

Key words: *creation, creative abilities, structural components, reasons, stages, results of creative activity, primary schoolchildren, choreographic creative abilities, problem-heuristic type of study.*

УДК 371.71-057.874:796.011.1

В. В. Ворона

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

СТАН ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ТА ЇХ МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ШКОЛІ

Мета статті: теоретичний аналіз даних щодо фізичного стану здоров'я сучасних школярів і їх мотивації до занять фізкультурою. Метод дослідження: аналіз літературних джерел. Результати: у 2013 р. частка шкільної молоді, яка визнавалася лікарями здоровою, становила від 9 % до 45 %. Високий та середній рівень здоров'я мають приблизно 30 % осіб. Саме вони є здатними до виконання встановлених нормативів із фізкультури. Провідними мотивами занять фізкультурою в школі є зміцнення здоров'я та потреба в рухах. Практичне значення дослідження: отримання даних, які необхідні для ефективного використання засобів фізкультури. Висновки: необхідно вдосконалювати зміст фізкультури згідно з віковостатевими потребами, мотивами та інтересами школярів.

Ключові слова: *стан здоров'я, рухова активність, мотиви, потреби, інтереси, фізкультура, школярі.*

Постановка проблеми. Здоров'я людей на 75 % залежить від умов його формування в дитячому віці. Тільки 20 % учнів є здоровими, а у 80 % дітей шкільного віку реєструються суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я [14]. Протягом навчання в школі питома вага дітей із хронічними захворюваннями збільшується у 2–5 рази [9].

Вікові кризи в процесі навчання викликають додаткову напругу функціональних систем організму дитини й можуть призвести до психоемоційного виснаження. Гормональна перебудова, лабільність вегетативних процесів, нестійкість самооцінки й інші показники – усе це сприяє порушенню процесів адаптації і за несприятливих умов може привести не тільки до розвитку, але й до загострення психосоматичних захворювань [19].

Фізична культура є однією з умов формування фізичного здоров'я учнів. Роль і значення фізичної культури полягає не тільки в безпосередньому впливі на організм (гармонійний фізичний розвиток, підвищення рівня фізичної підготовленості, встановлення оптимального фізичного стану тощо), а й у вихованні ціннісних орієнтацій до зміцнення здоров'я, у формуванні навичок здорового способу життя, умінь самостійно займатися фізичними вправами [18].

Основою ефективного фізичного виховання в школі повинна бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована не тільки на фізичний стан учнів, а й на пріоритети їхньої особистості, мотивацію у вільному і самостійному виборі видів рухової активності.

Аналіз актуальних досліджень. Результати досліджень О. В. Андрєєвої [4], М. М. Борейка [8], Г. В. Глоби [10], С. Г. Приймака [20], І. В. Степанової [22], О. М. Саїнчук [21] констатують незадовільний стан здоров'я сучасних школярів. Саме тому проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей набуває загальнодержавного значення та спонукає до необхідності пошуку шляхів вирішення існуючих проблем. Особливої популярності набуває розробка новітніх оздоровчих програм і технологій на основі різних видів рухової активності. Пропонуються підходи оптимізації та вдосконалення процесу фізичного виховання учнів різними засобами й методами фізичної культури, корекція навчальних програм і формування позитивної мотивації.

Мета статті – теоретичний аналіз даних щодо фізичного стану здоров'я сучасних школярів та їх мотивації до занять фізичною культурою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, статистичних даних.

Виклад основного матеріалу. За даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України, частка шкільної молоді, яка у 2013 р. визнавалася лікарями здоровою (тобто такою, у якій відсутні хронічні захворювання й вади розвитку), коливається в межах від 9 % до 45 %. Тобто здоровими можна визнати менше половини загальної кількості школярів. У свою чергу, серед цих школярів високий та середній рівень здоров'я мають приблизно 30 % осіб. Саме вони визнаються медиками здатними до виконання встановлених нормативів на уроках фізкультури та фізичного виховання. Ще дві третини практично здорових школярів мають недостатній резерв здоров'я (іншими словами – низький рівень адаптаційних можливостей за станом здоров'я) і потребують негайного втручання лікарів профілактичного напрямку з метою розробки індивідуальних програм збереження здоров'я [12].

Найбільш поширеними хворобами серед шкільної молоді є: захворювання органів дихання (984,71 %); захворювання органів травлення (133,63 %); захворювання ока та додаткового апарату (додаткового апарату 104,35 %); захворювання шкіри та підшкірної клітковини (86,22 %); захворювання кістково-м'язової системи (84,57 %); захворювання ендокринної системи (83,42 %); захворювання інфекційні та паразитарні (65,48 %); захворювання нервової системи (59,94 %); захворювання травми та отруєння (57,05 %); захворювання сечостатевої системи (53,18 %). Фахівці Національної академії медичних наук України визначають певні схожості та відмінності в структурі поширеності хвороб різних класів серед дітей та молоді відповідних вікових груп. Так, хвороби органів дихання і травлення властиві всім віковим групам, але, на відміну від дітей, молодь частіше має захворювання ока/додаткового апарату і кістково-м'язової

системи сполучної тканини [12]. У структурі захворюваності школярів переважає хронічна й рецидивна патологія.

За результатами дослідження О. В. Андрєєвої [3], найбільше число пропущених через хворобу днів припадає на учнів 6–7 класів. Найменша кількість пропусків за навчальний рік у випускників шкіл і учнів молодших класів. У хлопчиків частота захворюваності на 9 % нижча, ніж у дівчат [3].

Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів [2].

За даними О. Я. Кібальник [13], рівень рухової активності підлітків окремих міст центральних та північних регіонів України є низьким і становить близько 30 % гігієнічної норми. Для хлопців, порівняно з дівчатами, характерний на 6 % вищий рівень рухової активності [13]. Також при дефіциті рухової активності спостерігається зниження загальної стійкості організму до простудних захворювань [5].

До того ж на характер рухової активності можуть впливати сезонні та кліматичні зміни. За даними О. Бар-Ора і Т. Роуланда [5], у регіонах із холодним і помірним кліматом рівень рухової активності дітей і підлітків часто підвищується в літні місяці. У зимовий період вона знижується вдвічі як у хлопців, так і в дівчат.

Одним зі шляхів збільшення рухової активності є формування повноцінної мотивації до занять фізичними вправами. Як відомо, мотив є усвідомленою потребою. Усвідомлення потреб виявляється у формі інтересів, бажань, прагнень, цілей, які фактично є різними проявами мотивації [1, 3].

Г. А. Лещенко [16] доведено, що формуванню мотивації до систематичних занять фізичними вправами сприяє дотримання таких педагогічних умов:

- формування позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами;
- цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності;
- прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності;
- озброєння знаннями з фізичної культури та формування вміння самостійно займатися фізичними вправами [16].

У підлітковому віці мотиви фізичної активності багато в чому обумовлені особливостями психіки дитини й новими моментами, пов'язаними зі становленням характеру і самоствердженням у суспільстві.

Метою керування процесом формування інтересів у даному віці є правильна організація мотивів, яка багато в чому визначається вчителем фізкультури, батьками й товаришами.

За даними досліджень Г. В. Безверхньої [6], пріоритетними мотивами до занять фізичною культурою та спортом хлопців і дівчат 11–17 років є зміцнення здоров'я (51 %), удосконалення форми тіла (42 %), досягнення високого спортивного результату (24 %), спілкування з друзями і активний відпочинок (18–19 %) [6].

У роботі О. В. Андрєєвої [4] досліджувалося ставлення дівчат-підлітків 12–13 років до занять фізичними вправами і їхні мотиви занять масовим спортом. Результати показали, що серед обраних цілей занять фізичними вправами переважають – потреба в рухах (70,3 %), поліпшення форми тіла (62,6 %), поліпшення здоров'я (50,6 %), активний відпочинок (28 %), досягнення спортивного результату (25,3 %) і потреба в спілкуванні (17,3 %) [4]. О. Я. Кібальник [13] за результатами своїх досліджень стверджує, що провідними мотивами систематичних занять фізичною культурою серед підлітків є оздоровчі та рекреаційні [13].

За даними О. П. Митчик [17], головна мета фізичного виховання, на думку 69,3 % школярів 11 років і 71,25 % – 12 років, полягає в зміцненні здоров'я. Основними мотивами занять фізичними вправами для підлітків є: можливість підвищити свою фізичну підготовку, поліпшити стан здоров'я, оволодіти технікою фізичних вправ та отримати позитивні оцінки [17].

Інтерес можна характеризувати як позитивне прагнення людини до пізнання будь-чого. Виключно інтересом характеризується захопленість спортивною діяльністю дитини 7–11 років [15]. Як показує практика, урахування інтересів школярів до того чи іншого виду рухової діяльності дозволяє значно підвищити ефективність навчального процесу.

Формуванню інтересу до занять лижними перегонами присвячені роботи Н. О. Беляєвої [7]. Згідно з даними автора, найбільший інтерес до цього виду спорту спостерігається серед дітей віком 10–13 років. До 15 років він значно знижується. До того ж у хлопців заняття лижними перегонами значно популярніші, ніж у дівчат.

За результатами досліджень науковців [6; 11; 17], у сучасних школярів найбільший інтерес серед видів рухової активності викликають спортивні ігри. Стосовно популярності інших видів спорту в підлітків нами виявлено суперечливі дані, які, на нашу думку, пов'язані зі статевовіковими особливостями досліджуваного контингенту та кліматичними й соціально-економічними умовами регіонів, де проводилися дослідження.

Так, у дослідженнях О. І. Головченко [11] серед найпопулярніших, окрім спортивних ігор, у підлітків 11–15 років указуються спортивні танці, легка атлетика, лижний спорт, однокорства і велоспорт. У роботі Г. В. Безверхньої [6] у хлопців 5–11 класів це також плавання, бодібілдинг,

види одноборств, туризм, спортивне орієнтування, легка атлетика, а в дівчат – аеробіка, плавання, баскетбол, шейпінг, фітнес, туризм, спортивне орієнтування.

За результатами О. В. Андрєєвої [10], дівчата 12–13 років бажають займатися перш за все оздоровчими видами гімнастики і нетрадиційними видами спорту. О. Я. Кібальник [13] указує на те, що в підлітків 12–13 років найпопулярнішими видами рухової активності є, окрім спортивних ігор, у хлопців – одноборства та заняття в тренажерному залі, у дівчат – аеробіка й одноборства. За результатами дослідження І. В. Степанової [22], найбільш популярні серед дівчат 13 та 14 років є плавання, аеробіка, степ-аеробіка, спортивні ігри, шейпінг, теніс та східні одноборства.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. За даними статистики частка шкільної молоді, яка у 2013 р. визнавалася лікарями здоровою – у межах від 9 % до 45 %. Серед цих школярів високий та середній рівень здоров'я мають лише 30 % осіб, які є здатними до виконання встановлених нормативів на уроках фізкультури. Найпоширенішими хворобами серед шкільної молоді є: захворювання органів дихання, захворювання органів травлення, захворювання ока та додаткового апарату, захворювання шкіри та підшкірної клітковини, захворювання кістково-м'язової системи, захворювання ендокринної системи.

За даними авторів, до числа пріоритетних видів рухової активності підлітків не увійшли види спорту (окрім спортивних ігор), які протягом багатьох років були серед основних розділів шкільної програми з фізичної культури, такі, як легка атлетика і гімнастика. Слід зауважити, що досліджень, присвячених безпосередньому вивченню мотивації до занять фізичною культурою в зимовий період, нами не виявлено.

Таким чином, урахувавши особливості ставлення підлітків до процесу фізичного виховання в школі, необхідно вдосконалювати його зміст згідно з їхніми віково-статевими потребами, мотивами й інтересами, що має сприяти підвищенню мотивації до занять фізичною культурою на уроках.

Перспектива подальших наукових розвідок полягає у дослідженні стану здоров'я студентів і впливу різних видів рухової активності на їх фізичний стан.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аввакуменков А. А. Методика применения имитационных упражнений лыжника на уроках физической культуры в старших классах общеобразовательной школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Аввакуменков Алексей Алексеевич. – Санкт-Петербург, 2000. – 148 с.
2. Ажиппо О. Ю. Розвиток фізичних якостей з одночасним засвоєнням техніки лижних ходів на уроках з лижної підготовки у школярів середніх та старших класів / О. Ю. Ажиппо, Д. В. Водоп'янов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 11(73). – С. 15–18.
3. Андреева Е. В. Взаимосвязь уровня здоровья и физической подготовленности школьниц 12-13 лет / Е. В. Андреева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків : ХХПІ, 2000. – № 9. – С. 47–52.

4. Андреева О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Андреева ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2004. – 17 с.

5. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 528 с.

6. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 2004. – 21 с.

7. Беляева Н. А. Формирование устойчивого интереса сельских школьников к занятиям лыжными гонками : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. А. Беляева ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2009. – 26 с.

8. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. М. Борейко ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 2002. – 22 с.

9. Гігієна дітей та підлітків: підр. / за ред. член-кор. АПН Укр. д-ра мед. наук проф. В. І. Березія. – К. : Видавничий дім «Асканія», 2008. – 304 с.

10. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. В. Глоба; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2007. – 22 с.

11. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. І. Головченко ; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2011. – 20 с.

12. Дані центру медичної статистики МОЗ України, 2013 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

http://www.moz.gov.ua/ua/portal/oth_stat.html

13. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник ; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Л., 2008. – 20 с.

14. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

15. Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9–12 лет / Г. А. Кузьменко. – М. : Сов. спорт, 2008. – 268 с.

16. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.

17. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Митчик. – Львів, 2002. – 20 с.

18. Олексієнко Я. І. Основні чинники здорового способу життя молоді : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Курінна. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. – 176 с.

19. Польша Н. С. Физическое развитие школьников Украины. Пространственно-временные и морфофункциональные особенности : монография / Н. С. Польша, А. Г. Платонова. – Киев : Генеза, 2015. – 272 с.

20. Приймак С. Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. Г. Приймак ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 2003. – 20 с.

21. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Ольга Миколаївна Саїнчук ; НУФВСУ. – Київ, 2015. – 20 с.

22. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13-14 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. В. Степанова ; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Л., 2007. – 20 с.

РЕЗЮМЕ

Ворона В. В. Состояние здоровья учеников и их мотивация к занятиям физической культурой в школе.

Цель: теоретический анализ данных относительно физического состояния здоровья современных школьников и их мотивации к занятиям физкультурой. Метод исследования: анализ литературных источников. Результаты: в 2013 году часть школьной молодежи, которая определялась врачами как здоровая, составила от 9 % до 45 %. Высокий и средний уровень здоровья имеют приблизительно 30 % лиц. Именно они являются способными к выполнению установленных нормативов по физкультуре. Основными мотивами занятий физкультурой в школе является укрепление здоровья и потребность в движениях. Практическое значение исследования: получение данных, которые необходимы для эффективного использования средств физкультуры. Выводы: необходимо совершенствовать содержание физкультуры согласно возрастно-половым потребностям, мотивам и интересам школьников.

Ключевые слова: состояние здоровья, двигательная активность, мотивы, потребности, интересы, физкультура, школьники.

SUMMARY

Vorona V. The state of pupils' health and their motivation for lessons of physical culture at school.

Purpose: theoretical analysis of the level of physical health of schoolchildren and their motivation for physical training. Methods: Analysis of literature. Results: in 2013 from 9% to 45% schoolchildren were recognized healthy by the specialists. High and middle level of health have approximately 30% of individuals. They are able to fulfill the established standards of physical culture.

The most common diseases of schoolchildren are: diseases of the respiratory system, diseases of the digestive system, and diseases of the eye, diseases of skin and subcutaneous tissue, diseases of the musculoskeletal system, diseases of the endocrine system. The

greatest number of days missed due to illness was among the pupils of 6–7 forms. An important means of prevention of pupils' diseases, strengthening their health, improving their physical fitness is physical activity.

The level of physical activity of teenagers in the cities of central and northern regions of Ukraine is low and makes about 30 % of hygienic standards. Seasonal and climatic changes can affect physical activity. Forming a complete motivation to employment by physical exercises is by increasing physical activity. The needs, motives and interests in the field of physical education depend upon age, mental and physical development, temperament, personality. The leading motives of physical education in school are health promotion and the need for movement.

In today's schoolchildren the most interest among the types of physical activity cause sports games. We found conflicting data regarding popularity of different sports games of schoolchildren. Studies on motivation for the study of physical training in winter, we have not identified.

The practical significance of the results: obtained data require the efficient use of physical culture.

Conclusions: for the improvement of physical health of schoolchildren it is necessary to improve the content of Physical Culture according to the age needs, motives and interests of teenagers. Prospects of further research: to study the level of teenagers' health and the influence of different types of physical activity to their physical condition.

Key words: *health, physical activity, motives, needs, interests, physical education, schoolchildren.*

УДК 796. 011.1- 057. 874:371.311.1

С. В. Гвоздецька, П. Ф. Рибалко, Л. І. Прокопова

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

У статті представлено результати дослідження використання індивідуальних завдань з дітьми молодшого шкільного віку в умовах самотійної роботи вдома. Виявлено, що фізична підготовленість молодших школярів знаходиться на низькому рівні. Ураховуючи отримані дані, нами була розроблена методика використання індивідуальних завдань в умовах самотійної роботи вдома, спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Результати експериментальних досліджень свідчать про те, що запропонована експериментальна методика є надійним засобом підвищення фізичної підготовленості дітей даного віку й може бути використана в загальноосвітніх навчальних закладах у якості методики виконання індивідуальних домашніх завдань, згідно нової програми з фізичної культури.

Ключові слова: *фізичне виховання, шкільна програма, молодший шкільний вік, рухова активність, фізична підготовленість, самотійна робота, індивідуальні завдання, методика.*

Постановка проблеми. На сьогодні в Україні нагальною залишається проблема зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, фізичного розвитку й фізичної підготовленості молодого покоління. Адже все частіше спостерігаються випадки, коли діти не спроможні витримати навіть невеликі