

***І. Г. Васкан, І. В. Хавруняк, В. І. Музика***

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ**

Аналіз наукових джерел, нормативно-правових документів, практики фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах дає змогу виявити суперечності формування рухової активності підлітків. Результати наукових досліджень засвідчують, що в підлітків загальноосвітніх навчальних закладів спостерігається зниження рухової активності. Це зумовлює необхідність оновлення сучасної спеціальної фізкультурної освіти, створення здоров'язбережувального освітнього середовища і розробки мотиваційних засобів залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** рухова активність, урок фізичної культури, фізичний стан, учень, фізична культура, мотиваційно-ціннісні пріоритети.

**Актуальність.** Рухова активність учнів загальноосвітніх навчальних закладів складається з різноманітних форм занять фізичними вправами (урок фізичної культури, позакласна й позашкільна спортивно-масова діяльність). Урок фізичної культури, як основна форма фізичного виховання учнів спрямований на розв'язання в першу чергу освітніх завдань. Підвищення спортивної підготовленості учнів, рекреація в більшій мірі реалізується засобами позакласної та позашкільної роботи. Тому важливо розвивати різні форми фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять учнів.

**Результати дослідження.** Результати аналізу наукової літератури засвідчили, що питання фізичної культури школярів була в центрі постійної уваги науковців. Медико-біологічні основи рухової активності учнів визначено в дослідженнях Г.Л. Апанасенка, І.О. Аршавського, І.В. Муравова, О.Г. Сухарева, Н.А. Фоміна. Завдяки дослідженням В.Г. Арєф'єва, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, А.В. Магльованого, Б.М. Шияна та інших розроблено організаційні й методичні основи виконання фізичних вправ у школі.

Водночас результати наукових досліджень свідчать, що стан фізичної підготовленості та функціональних можливостей школярів низький. Н.В. Москаленко [1] визначила такі особливості рухової активності та фізичного стану учнів:

- рівень рухової активності в більшості дітей низький. У шість років на базовий, сидячий та малий відводиться 88,3% часу, у 7 років – 91,6% часу, на середній і високий – 11,7% та 8,4%, відповідно;
- показники соматичного здоров'я в більшості хлопчиків 7 років – 87,0%, 8 років – 61,5%, 9 років – 44,8; у дівчат – 83,8%, 57,1%, 31,3%, відповідно, у 2007 р. мають рівень нижчий від середнього;
- порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості протягом п'яти років свідчить, що показники фізичної підготовленості мають аналогічні відмінності. Найбільше відстають витривалість, сила м'язів черевного преса, сила м'язів рук;

- відсоткове співвідношення рівнів фізичної підготовленості з рівнями фізичного здоров'я показало певну позитивну тенденцію: чим вищий рівень фізичної підготовленості, тим краще фізичне здоров'я.

Статистичні дані свідчать, що під час вступу до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя дитина, а до кінця навчання в дев'ятому класі – кожний другий. Близько 10-20% сучасних школярів мають надмірну масу тіла; 30-40% – захворювання носоглотки; у 20-40% – порушення постави; в 50% – дефекти зору й нервово-психічні відхилення; у 50-60% – виявлено схильність до частих захворювань.

Проблеми формування здоров'я, культури здоров'я, здорового способу життя активно розроблялися в таких напрямках: обґрунтування цілісного підходу до формування здоров'я людини; формування культури здоров'я та здорового способу життя особистості; дослідження різних аспектів створення здоров'язбережувального освітнього середовища.

Важливим завданням сучасної школи сприяння здоров'ю також є створення та зміцнення мотивації до ведення здорового способу життя шляхом підвищення рівня проінформованості та формування необхідних когнітивних, поведінкових навичок та навичок соціальної взаємодії.

Для корекції донозологічних станів дітей молодшого шкільного віку Т.Г. Омельченко науково розробила та апробувала технологію корекції з урахуванням типу донозологічного стану організму на прикладі фізкультурно-оздоровчих занять з елементами фітбол-аеробіки. Розроблена технологія дозволила виявляти динаміку показників, що обумовлюють донозологічний стан і здійснювати коригувальний вплив в процесі цих занять.

І.М. Поташнюк [4] обґрунтувала систему здоров'яформувальних технологій та структурно-функціональну модель навчання здоров'язбереженого учнів 1-11-х класів загальноосвітніх навчальних закладів засобами здоров'язбережувальних методик на основі міжпредметних зв'язків, сутність якої полягає у використанні комплексу спеціально запропонованих засобів на уроках у початковій школі, на уроках природничих та гуманітарних дисциплін.

На основі результатів дослідження та зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження, Ю.Ю. Цюпак [5] розробив структурно-функціональну модель формування здоров'язбережувальних знань і навичок, в основі якої лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, принципів, змісту, методів, засобів і форм навчання.

Відповідно до розробленої моделі завдання навчальної діяльності учнів полягають у формуванні мотиваційно-ціннісного, когнітивного, операційно-змістового та результативного компонентів здоров'язбережувальної компетенції. Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення учнів до здоров'язбережувальної діяльності. Основою операційно-змістового

компонента є формування в учнів здоров'язбережувальних навичок. Результативний складник забезпечує розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей учнів, що забезпечують міцне здоров'я.

Для формування рухової активності учнів у наукових дже-релах пропонується, передусім, удосконалити програмно-нормативні засади фізичної культури з урахуванням регіональних особливостей і теорії навчальної діяльності. І.В. Бакіко розробив експериментальну програму фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл, яка складається з двох частин – базової й варіативної. Базова частина програми включає Державний стандарт та вимоги до оцінювання учнів і спрямована на вивчення традиційних видів фізичних вправ: рухливих та народних ігор, гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, плавання. Варіативна частина визначається регіональним і шкільним компонентами.

Існування взаємозв'язків між показниками фізичного стану школярів і рівнем розвитку окремих пізнавальних якостей дало можливість фахівцям розробити метод поєднаного розвитку фізичних та пізнавальних здібностей у процесі виконання фізичних вправ. Зокрема, А.А. Пивовар [4] – автор моделі занять із застосуванням доступних для дітей видів фізичних вправ, а саме: основних рухів, рухливих ігор, ігор-естафет у поєднанні із завданнями, спрямованими на розвиток пізнавальних процесів із використанням спортивно-ігрового методу, характерного для змагальної діяльності.

Незважаючи на широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для покращання фізичного стану та здоров'я учнів необхідно підвищити їхню рухову активність за рахунок самостійних занять фізичними вправами. Результати дослідження В.В. Захожого засвідчили, що формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до діяльності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення учнів до самостійних занять фізичними вправами та розвиток її мотиваційної основи. Когнітивна складова передбачає формування системи знань і розвиток мислення школяра. Основою операційно-змістового компонента є навчання учнів умінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ. Фізичний компонент готовності забезпечує успішне виконання рухової дії й характеризується відповідним рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану, стану здоров'я. На цій основі було розроблено критерії готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. Мотиваційно-ціннісний компонент готовності виявляється інтересом до фізичної культури, мотивами виконання фізичних вправ, спрямованістю ціннісних орієнтацій, систематичністю фізичних навантажень; когнітивний – обсягом знань порівняно із встановленим зразком, використанням знань під час уроків фізичної культури й самостійних занять фізичними вправами; операційно-змістовий – обсягом умінь, якістю виконання рухових дій; фізичний – рівнем фізичного стану та здоров'я учнів.

Науковці вважають, що один із важливих способів оптимізації фізичної культури школярів – формування потреби та позитивної мотивації до занять фізичними вправами. Г.В. Безверхня виявила структуру мотивів до занять фізичною культурою та спортом хлопців і дівчат 11-17 років, яка має вікову динаміку з різним факторним вкладом, особливості прояву залежно від констант (стать, тип вищої нервової діяльності, місце проживання), однак визначається постійно загальною ієрархією побудови, що притаманна сучасним підліткам: пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я (51%), удосконалення форми тіла (42%), досягнення високого спортивного результату (24%), спілкування з друзями й активний відпочинок (18-19%).

С.А. Біліток визначив стимули до фізичного виховання школярів, які поділив на зовнішні та внутрішні. Зовнішні стимули визначаються якістю фізичного виховання учнів, стимулюванням навчальної діяльності дітей (вимогливість, заохочення, покарання, примус, ігри, оцінка), рівнем фізичного стану школярів, ставленням сім'ї до фізичного виховання й спорту. Внутрішні стимули – інтерес та мотивація до виконання фізичних вправ, потреби, ціннісні орієнтації дітей. Опосередкований вплив на стимули фізичного виховання школярів здійснюють соціально-культурний простір суспільства, стан спортивних досягнень і спортивно-масової роботи в країні й школі; рівень здоров'я населення, зміст навчального матеріалу, навчально-виховна система школи, рівень професійної майстерності вчителя.

Технологія формування мотивації до занять фізичними вправами передбачала розв'язання таких завдань: створення позитивного емоційного настрою під час занять; формування спеціальних знань і вмінь; стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ; залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами; співпраця вчителя й батьків у формуванні стимулів дітей до занять фізичними вправами.

Отже, розробка шляхів вдосконалення ефективності різних форм фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів лежить в основі більшості наукових досліджень із фізичної культури. Залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами в позаурочній діяльності можливо на основі мотиваційно – ціннісних пріоритетів.

### **Список використаних джерел:**

1. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
2. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – №4. – С. 29-31.
3. Пивовар А.А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.А. Пивовар. – А., 2005. – 20 с.

4. Потапшнюк І.В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.03 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І.В. Потапшнюк. – К., 2012. – 42 с.
5. Цюпак Ю.Ю. Формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Ю.Ю. Цюпак. – К., 2013. – 20 с.

The analysis of scientific sources, legal documents, the practice of physical training in secondary schools enables the formation of a contradiction motor activity of adolescents. Research findings show that teenagers in secondary schools, a decrease in physical activity. This update makes modern non-special physical education and the development of incentive funds to attract students to the systematic exercise.

**Key words:** physical activity, physical education classes, physical condition, student, physical training, motivational and value priorities.

*Отримано: 13.05.2015*

УДК 796.92

*М. І. Горбенко*

## ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКОСТІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Цілеспрямована багаторічна підготовка спортсменів високого класу – це складний процес, успіх якого визначається цілою низкою чинників. Одним з таких факторів є розвиток швидкості і виявлення більш ефективних способів, засобів, методів, за допомогою яких можна за мінімальний проміжок часу досягти результату. На сьогоднішній день є актуальним виявленням взаємозв'язку приросту окремих якостей на тлі позитивного переносу у розвитку однієї якості на інші.

Як класичне так і спортивне пересування на лижах технічно складне, тому швидкість пересування відіграє велику роль. Аби досягти результатів в гонках, спортсмен повинен опанувати всіма ходами пересування на лижах й уміти раціонально чергувати їх за зміни рельєфу траси та швидкості руху.

Відповідно до сучасних уявлень, під швидкістю розуміється специфічна рухова здатність людини до екстрених рухових реакціям і високій швидкості рухів, виконуваних за відсутності значного зовнішнього опору, складної координації роботи м'язів, і не вимагають великих енерговитрат. Фізичний механізм прояву швидкості пов'язаний, насамперед, зі швидкісними характеристиками нервових процесів, представляється як багатифункціональна властивість центральної нервової системи та периферичного нервово-м'язового.

**Ключові слова:** лижник-гонщик, швидкість руху, реакція, прискорення, витривалість спортсмена.

**Постановка проблеми.** В даний час характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і неухильне зростання спортивного досягнення. У зв'язку з цим виникає проблемна ситуація, пов'язана з необхідністю створення нових ме-