

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗВИТКУ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

УДК:159.9:796

О. В. Хуртенко

Політичні й економічні перетворення, які відбуваються в Україні, викликають потребу в удосконаленні всіх ланок сучасного життя, у тому числі соціальної адаптації старшокласників до життя в сучасних умовах.

У цьому плані важливим є виховання гармонійно розвинутих і здорових дітей. Та, на жаль, упродовж останніх років у нашій країні склалася негативна ситуація зі станом здоров'я дітей усіх вікових груп.

Навчальний предмет “Основи здоров'я і фізична культура” у загальноосвітніх навчальних закладах спрямовано на реалізацію оздоровчих, пізнавальних, навчальних та виховних завдань. Для виконання поставлених завдань необхідно формувати знання з фізичної культури, позитивні мотиви і потребу до цих занять, виховувати бажання систематично займатися фізичною культурою й отримувати задоволення від цього (В. А. Вінник, П. К. Дуркін, В. П. Кінденко, Б. Д. Куланін, Л. І. Лубишева, В. А. Пономарчук, В. В. Приходько, С. В. Сичов та ін.).

Водночас, як зазначено у низці досліджень (В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов, В. В. Петровський, Т. Ю. Круцевич, В. І. Столяров, В. І. Вишневський, Б. І. Новиков), у старшокласників спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та, як наслідок, зниження рухової активності і рівня здоров'я [6].

Дослідження, що провели В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук (ДУ “Інститут педіатрії, акушерства і гінекології АМН України”, м. Київ), свідчать, що перше місце серед виявлених відхилень у стані здоров'я дітей посідають захворювання верхніх дихальних шляхів (84,9%); друге місце –

хвороби органів травлення (40,2%). Слід відзначити високий рівень порушень нервової системи, більшість із них належать до різних ступенів вегетосудинних дистоній (35%), астенії (28,9%), цефалгії (16,5%), неврозів (14,6%). Офтальмологічну патологію виявлено в 16,7% дітей, серед якої 23,1% займав астигматизм, 41% – міопія, 23,9% – спазм акомодатції, 9% – гіперметропія.

Звертає увагу те, що на третьому місці знаходяться відхилення опорно-рухового апарату: у 57% дітей спостерігалися порушення постави, у 18,1% виявлено плоскостопість, у 13,9% – сколіози, у 9,4% – деформація грудної клітки. У результатах цих досліджень також зазначено, що позитивної тенденції до покращання стану здоров'я школярів з віком не спостерігається.

Беручи до уваги невтішні дані стану здоров'я школярів старших класів та враховуючи вікові особливості дітей старшого шкільного віку, необхідно звернути увагу на: виховання в них 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 і навички; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості [4].

Так, проблема підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок, необхідних для підтримки оптимального рівня фізичного здоров'я, залишається невирішеною, актуальною та потребує наукового обґрунтування.

Актуальність обраної теми полягає у необхідності пошуку оптимальних шляхів формування позитивного інтересу учнів старших класів до занять фізичною культурою. Саме тому метою нашого дослідження стало вивчення за даними літературних досліджень шляхів підвищення рухової активності старшокласників на уроці фізичної культури в школі.

Рухова активність є зовнішнім виявом психічної діяльності. Гімнастика, біг, ігри на свіжому повітрі, плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах та інші фізичні вправи – уся різноманітність рухів повинна гармонійно увійти у повсякденне життя підлітків, адже двох шкільних уроків фізичної культури на

тиждень замало для задоволення потреби у рухах і всебічного фізичного розвитку [6].

Рухова активність – невід’ємна частина способу життя та поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними і культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей зростаючого організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруджень та місць відпочинку дітей і підлітків [4; 6].

Індивідуальна норма рухової активності повинна ґрунтуватися на доцільності та корисності для здоров’я. Для цього потрібно орієнтуватися на показники, що характеризують фізичне здоров’я дітей.

Під час аналізу рухової активності старших підлітків О. Марковою [7] виявлено, що лише 25% школярів дотримуються оптимальних величин рухової активності – 3,5–4,8 години на добу (ранкова гімнастика, дорога до школи, рухливі перерви, тренування у спортивних секціях, самостійні заняття фізичними вправами, активний відпочинок тощо). Проаналізувавши обсяг рухової активності, руховий режим старших підлітків та оздоровчу цінність фізичних вправ, які вони виконують, автор відзначає, що і у вчителів, і в батьків існує великий потенціал щодо збереження та покращання здоров’я дітей за рахунок збільшення рухової активності.

Як свідчать дослідження Б. Ф. Ведмеденко, особливістю розвитку учнів старших класів є формування причинно-наслідкового мислення, а також власного самовираження. Через це старшокласникам надається можливість обирати фізичні вправи, вид спорту для поглибленого вивчення пріоритетного застосування в майбутній професії. Автор дійшов до висновку: успіх занять фізичними вправами, улюбленим видом спорту з опорою на вихований інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності багато в чому визначався тим, наскільки глибоко вчителі фізичної культури і тренери враховували індивідуальні особливості своїх вихованців. Саме з урахуванням цих особливостей необхідно обирати форми, методи, прийоми творчої навчально-виховної діяльності [3].

У роботах спеціалістів сфери фізичного виховання, зокрема Т. Круцевич, О. Андрєєва, Г. Безверхня, Н. Москаленко, зазначено, що успішність навчального процесу визначається не лише методикою, а й інтересами до навчання загалом і до окремих предметів зокрема. Проблему інтересу до фізичної культури вивчали вчені Б. Г. Ананьєв, В. Г. Ареф'єв, Н. В. Москаленко, Т. Ю. Круцевич, Ю. М. Курашушина, М. Твердохліб та ін. Аналіз праць зазначених вище науковців свідчить, що мотиви й інтереси до занять фізичною культурою і спортом школярів мають свої вікові та гендерні особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціальними і соціально-економічними умовами розвитку особистості.

І. Д. Бех стверджує, що застосування на уроках фізичної культури підходів щодо формування в учнів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя, зміцнення здоров'я надають можливість визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційну (потрібнісну) сферу учнів з метою активного впровадження здорового способу життя як важливої соціальної умови організації життєдіяльності [1].

Зазначимо, що інтерес до фізичної культури – один із виявів складних процесів мотиваційної сфери. Успішна реалізація мотивів і цілей викликає у школярів натхнення успіхом, бажанням продовжити заняття за власною ініціативою. На основі власних досліджень М. Твердохліб установив, що інтерес школярів до фізичної культури як до навчального предмету залишається постійним упродовж усього періоду навчання у школі, а інтерес до уроку фізкультури зменшується в старших класах, особливо в учнів, які займаються в спортивних секціях. При цьому мотиви відвідування уроків з фізичної культури суттєво впливають на задоволення школярів цими уроками.

Низька активність школярів на уроках фізкультури пояснюється не лише відсутністю інтересу до цього навчального предмету (особливо у старшокласників), але й недостатньою професійною майстерністю вчителя. Проблема підготовки майбутніх вчителів з фізичного виховання та спорту,

формування їхньої професійної компетентності є основним завданням вищих навчальних закладів фізкультурного профілю.

Наступним аспектом проблеми підвищення рухової активності старшокласників є перехід від природної потреби в рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами саме в підлітковий період, що розглядається. Стосовно цього питання також існує низка робіт. Так, наприклад Ю. В. Драгнєв звертає увагу на профільне навчання старшокласників, яке має, по-перше, забезпечувати загальноосвітню підготовку, по-друге – підготовку до майбутньої професійної діяльності. Автор наголошує, що уроки загальноосвітнього предмету “Фізична культура” повинні мати міжпредметні зв’язки і забезпечувати всебічний гармонійний розвиток особистості старшокласників, а якісне проведення уроків учителями сприяє залученню старшокласників до самостійних занять фізичними вправами.

У своїй роботі “Формування мотиваційно-ціннісного ставлення старшокласників до фізичного виховання”, Є. Козак вказує на можливість вибору спортивної спеціалізації на основі особистої зацікавленості підлітків, де конкуренція та змагання можуть стати тими чинниками, які розвивають інтерес до фізичної культури [5].

У цьому руслі з акцентом на формування рухових умінь і навичок старшокласників на уроках фізичної культури виконано роботу Л. Кузьминої та Т. Чиженюк. Автори зазначають, що нині дуже важливо підвищити роль людського чинника, створити потужну систему мотивів і стимулів, які спонукають кожну людину займатися своїм здоров’ям. При цьому все більшого значення набуває здатність людини протистояти стомленню, різним зовнішнім чинникам та збереження в цих умовах хорошої якості виконання складних операцій.

Отже, низька рухова активність старшокласників пояснюється, на нашу думку, недостатнім рівнем фізкультурної освіченості школярів, слабким організаційно-методичним і матеріально-технічним забезпеченням навчального

процесу, недоліками в організації фізичного виховання в школі, недооцінкою вчителями важливості цього напрямку.

Підвищення рухової активності, розвиток рухових умінь та навичок є можливим лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і мають розвивальний характер. У школі такими формами є уроки фізкультури, секційні заняття та виконання самостійних домашніх завдань.

Як свідчить аналіз літератури, основними шляхами підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у старшокласників на уроках фізичної культури є: застосування навчально-розважальних ігор; змагання, які сприятимуть активізації дітей з метою суперництва та самоствердження в колективі; використання нестандартних уроків; застосування функціональної музики (музичний супровід допомагає учням більш активно, з емоційним піднесенням виконувати запропоновані завдання).

Список використаної літератури

1. Бех, І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Т. 2. – С. 215–225.
2. Бортнева, І. О. Професійна діяльність учителя у вихованні емоційно-позитивного ставлення підлітків до навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / І. О. Бортнева. – Одеса, 2000. – 18 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. Долбишева, Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників : дис. ... кандидата наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Долбишева Ніна Григорівна ; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2006.
5. Козак, Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення старшокласників до фізичного виховання / Козак Є. // Фізична культура в школі. – 2002. – №4. – С. 51–54.

6. Круцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. литература. – 2003. – Ч. 2. – С. 154–170.

7. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения : книга для учителя / А. К. Маркова. – М. : Просвещение, 1990. – 191 с.

8. Михайлова, Н. В. Как сформировать интерес к физической культуре / Н. В. Михайлова // Физическая культура в школе. – 2005. – №4. – С. 4–17.

Рецензент – доктор психологічних наук, професор Томчук М. І.