення результатів в експериментальній групі, хоча отримані дані вірогідно не відрізняються. Такий стан зумовлений змістом занять в експериментальних групах.

Результати дослідження засвідчують, що в школярів експериментальної групи помітне покращення функціональних можливостей організму. Вірогідна різниця простежується за показниками затримки дихання на вдиху і видиху.

Учні експериментальної групи переважно мають високий і вище середнього інтерес до фізичної культури (67,7 % – дівчата, 74,6 % – хлопці). У контрольній групі таких дітей лише 42,6 % (дівчата), 45,2 % (хлопці). Частина підлітків цієї групи мають низький інтерес до фізичної культури (3,5 % – дівчата, 2,7 % – хлопці) або він взагалі відсутній (3,7 % дівчат, 2,3 % хлопців).

Отже, педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованого організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел дав підставу констатувати, що одним із пріоритетних напрямів підвищення ефективності фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах є розвиток рухової активності підлітків. Рухова активність – це природна біологічна потреба, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності. Сума рухів людини протягом певного проміжку часу визначає звичайну (побутова діяльність, гігієнічні процедури) й спеціально організовану (оздоровча і спортивна діяльність, активний відпочинок) рухову активність.

Протягом останніх десятиліть проведено чимало досліджень, у яких обґрунтовано роль і значення рухової активності для організму людини, встановлено взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану учнів, розроблено критерії нормування фізичних навантажень, визначено добові та тижневі обсяги рухової активності для окремих груп населення. Проте значна кількість локальних досліджень, які часто не об'єднані єдиною кінцевою метою, призвели до того, що висновки й рекомендації інколи мають доволі суперечливий характер. Як правило, розроблені рекомендації ґрунтуються на оптимізації діяльності учнів. Питання організаційно-методичного забезпечення оптимальної рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів залишається без достатньої уваги авторів.

2. Результати дослідження свідчать, що структура добової рухової активності підлітків складається з базового режиму (8,31–8,58 год – дівчата, 8,42–8,55 год – хлопці), сидячого (6,27–6,49 год – дівчата, 6,29–5,3 год – хлопці), низького (6,17–6,58 год – дівчата, 6,37–7,22 год – хлопці), середнього (2,32–2,52 год – дівчата, 2,47–2,57 год – хлопці) і високого (0,33–0,4 год – дівчата, 0,36–0,47 год – хлопці). Спеціально організована рухова активність, що відповідає високому рівню активності, включає різні форми занять фізичними вправами, пересування пішою ходою до школи й додому, прогулянки. Для учнів рекомендований щоденний двогодинний обсяг рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні. У практиці загальноосвітніх навчальних закладів спеціально організована рухова активність підлітків складає лише 0,33–0,44 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми.

Індекси добової рухової активності учнів 11–15 років перебувають у межах 31,1–33,49 бала. У хлопців зазначений індекс на 0,61–5,75 % вищий ніж у дівчат. Аналіз результатів анкетування засвідчив незначні зміни динаміки індексу рухової активності підлітків у різних вікових групах. У дівчат індекс добової рухової активності підвищується до 12 років, після чого починає поступово знижуватися. У хлопців найвищий рівень фізичної активності виявлено у віці 13–14 років, після чого спостерігаємо зниження результатів.

3. Низький рівень рухової активності підлітків зумовлений сукупністю чинників, передусім зниженням інтересу й мотивації до фізичної культури. Лише 9,8–19,5 % дівчат і 23,2–31,7 % хлопців мають високий рівень інтересу до рухової активності. З віком у школярів простежуємо тенденцію зниження

інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Виконують фізичні вправи 3–4 рази протягом тижня лише 14,6–22,3 % дівчат і 17,3-31,2 % хлопців. Це ще раз підтверджує факт, що більшість учнів обмежує свою рухову активність лише обов'язковими уроками фізичної культури.

На обсяг та зміст рухової активності учнів також впливають традиції фізичної культури в школі, наявна матеріальна база, ефективність позакласної спортивно-масової роботи, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури, педагогічних працівників, адміністрації школи.

Низька рухова активність зумовлює зниження рівня фізичної підготовленості дівчат і хлопців середнього шкільного віку. Встановлено, що за показниками розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості, відповідно до вимог шкільної програми, учні в цілому мають початковий і середній рівні компетенції. Простежено тенденцію напруження діяльності окремих функціональних показників організму підлітків.

4. Ґрунтуючись на результатах аналізу наукових джерел, власних експериментальних дослідженнях, практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів та зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження, розроблено модель формування рухової активності підлітків, в основі якої лежить ціннісно-мотиваційне спрямування до різних за структурою виконання та рівня навантажень фізичних вправ. При розробці моделі брали до уваги всі компоненти навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, функцій, принципів, методів й засобів діяльності.

Означено основні педагогічні умови, які забезпечують ефективне та результативне формування в позакласній діяльності рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів, а саме: створення сприятливого освітнього середовища, забезпечення комплексного характеру оздоровчих та спортивно-масових занять, змістове та методичне забезпечення формування рухової активності, міждисциплінарна інтеграція навчальних предметів, осучаснення (включення нових) видів рухової активності, орієнтація на належні норми фізичних навантажень.

5. Реалізація моделі формування рухової активності підлітків здійснена шляхом розробки і впровадження особистісно-орієнтованої спрямованості фізичних навантажень (загальнорозвивальної, рекреаційно-оздоровчої, корекційної і спортивної).

Загальнорозвивальна спрямованість рухової активності передбачала систему позаурочних занять фізичними вправами, спрямовану на різнобічний розвиток організму учнів. Передбачалося виконання змісту шкільної програми, розвиток провідних та відстаючих фізичних якостей, підвищення захисних сил та опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Така організація роботи дозволяла розширити рівень рухової активності, дати імпульс до поліпшення здоров'язбережувальної мотивації засобами фізичної культури.

Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості ґрунтувалася на використанні фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відновлення власних

сил, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я. Зміст занять спрямовувався на зацікавлення учнів фізичними вправами, створення оптимістичного настрою, розширення світогляду дітей через формування уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт, створення стійкої мотивації на збереження та зміцнення здоров'я, формування знань про здоровий спосіб життя.

Рухова активність корекційної спрямованості забезпечувала профілактику та корекцію порушень постави учнів. Для цього формувалися навички правильно утримувати тіло, виконувалися вправи лежачи на спині, боці та грудях, на лаві, вправи на балансування з вантажем на голові. Корекційна спрямованість рухової активності сприяла формуванню навичок гігієни, методики використання оздоровчо-загартовувальних та корегувальних засобів з оптимальним обсягом навантажень у процесі їх виконання.

Рухова активність спортивної спрямованості передбачала підготовку спортсменів-розрядників і забезпечувалася передусім діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

6. Формувальний педагогічний експеримент виявив високу ефективність розробленого організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків експериментальної групи, що підтверджено такими положеннями:

– вірогідним ($P < 0,001$) зростанням високого рівня рухової активності й індексу добової рухової активності підлітків, які відповідають віковим гігієнічним нормам;

– достовірним ($P < 0,05–0,001$) підвищенням рівня розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей. За показниками спритності та швидкості спостережено тенденцію до підвищення результатів у школярів експериментальної групи, хоча отримані дані вірогідно не відрізняються;

– оптимізацією роботи кардіореспіраторної системи організму підлітків;

– підвищенням інтересу та мотивації учнів до фізичної культури, систематичних самостійних занять фізичними вправами;

– збільшенням кількості учнів, які протягом тижня три-чотири рази самостійно виконують фізичні вправи (52,4 % дівчат, 58,1 % хлопців).

Проведене дослідження не розв'язує всі питання означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують положення конкретизації побудови раціональних оздоровчих програм для самостійних занять фізичними вправами залежно від мотивації до діяльності та рівня фізичних і функціональних можливостей організму школярів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Васкан І. Г. Інтерес до фізичного виховання в учнів середнього шкільного віку / І. Г. Васкан, Ю. Ю. Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – С. 29–31 *(автору належать результати анкетування)*.

2. Васкан І. Г. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / І. Г. Васкан, А. В. Розтока // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 247–252 *(автору належать результати анкетування та їх аналіз)*.

3. Васкан І. Г. Стан фізичної підготовленості підлітків / І. Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 269–272.

4. Васкан І. Г. Функціональний стан організму підлітків загальноосвітніх навчальних закладів / І. Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 2 (22). – С. 67–70.

5. Васкан І. Г. Стан фізичного розвитку підлітків / І. Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 3 (23). – С. 37–39.

6. Васкан І. Г. Ретроспективний аналіз досліджень рухової активності школярів / І. Г. Васкан // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. – 2012. – № 8. – С. 7–10.

7. Васкан І. Г. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності / І. Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 2 (26). – С. 24–30.

б) у закордонних періодичних виданнях

8. Vaskan I. The peculiarities of the daily physical activity of the pupils of the general educational institutions / I. Vaskan, L. Vaschuk, A. Rostoka // Health Problems of Civilization Formerly Human and Health. – 2014. – № 2. – С. 31–34 *(автору належать результати визначення рівня рухової активності)*.

в) в інших виданнях

9. Захожий В. В. Психолого-педагогічні основи формування готовності учнів до самостійних занять фізичними вправами / В. В. Захожий, А. В. Цьось, І. Г. Васкан, А. В. Розтока // Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающие технологии : сб. ст. VI Междунар. науч. конф. – Харьков ; Белгород ; Красноярск, 2013. – С. 95–107 *(автору належать дані щодо мотиваційно-ціннісного забезпечення рухової активності школярів)*.

10. Васкан І. Г. Значення рухової активності в способі життя школярів / І. Г. Васкан // Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти : наук.-метод. журн. – 2014. – № 4 (18). – С. 136–140.

11. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності учнів середнього шкільного віку загальноосвітніх навчальних закладів : метод. рек. / І. Г. Васкан. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 36 с.

АНОТАЦІЇ

Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015.

У дисертації виявлено структуру, режими та індекси добової рухової активності підлітків. Встановлено, що спеціально організована рухова активність учнів загальноосвітніх навчальних закладів становить лише 0,33–0,44 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми. На основі результатів дослідження обґрунтовано модель розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури, що включає мету, завдання, функції, принципи, педагогічні умови, засоби, критерії ефективності навчання, вимоги до контролю та шляхи корекції результатів діяльності. На основі мотиваційно-ціннісних чинників і морфо-функціональних особливостей учнів розроблено особистісно-орієнтовану спрямованість рухової активності у загальноосвітніх навчальних закладах (загальнорозвивальну, рекреаційно-оздоровчу, корекційну і спортивну).

Результати педагогічного експерименту засвідчили високу ефективність запропонованого організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: рухова активність, підлітки, форми фізичної культури, позаурочна діяльність, загальноосвітні навчальні заклади.

Васкан И. Г. Развитие двигательной активности подростков во внеурочной деятельности. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2015.

В диссертации выявлено структуру, режимы и индексы суточной двигательной активности подростков. Установлено, что структура суточной двигательной активности подростков состоит из базового режима (8,31–8,58 ч – девушки, 8,42–8,55 ч – юноши), сидящего (6,27–6,49 ч – девушки, 6,29–5,3 ч – юноши), низкого (6,17–6,58 ч – девушки, 6,37–7,22 ч – юноши), среднего (2,32–2,52 ч – девушки, 2,47–2,57 ч – юноши) и высокого [illegible] ч – девушки, 0,36–0,47 ч – юноши). Для учеников рекомендован ежедневный [illegible] двигательной

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

активности, обеспечивающий физиологическую потребность организма. В практике общеобразовательных учебных заведений специально организованная двигательная активность подростков составляет лишь 0,33–0,44 ч, что на 65–70 % ниже гигиенической нормы.

Низкий уровень двигательной активности подростков обусловлен совокупностью факторов, прежде всего снижением интереса и мотивации к физической культуре. Только 9,8–19,5 % девушек и 23,2–31,7 % юношей имеют высокий уровень интереса к двигательной активности. С возрастом у школьников прослеживается тенденция снижения интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Выполняют физические упражнения 3–4 раза в течение недели только 14,6–22,3 % девушек и 17,3–31,2 % юношей. Эти данные свидетельствуют о том, что подавляющее большинство учеников ограничивает свою двигательную активность только обязательными уроками физической культуры.

На объем и содержание двигательной активности учащихся также влияют традиции физической культуры в школе, материальная база, эффективность внеклассной спортивно-массовой работы, уровень профессионального мастерства учителей физической культуры, педагогов, администрации школы.

Низкая двигательная активность обусловливает снижение уровня физической подготовленности девушек и юношей среднего школьного возраста. Установлено, что по показателям развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в соответствии с требованиями школьной программы, учащиеся в основном имеют начальный и средний уровни компетенции. Прослежено тенденцию напряжения деятельности отдельных функциональных показателей организма подростков.

Основываясь на результатах анализа научных источников, собственных экспериментальных исследований, практики работы общеобразовательных учебных заведений и учитывая позиции системного подхода как методологической основы исследования, разработана модель формирования двигательной активности подростков, в основе которой лежит ценностно-мотивационное направление в различных по структуре выполнения и уровня нагрузок физических упражнений. При разработке модели учитывались все компоненты учебного процесса при соблюдении определенной цели, задач, функций, принципов, методов и средств деятельности.

Реализация модели формирования двигательной активности подростков осуществлялась путем разработки и внедрения личностно-ориентированной направленности физических нагрузок (общеразвивающей, рекреационно-оздоровительной, коррекционной и спортивной).

Общеразвивающая направленность двигательной активности, направленная на разностороннее развитие организма учеников, предусматривала систему

внеурочных занятий физическими упражнениями. Предусматривалось выполнение содержания школьной программы, развитие ведущих и отстающих физических качеств, повышение защитных сил и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Такая организация работы позволила расширить уровень двигательной активности, дать импульс к улучшению здоровьесохраняющей мотивации средствами физической культуры.

Двигательная активность рекреационно-оздоровительной направленности предусматривала использование физических упражнений, игр, развлечений, а также природных и гигиенических факторов для активного отдыха, изменения вида деятельности, восстановления собственных сил, совершенствования психических и физических способностей, восстановления и укрепления здоровья. Содержание занятий было направлено на интерес учеников к физическим упражнениям, на создание оптимистического настроения, расширение кругозора детей через формирование представлений о здоровом образе жизни, физическую культуру и спорт, создание устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья, формирование знаний о здоровом образе жизни.

Двигательная активность коррекционной направленности обеспечивала профилактику и коррекцию нарушений осанки учеников. Для этого формировались навыки правильно содержать тело, выполнялись упражнения лежа на спине, боку и груди, на скамье, упражнения на балансировку с грузом на голове. Коррекционная направленность двигательной активности способствовала формированию навыков гигиены, методики использование оздоровительно-закаливающих и корректирующих средств с оптимальным объемом нагрузок в процессе их выполнения.

Двигательная активность спортивной направленности предусматривала подготовку спортсменов-разрядников и обеспечивалась, прежде всего деятельностью детско-юношеских спортивных школ.

Результаты педагогического эксперимента показали высокую эффективность предложенного организационно-методического обеспечения развития двигательной активности подростков во внеурочных формах физической культуры и является основой для ее широкого внедрения в практику работы общеобразовательных учебных заведений.

Ключевые слова: двигательная активность, подростки, формы физической культуры, внеурочная деятельность, общеобразовательные учебные заведения.

Vaskan I. G. Development of motor activity in adolescents during extracurricular activities. – Manuscript.

Thesis for fulfilment of requirements to obtain the degree of a candidate of pedagogical sciences under specialty 13.00.02 – theory and methods of teaching (physical education, healthcare basics). – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2015.

The thesis sets forth structure, modes and indexes of daily motor activity of adolescents. It has been established that specifically organized physical activity of students of secondary schools constitutes only 0,33–0,44 hours, which is 65–70% lower than hygienic standards. Based on the research model of motor activity in adolescents, extracurricular forms of physical training, including goals, objectives, functions, principles, pedagogical conditions, tools, performance criteria for training, requirements for control, and ways of correcting performance have been established. Based on motivational value factors and morphological-functional characteristics of students, a student-centered focus on motor activity in secondary schools (general development, recreation and wellness, corrective activities and sport) has been developed.

Results of a pedagogical experiment have showed high efficiency of suggested organizational methods for ensuring motor activity among adolescents during extracurricular activities relating to physical culture, which is the basis for their wide implementation in secondary schools.

Keywords: motor activity, adolescents, forms of physical training, extracurricular activities, secondary schools.

Формат 60×84 1/16. Обсяг 0,9 обл.-вид. арк., 0,9 ум. друк. арк. Наклад 100 прим.
Друк – Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки.
43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13. Зам. 2953.