

УДК 374:613.955:769.011.3(045)

Рапацька І. Б.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ

У статті здійснено теоретичний аналіз та узагальнення науково-педагогічної літератури щодо питання щоденної потреби дитячого організму у фізичному навантаженні. Дослідження багатьох вчених свідчать про те, що під час гри або фізичної активності відбувається повноцінний розвиток дитини. На основі кількісного аналізу роботи спортивних шкіл міста Чернігова окреслена можливість залучення до фізичної активності значного контингенту дітей та представлені причини, які впливають на відсутність масовості у позашкільних фізкультурно-спортивних закладах. Аргументовано ряд обставин, які доводять необхідність збільшення позашкільних спортивно-оздоровчих організацій за місцем проживання.

Ключові слова: кінезофілія, масова фізична культура і спорт, позашкільна здоров'язбережувальна діяльність, фізичне виховання.

Постановка проблеми. У час тотальної комп'ютеризації свідомості дітей, батьків і суспільства вцілому, коли гіподинамія стає найлегшим шляхом контролю за дітьми зі сторони батьків, з прогресуючою швидкістю знижується здоров'я дітей. Доведено, що цей процес безпосередньо пов'язаний із проблемою дефіциту рухової активності у режимі дня школярів при зростаючому статичному і психоемоційному режимі навчання [3, с. 15]. Держава повинна шукати шляхи оптимізації дитячого дозвілля, створювати педагогічні умови організації дитячого позашкільного часу, способи проводити пропагандистську роботу серед батьків щодо необхідності щоденного фізичного навантаження кожному дитячому організму.

Уроки фізичної культури у школі не можуть задовольнити добову потребу в рухах учнів. Значна кількість дітей не має бажання відвідувати спортивні школи, це є наслідком ряду факторів: низький рівень здоров'язбережувальної культури у сім'ї, відсутність у дітей вродженого психоемоційного підґрунтя до занять спортивно – змагальною діяльністю. Тому необхідно шукати способи організації масового залучення дітей до фізичної активності, які повинні бути спрямовані не на досягнення спортивного результату, а на вдоволення природної потреби дитячого організму отримувати фізичне навантаження, на зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується згідно з напрямами науково-дослідних робіт ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (№0110U000020), «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (№0112U001072) та кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання «Концептуальні та методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання у ВНЗ».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою природної потреби дитячого організму в рухах займалися А. Аршавський, Н.А. Бернштейн, В.Д. Небиліцин, І.М. Сеченов, А.Д. Слонім, А.Д. Узнадзе, А.А. Ухтомський. Дослідження М.Р. Могендовича призвели до виникнення теорії кінезофілії. Психолого – педагогічні закономірності формування особистості вивчалися у працях Л.І. Божович, С.Л. Рубінштейна, З. Фрейда. Питання організації фізкультурно – оздоровчої роботи школярів у позашкільній діяльності висвітлено у роботах С.В. Гаркуші, М.В. Дудчака, Н.О. Носка, Д.М. Солопчука, та інших.

Мета роботи – узагальнити напрацювання провідних дослідників, які актуалізують питання рухової активності дітей.

Завдання:

1. Теоретичний аналіз джерел літератури з питання необхідності підвищення рівня фізичної активності дітей.

2. Провести анкетування серед учнів п'ятих класів для кількісно – якісного аналізу рухової діяльності дітей у вільний від навчання час та визначення рівня фізкультурно-оздоровчого аспекту у сім'ях.

Виклад основного матеріалу. Ще у першій половині ХХ століття, засновник фізіології рухів Н.А. Бернштейн писав: «Активність – найважливіша риса усіх живих систем...» [1, с. 25]. Слонім у своїх

дослідах доводив, що причиною гри (рухової активності) є ріст і формування організму. Відомий психолог З. Фрейд у своїх працях зазначав, що велика активна мускульна діяльність є потребою для дитини, від вдоволення якої він отримує неабияке задоволення.

М.Р. Могендович, дослідження якого призвели до виникнення теорії кінезофілії, стверджував, що організм має потужний потенціал енергії, спадково закладений в мозку і який визначає активність моторики, як органічну потребу свого роду інстинкт першорядного біологічного значення [7, с. 53].

У сучасних умовах розвитку суспільства, коли гіподинамія стала закономірним явищем у багатьох сім'ях, необхідно шукати шляхи підвищення рухової активності дітей не лише в режимі навчання, але і у позаурочний час.

У Законі «Про Освіту» зазначено, що держава забезпечує умови для одержання учнями і молоддю позашкільної освіти, а батьки та особи, які їх замінюють, зобов'язані: постійно дбати про фізичне здоров'я, психічний стан дітей, створювати належні умови для розвитку їх природних здібностей. Якщо керуватися Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я, у його преамбулі є визначення поняття «здоров'я» – це є стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Виходячи з вищезазначеного твердження, можна зробити висновок, що Закон «Про Освіту» зобов'язує державу і батьків дбати про здоров'я дітей [6; 12].

Відповідно до «Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи» система фізичного виховання повинна включати такі пов'язані між собою форми організації фізкультурної діяльності: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (ранкова зарядка перед уроками, фізкультурні хвилинки впродовж уроків, рухливі і спортивні ігри під час перерв і у групі подовженого дня); позакласна спортивно-масова робота (спортивні позаурочні гуртки і секції, спортивні змагання); позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках); самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових спортивних майданчиках, стадіонах.

У Законі України «Про позашкільну освіту» окреслені її основні напрями, одним з них є фізкультурно-спортивний або спортивний, який забезпечує розвиток фізичних здібностей вихованців, учнів і слухачів, необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля, занять фізичною культурою і спортом, підготовку спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя; оздоровчий, який забезпечує необхідні умови для змістовного відпочинку та передбачає оволодіння вихованцями, учнями і слухачами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості [8; 9].

Рухатися любить кожен малюк – це природня потреба дитячого організму, яка генетично в ньому закладена, задатки до занять спортом спадково обумовлені, спортсмен повинен мати не лише фізичні здібності до того чи іншого виду спорту, але ще й психічні якості, які мають вроджене психоемоційне підґрунтя і які повинні стимулювати тренери і батьки. Система підготовки студентів факультетів фізичного виховання дає змогу забезпечити спортивні школи спеціалістами, які мають необхідні професійні знання і навички. А система просвіти батьків щодо необхідності організації щоденного дозвілля дітей із фізкультурно-оздоровчою направленістю недостатньо організована.

Кожна дитина – це особистість. Досліджена значна кількість теорій структури особистості, розглянемо науково-практичні напрацювання щодо даної проблеми С.Л. Рубінштейна, який виділив три пов'язаних між собою елементи, які складають особистість: підструктура направленості особистості (установки, інтереси, потреби, зацікавленості, схильності тощо); задатки і здібності (інтелект, рівень розвитку психічних процесів); темперамент і характер [10, с. 158]. Лише дитина з правильними спортивними установками, інтересами, зацікавленостями, які формуються у сім'ї, з достатньою для свого віку розвинутою вольовою сферою, зі спортивними задатками до того чи іншого виду спорту прийде займатися спортом. А самостійно організувати фізкультурно-оздоровче дозвілля спроможна кожна дитина, необхідно лише створити педагогічні умови для щоденних занять фізичними вправами.

Спираючись на дослідження Л.І. Божович щодо формування особистості у підлітковому віці, виявлено ряд характерних особливостей притаманних даному контингенту дітей. До них належить зростання соціальної активності, потреба у пошуку нової компанії, гуртка, колективу. Дуже важливо для цієї вікової групи дітей посісти вагоме місце серед однолітків, якщо дитина не задовольняє дану потребу – вона шукає інші групи, де змогла б проявити себе. [2, с. 316]. Коли учень має схильність до конкретної спортивної діяльності, він може зайняти лідерську позицію у колективі, задовольняючи головний мотив поведінки дітей даного віку. Учні, які не мають вродженої схильності до спортивної діяльності, не можуть проявити себе у спортивних групах, тому відмовляються від щоденних фізичних навантажень. Організація дозвілля даного контингенту дітей спрямована на спілкування, на проходження рівнів у віртуальних іграх. При умові низького рівня інтелекту дітей і відсутності гармонійного сімейного виховання нівелюється педагогічний і здоров'язбережувальний ефект організації позашкільного дозвілля цих учнів.

Характерною рисою позанавчальних форм занять з фізичної культури є їхня добровільність, тому організатори повинні піклуватися про те, щоб викликати в учнів зацікавлення до них. Це насамперед досягається їх високою емоційністю та доступністю, заняття повинно будуватися таким чином, щоб кожна дитина змогла проявити свої здібності незалежно від рівня підготовленості і залишитися задоволеною [3, с. 18].

Розглядаючи структуру організації спортивних шкіл міста Чернігова, виявлено, що у 2016 році налічувалось чотири спортивні школи, які підпорядковувалися Міністерству освіти і науки України і 16 спортивних шкіл різного масштабу, які підпорядковувалися фізкультурно-спортивним товариствам.

Школи Міністерства освіти і науки України:

1. Обласна ДЮСШ (легка атлетика, волейбол, баскетбол, художня гімнастика).
2. ДЮСШ-1 (легка атлетика, шахи, велоспорт, веслування).
3. ДЮСШ-2 (легка атлетика, волейбол, настільний теніс).
4. СДЮШОР з футболу.

Школи товариства «Колос»:

5. ДЮСШ «Колос» Чернігівського району (футбол, лижний спорт, волейбол), вул. Шевченка 114, Хомко Ігор Миколайович

6. Обласна ДЮСШ «Колос» (стрільба кульова, важка атлетика, легка атлетика, бокс, кікбоксінг, вільна боротьба, футбол, велоспорт).

7. ДЮСШ «Атлет» СТ «Україна» (легка атлетика, важка атлетика, бокс).

8. СДЮШОР з веслування СТ «Україна» (веслування на байдарках і каное).

9. СДЮШОР з лижного спорту СТ «Україна» (лижні гонки, біатлон).

10. Комплексна ДЮСШ СТ «Україна» (легка атлетика, плавання).

11. СДЮШОР з футболу «Десна» СТ «Україна» (футбол).

12. СДЮШОР «Олімпієць» СТ «Україна» (дзюдо, боротьба самбо, боротьба вільна, настільний теніс, більярд, тхеквондо, сумо).

13. ДЮСШ «Чернігівбуд» СТ «Україна» (волейбол, художня гімнастика, пляжний волейбол, бадмінтон).

14. СДЮШОР з шахів та шашок СТ «Україна» (шахи, шашки).

Школи товариства «Спартак»:

15. КДЮСШ ЧОО ФСТ «Спартак» (дзюдо, бокс, легка атлетика).

16. КДЮСШ ЧМГО ФСТ «Спартак» (дзюдо, тхеквондо, кікбоксінг).

17. СДЮШОР з футболу ЧОО ФСТ «Спартак» (футбол (жінки)).

18. КДЮСШ-2 ЧМГО ФСТ «Спартак» (веслування, велоспорт, футбол, легка атлетика, естетична гімнастика).

19. КДЮСШ ЧОО ФСТ «Динамо» (кульова стрільба, вільна боротьба, теніс настільний, панкратіон).

20. ДЮСШ інвалідів Облцентру «Інваспорт» (легка атлетика, футбол, шахи, шашки, настільний теніс, плавання, боулінг, кульова стрільба, лижні перегони).

Ці спортивні школи мають високий потенціал щодо залучення значного контингенту дітей до фізичної активності у позаурочний час. Але наповненість груп є дуже низькою. На це впливає ряд причин: низька пропаганда здорового способу життя; спрямованість спортивних шкіл на результат, а не на масовість, що значною мірою знижає принцип доступності і рівень емоційності на заняттях; відсутність різноманіття у виборі спортивних секцій. Розглядаючи профілі спортивних шкіл, ми прийшли до висновку, що пріоритетне місце займають чоловічі види спорту. У списку перше місце посідають різні види єдиноборств (бокс, кікбоксінг, вільна боротьба, тхеквондо, сумо, панкратіон), на другому місці – спортивні ігри (волейбол, пляжний волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс), на третьому – легка атлетика, нерозповсюдженими у місті є такі види спорту, як шахи, лижні перегони, біатлон, велоспорт, веслування на байдарках і каное, плавання, тобто ті види спорту, у яких можуть бути масово задіяні як хлопці так і дівчата. Художня та естетична гімнастика пропонується лише трьома школами з двадцяти зазначених, і кожна націлена на спортивний результат, а не на естетичний розвиток дитини. Існує багато клубів, організацій приватного характеру, які пропонують фізкультурно-оздоровчі послуги естетично-хореографічного напрямлення, але усі ці послуги є платними, тому не кожна сім'я здатна організувати дитині таке дозвілля.

Теоретично існують усі передумови для організації позашкільного здоров'язбережувального дозвілля. Але відсутність достатньої пропаганди здорового способу життя серед населення, низький рівень культури здоров'я у сім'ях, відсутність педагогічних умов для організації самостійного позашкільного дозвілля за місцем проживання, всі ці фактори знижують рівень впровадження фізичної культури у повсякденне дозвілля дітей.

Для більш глибокого аналізу позашкільного дозвілля дітей було проведено анкетування серед учнів п'ятих класів ЗОШ № 34 м. Чернігова. У опитуванні прийняли участь 91 респондент. Анкета складалася з трьох блоків запитань. Перший – мав на меті з'ясувати кількісно-якісні показники

проведення вільного від навчання часу школярами. Другий – продемонстрував кількісні показники залученості дітей до спортивних секцій. Третій блок – окреслив позицію батьків відносно фізкультурно-оздоровчого дозвілля у сім'ї.

Результати першої частини анкети продемонстрували, що для багатьох респондентів не залежно від гендерної характеристики є пріоритетними прогулянки на свіжому повітрі з однолітками. Лише 5 % учнів відповіли, що їх вільний від навчання час спрямований тільки на проходження рівнів у віртуальних комп'ютерних іграх. Аналіз запитань першого блоку продемонстрував якісні показники проведення позашкільної діяльності учнів, які дали позитивну відповідь: діти грають у спортивні та рухливі ігри, катаються на роликах та ковзанах, санчатах (узимку), купаються у річці, хлопці самостійно займаються паркуром, що є дуже небезпечним для здоров'я дітей.

Наступний ряд запитань мав на меті з'ясувати кількісні показники залученості дітей до спортивних секцій. Були отримані наступні результати: 26% респондентів (12% дівчат і 14% хлопців) займаються різними видами спорту, а 74% – не відвідують спортивні школи. На запитання про причини, які стоять на заваді занять спортом, були дані наступні відповіді: «Немає бажання, лінь», «Відсутня спортивна школа з улюбленим видом спорту, далеко розташована спортивна школа», «Не дозволяє мама», «Не дозволяє стан здоров'я».

Останній блок запитань продемонстрував відношення батьків до занять фізичною культурою, а також рівень фізкультурно-оздоровчого аспекту в сім'ї. На запитання про проте чи роблять діти зарядку самостійно – 38% респондентів дали стверджувальну відповідь. Разом з мамою або татом займаються фізичними вправами лише 5% опитаних, 3% – змушують батьки займатися фізкультурою.

Аналіз результатів анкетування свідчить про дуже низьку обізнаність батьків у питаннях здоров'язбереження власних дітей, про низький рівень культури здоров'я у дорослих, про валеологічну безграмотність відносно розвитку власних дітей. Усі ці аспекти призводять до зниження рівня здоров'я у підростаючого покоління, до відсутності «моди бути здоровим», до прагнення дітей відвідувати спортивні школи і секції.

Результати анкети продемонстрували, що кожна дитина любить рухатися, любить активно проводити час з однолітками, та не кожна дитина може педагогічно правильно організувати своє дозвілля, щоб воно мало фізкультурно-оздоровчий характер. У місті встановлено багато дитячих майданчиків, тренажерно-спортивних споруд але відсутність спеціально навчених інструкторів, недостатня обізнаність дітей щодо організації власного дозвілля зі спортивно-оздоровчим аспектом не дає змогу учням спрямувати свою позашкільну діяльність у здоров'язберігаючому напрямі.

Висновки. Аналіз наукової літератури показав, що для повноцінного розвитку і росту дитячого організму вкрай необхідна щоденна рухова активність. Кінезофілія – вроджена потреба дитячого організму у русі, яка найкраще задовольняється через рухливу гру.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування [12, с. 35]. Спорт – це спеціальна діяльність, спрямована на досягнення у якому-небудь виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявляються у процесі змагань. Отже фізична культура і спорт відрізняються тим, що спорт націлений на змагальну діяльність, а фізична культура – на гармонійний розвиток особистості. Спортивні школи націлені на пошук спортсменів, на пошук спортивно талановитих дітей, тому діти, які приходять до спортивних секцій і відчувають, що вони фізично неспроможні виконувати деякі вправи, які профілюють у даному виді спорту, більше не повертаються до спортивної зали.

Результати анкетування учнів п'ятих класів ЗОШ № 34 м. Чернігова показали, що діти у вільний від навчання час активно проводять своє дозвілля на свіжому повітрі; спортивні школи не користуються попитом серед респондентів оскільки структура організації цих установ не задовольняє емоційно-вікові, гендерно-профільні та психологічні потреби дітей. Рівень обізнаності батьків у питанні здоров'язбереження дітей дуже низький, незначний процент батьків впроваджують фізкультурно-оздоровчий аспект у повсякдення сім'ї.

Держава повинна більш активно працювати у напрямку організації позашкільного здоров'язберігаючого дозвілля дітей, для цього необхідно створювати організації за місцем проживання, на меті яких стояло б впровадження фізичної активності у маси, створювання посад інструкторів з фізичної культури за місцем проживання, завдання яких – професійно впроваджувати педагогічні здоров'язберігаючі умови для фізичного розвитку дітей.

Використані джерела

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 494 с.
2. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 462 с.
3. Гаркуша С.В. Здоровьесберегающий потенциал двигательной активности / С.В. Гаркуша // Здоровье для всех. Научно-практический журнал. – Пинск : ПолесГУ, 2014. – № 1. – С. 15-21.

4. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С.В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2013. – №10. – С. 7 – 11.
5. Дутчак М.В. Теоретичні аспекти впливу способу життя на здоров'я молоді / М.В. Дутчак, О.Л. Благій // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – Випуск 91. – Т. I. – С. 147 – 149.
6. Закон України «Про Освіту» станом на [Електронний ресурс] // Відомості Верховної Ради УРСР (ВВР) – 1991. – № 34. – С. 451. – Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>.
7. Могендович М.Р. Кинезофилия и моторно-висцеральная координация / М.Р. Могендович // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. – 2008. – № 11 (59). – С. 49–57.
8. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : «МП Леся», 2013. – 160 с.
9. Носко М.О. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти /М.О. Носко, І.М. Медведєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2011 – № 86. – Том II. – С. 226-330.
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб : Издательство «Питер», 2000. – 312 с.
11. Солопчук Д.М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно – спортивній роботі: автореф. дис. канд. пед. наук : 12.00.07 – теорія і методика виховання / Д.М. Солопчук. – Київ, 2007. – 20 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Ч.2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с.
14. Фомин Н.А. Физиология человека / Н.А. Фомин. – М. : Просвещение, Владос, 1995. – 416 с.

Rapatska I.

MODERN PROBLEMS OF ORGANIZATION OF HEALTH PRESERVATION EXTRACURRICULAR ACTIVITY OF PUPILS OF THE FIFTH CLASSES

The article provides theoretical analysis and generalization of scientific - pedagogical literature on the issue of the daily needs of the child's body in physical activity. The author analyzes the basic principle of the theory of kinesophobia. This theory describes the peculiarities of the children's body. Each child needs to exercise every day. Researches of many scientists approve that during games or physical activity is a complete development of the child.

The problem that is discussed in this article is very relevant. Many children prefer to play computer games instead of exercise. This activity is ruining their health, reduces vision and generates heart diseases. The level of children's health is reduced. Now in Ukraine there are very few completely healthy children. Most parents don't know how to keep the health of the younger generation. They do not have enough knowledge in the sphere of organization of health-saving leisure for their children.

The article discusses the problem of physical inactivity. This is a result of several factors. There are many exercise equipments, sports fields but there is no instructor who can organizes the physical activities of children. The sports school locates far from the place of residence of the kid. Some parents not able to pay the classes in sports school or sports club. Many children addict to computer games. They don't want anything except virtual reality.

The article considers the problem of organization of children's leisure activity in their free time lessons. There are many sports schools but a small number of children study in these schools. Sport is an activity aimed at achieving sports results. Not every child can become an athlete but almost everyone wants to exercise. The lessons of physical education cannot fully meet the needs of children in physical activity throughout the day.

The author suggests the ways of solution the problem. Sports organizations need to create place which involved the physical organization of children's leisure. Must be instructors who help children to engage in physical activity by place of residence. Need to teach parents how to preserve and maintain the health of children.

Key words: *kinesophobia, mass physical culture and sports, health preservation activity, extracurricular activity, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.