

PROBLEMATYKA ZAKRESU AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ WŚRÓD DZIECI I NASTOLATKÓW W GODZINACH POZALEKCYJNYCH

Oksana Usova

Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy imienia Łesi Ukrainki, (Łuck, Ukraina)

Oleksandr Solohub

Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy imienia Łesi Ukrainki, (Łuck, Ukraina)

Volodymyr Zakhozhyi

Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy imienia Łesi Ukrainki, (Łuck, Ukraina)

Tetiana Solohub

Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy imienia Łesi Ukrainki, (Łuck, Ukraina)

alex_uas@ukr.net

Adnotacja. Jedną z przyczyn różnych odchyłeń rozwoju fizycznego i stanu zdrowia dzieci jest niewystarczająca aktywność ruchowa częstotliwość której z roku na rok zmiesza się. W artykule przeanalizowano badanie danej problematyki w literaturze naukowej. We współczesnych badaniach naukowych zaznacza się, że jednym ze sposobów poszerzenia aktywności ruchowej wśród uczniów są nie tylko zasoby i metody, które sprzyjają psychoemocjonalnemu wzmocnieniu motywacji nastolatków do zajęć z wychowania fizycznego przewidzianych przez ogólnokształcący program szkoły, lecz również ich stymulowanie i zachęcanie do aktywnego udziału w dowolnych przedsięwzięciach sportowych podczas lekcji wychowania fizycznego. Istotnym jest fakt rozbieżności pomiędzy emocjonalnym pragnieniem uczniów do uprawiania różnych rodzajów zadań fizycznych oraz funkcjonalnymi możliwościami ich organizmu, a zwłaszcza układu krążenia i oddechowego. Interesującym jest zbadanie pragnień motywacyjnych nastolatków z funkcjonalnie obniżonymi możliwościami do zajęć z pływania w godzinach pozalekcyjnych.

Słowa kluczowe: uczniowie, aktywność fizyczna, wychowanie fizyczne, godziny pozalekcyjne, hypodynamika, zdrowie, motywacja, choroby.

PROBLEMS IN VOLUME OF CHILDREN AND ADOLESCENTS MOTOR ACTIVITY AT THE EXTRACURRICULAR TIME

Oksana Usova

Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Therapy

Lesya Ukrainka Eastern European National University, (Lutsk, Ukraine)

Oleksandr Solohub

Senior Lecturer of the Department of Mass Sports and Tourist Work Lesya Ukrainka

Eastern European National University, (Lutsk, Ukraine)

Volodymir Zakhozhyi

Associate Professor of the Department of Mass Sports and Tourist Work

Lesya Ukrainka Eastern European National University, (Lutsk, Ukraine)

Tetyana Solohub

Specialist of the Highest Category of Postgraduate and Doctorate Department

Lesya Ukrainka Eastern European National University, (Lutsk, Ukraine)

Abstract. One of the reasons for various abnormalities in physical development and children's health is the lack of motor activity, volume of which decreases every year. The article analyzes the research of this problem in the scientific literature. Thus, in modern scientific studies it was emphasized that one of the ways of expanding of schoolchildren motor activity was not only the means and methods that contribute to the psycho-emotional improvement of the motivational desire of adolescents to engage in physical education, as envisaged by the program of a comprehensive educational institution, but also their stimulation and encouragement for active participation in any sporting events during physical education lessons. It is fundamentally important distinguishing fact between the emotional desire of pupils to engage in various types of physical activities and functional capabilities of their body, especially the cardiovascular and respiratory systems. A promising research is the study of motivational aspirations of adolescents with reduced functional capacities for swimming exercises at the extracurricular time.

Key words: schoolchildren, physical activity, physical education, extra-curricular work, hypodynamia, health, motivation, morbidity.

ПРОБЛЕМИ ОБСЯГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Оксана Усова

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,
(Луцьк, Україна)*

Олександр Сологуб

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,
(Луцьк, Україна)*

Володимир Захожий

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,
(Луцьк, Україна)*

Тетяна Сологуб

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,
(Луцьк, Україна)*

Анотація. Однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується. В статті проаналізовано дослідження цієї проблеми у науковій літературі. Так, у сучасних наукових дослідженнях підкреслено, що одним зі способів розширення рухової активності школярів є не тільки засоби та методи, котрі сприяють психоемоційному покращенню мотиваційного прагнення підлітків до занять фізичною культурою, передбачених програмою загальноосвітнього навчального закладу, але і їх стимулювання й заохочення до активної участі в будь-яких спортивно-масових заходах під час уроків фізичної культури. Принципово важливий факт розбіжності між емоційним бажанням школярів займатися різними видами фізичних навантажень та функціональними можливостями їхнього організму, особливо серцево-судинної й дихальної систем. Перспективним є дослідження мотиваційних прагнень підлітків зі зниженими функціональними можливостями до занять плаванням у позаурочний час.

Ключові слова: школярі, фізична активність, фізичне виховання, позаурочна робота, гіподинамія, здоров'я, мотивація, захворюваність.

Вступ. На сьогодні під впливом багатоаспектних соціально-економічних факторів стан здоров'я населення України, зокрема дітей і підлітків, значно погіршився й перебуває в критичному стані. Результати наукових досліджень

свідчать про стійкі тенденції до погіршення здоров'я школярів: хронічні захворювання діагностуються в 40–45 % дітей, а серед відносно здорових дві третини складають учні з різними морфофункціональними порушеннями (Моїсеєнко, 2013). За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 90 % школярів мають проблеми зі здоров'ям. У них спостерігають функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (50 %), а також серцево-судинної (26,6 %), нервово-психічні розлади (33 %), захворювання органів травлення (17 %), ендокринної системи (10,2 %). При цьому слід відзначити, що кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить від 10 до 15 %. Тому виникає необхідність у пошуку ефективних способів зміцнення здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у дітей сьогодні простежено тенденцію до зниження рівня здоров'я та збільшення типів захворювань, зокрема дихальної, серцево-судинної, нервово-психічної, травної систем, порушення постави, відхилення зорового аналізатора й т. ін. (Цюкало, 2015).

Останнім часом спостерігають зниження рівня здоров'я населення України, особливо дітей. Відомо, що 53,0 % школярів мають ослаблене здоров'я, у понад 30,0 % осіб віком до 14 років наявні хронічні захворювання (Кіндзера, 2016; Томенко, 2008). Водночас кількість учнів, скерованих медиками до спеціальної медичної групи, щороку зростає за рахунок скорочення чисельності здорових дітей (Боднар, 2013). На цьому фоні закономірно знижується рівень фізичної підготовленості школярів різного віку, а отже, значно підвищується роль фізичного виховання й спорту, яке сприяє збільшенню рухової активності, гармонійному розвитку особистості та зміцненню здоров'я молодого покоління (Кіндзера, 2016).

Метою статті є аналіз дослідженості рухової активності дітей та підлітків у позарочний час у науково-методичній та практичній літературі.

Результати досліджень та їх обговорення. Досліджено, що однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується, а уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності лише на 11–13 %. Рухова активність реалізовується не з погляду досягнення чітко визначеної мети, а стосовно самої діяльності, яка дає можливість людині проявити її фізичні, розумові та творчі можливості. Природна потреба дитини в рухах починає помітно знижуватися в середніх класах, а в старших усе більше школярів не бажають займатися фізичною культурою. Тому дуже важливо своєчасно сформулювати в дітей потреби в систематичній фізичній активності. Найсприятливішим для цього вважається середній шкільний вік, оскільки в цей час відбуваються значні зміни у фізичному та психічному розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, формуються майбутні звички, погляди на життя, інтереси, риси характеру й свідомість (Круцевич, 2000).

У процесі життєдіяльності людини рухова активність визначається системою цінностей за такими складниками, як соціально-культурний (особистісні цінності, які мають важливе значення для суспільства), індивідуально-психологічний (цінності, отримані в результаті рухової активності, є орієнтиром здорового способу життя та міцного здоров'я) (Васкан, 2016; Mowling, 2004).

Ефективність рухової активності визначається впливом на такі сфери життєдіяльності людини, як *пізнавальна* (усвідомлення ролі й значення для гармонійного розвитку людини задоволення біологічної потреби в рухах); *емоційна* (формування позитивного ставлення до фізичної активності, а також її значення в системі людських цінностей); *фізична(психомоторна)* (формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних та психофізичних якостей, збереження й зміцнення здоров'я) (Васкан, 2016).

Реалізуючи фізичну активність, людина задовольняє низку життєвонеобхідних потреб, а саме: відпочинку та релаксу, які можна реалізувати, змінюючи різновид діяльності; психофізичної активності, задовольняючи яку, людина компенсує природну гіподинамію; зміни способу або середовища життєдіяльності, що надзвичайно важливо в урбаністичному суспільстві; емоційного задоволення, приємності, що продукує позитивні емоції; зменшення рівня самоконтролю над своїми діями в процесі розслаблення, рекреації; гальмування агресії, що можливо в процесі фізичної активності, яка сприяє формуванню позитивної мотивації й дає можливість підкорити негативні емоції людини; задоволення амбіцій (наприклад потреба престижу, визнання, влади тощо), які за своєю природною формою є рушійною силою; пізнання (зокрема потреба отримання, збереження, передавання інформації); самовдосконалення й самореалізації, які не завжди можуть бути задоволені в професійній, навчальній, громадській та іншій діяльності й не створюють повновартісні можливості для гармонійного розвитку особистості; задоволення етичних потреб досягається через безпосередній контакт із природою, культурним середовищем; соціальні (Васкан, 2016; Mowling, 2004; Yli-Piipari, 2009).

Фізична активність стимулює майже всі функції організму, є запорукою оптимального фізичного вдосконалення людини, сприяє розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи та внутрішніх органів, зміцнює стан здоров'я (Mowling, 2004).

Т. С. Бондар (2013), проаналізувавши дані наукових джерел, документацію, нормативно-правові аспекти, робить висновок, що в різних формах організації рухового дозвілля підлітків можливо виокремити два великі компоненти – дозвілєву діяльність у системі освіти й дозвілєво-рекреаційну. Перший компонент, зі свого боку, розподіляється на рухову діяльність підлітків у школі (заняття в спортивних секціях і гуртках загальної фізичної підготовки в позаурочний час в освітньому закладі, зокрема в колективах фізичної культури, клубах; різноманітні фізкультурно-спортивні заходи) та поза школою (заняття в різних дитячо-юнацьких закладах освіти; у будинках дитячої творчості; гуртки туризму й краєзнавства). Другий компонент містить такі складники: за місцем проживання (участь у клубах, фітнес-центрах різних форм власності в мікрорайоні; відвідування культурно-розважальних установ: ковзанки та ролердроми при торгових центрах, активний відпочинок на дискотеках, боулінги, пейнтбол тощо; відвідування рекреаційно-ландшафтних установ: пляжі, аквапарки, парки відпочинку, різновиди рекреаційного туризму тощо). Відзначено, що неможливо уявити цю складову частину дозвілля без участі родин підлітків (фінансування цих занять батьками, спільне відвідування вказаних установ тощо). Здебільшого відбувається інтеграція з наступним компонентом дозвілєво-рекреаційної діяльності підлітків – заняттями фізичними вправами в

родині. Третій складник, зі свого боку, розподіляється на відвідування підлітками громадських організацій для дітей і молоді (різноманітні патріотично-, військово-, фізкультурно-спортивні організації) та самостійні заняття колективами учнів інноваційними видами спорту (паркур, серфінг, скейтборд, велоакробатика тощо) (Бондар, 2013).

Самі по собі уроки фізичної культури не задовольняють потребу підлітка в руховій активності. Ця проблема дискусійна не лише серед вітчизняних, але й зарубіжних науковців (Круцевич, 2000; Edwards, 2011). Визначено основні форми організації фізичного виховання, серед яких значне місце посідають позаурочні заняття. Під час їх планування та організації постає потреба раціонального дозування фізичних навантажень, яке вимагає індивідуального підходу, що й зумовлює актуальність нашого дослідження (Цюкало, 2015).

Практики-науковці наголошують, що в сучасних умовах школа й позашкільні заклади не можуть самостійно вирішити ці питання, відтак сім'я повинна допомагати залучати дитину до занять фізичною культурою. На важливість формування культури здоров'я в родині й залучення батьків до підвищення фізичної активності їхніх дітей указують також інші дослідники. Проте запропоновані варіанти не можуть повністю розв'язати цю проблему, тому потрібно узагальнити їх для продовження пошуку оптимальних способів збільшення рухової активності школярів на дозвіллі (Кіндзера, 2016). Загальновідомо, що дві години на тиждень або навіть три, відведені шкільною програмою на уроки фізичної культури, не можуть задовольнити потребу організму школярів в активних рухах. Тим більше, за такий час, неможливо повноцінно розвинути фізичні якості й зміцнити здоров'я (Биковська, 2006).

Сучасні науковці одним зі способів поліпшення фізичної активності учнів убачають підвищення їх мотивації, зміни ставлення до уроків фізичної культури, заохочення до активної участі в будь-яких фізичних вправах і рухливих іграх. Упровадження інноваційних технологій для кращого засвоєння фізкультурних знань та вмінь – це спосіб покращення фізичної активності школярів (Yli-Piipari, 2009). Також спеціалісти рекомендують використовувати ідею олімпізму й олімпійську освіту (Томенко, 2008).

Уроки фізичної культури повинні мати, передусім, освітню спрямованість, іншими словами, вони повинні навчити школярів оцінювати рівень свого фізичного розвитку, вплив різних вправ на вдосконалення рухових якостей і сприяти поліпшенню стану здоров'я. Крім того, кожен урок повинен бути інструктивно спрямований на прищеплення дітям навичок самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах, що забезпечить можливість досягнення основної мети шкільної програми фізичного виховання – високого рівня здоров'я й фізичної підготовленості школярів всіх вікових груп (Moreno, 2010; Mowling, 2004).

На сьогодні головними проблемами сучасного фізичного виховання є відповідність фізичної підготовки індивідуальному стану дитини, гармонізація та оптимізація фізичних навантажень, свобода вибору форми рухової активності згідно з морфофункціональними особливостями й особистими здібностями дитини. Під час обрання засобів і методів фізичного виховання в сучасному закладі освіти недостатньо враховуються особливості дитячого організму та часто програмні вимоги не відповідають фізичному розвитку й фізичній підготовленості

школярів. Така ситуація сприяє виникненню конфліктів: незадовільну оцінку, зазвичай, одержує дитина, а не вчитель, який не враховує особливостей учнів. У сучасних школярів спостерігаємо тенденцію до значного зниження рухової активності, що зумовлено: 1) збільшенням часу на сприйняття інформації, кількість якої постійно збільшується; 2) необхідністю засвоєння великого обсягу знань; 3) сучасними умовами життя, на які негативно впливає урбанізація нинішнього суспільства. Відтак відбувається скорочення вільного часу для занять фізичною культурою. Особливо це питання актуальне для учнів середнього шкільного віку, у яких темпи зростання й розвитку організму максимальні. Для усунення дефіциту рухової активності підлітків недостатньо навіть більше двох уроків фізичної культури на тиждень. Тому гостро стоїть проблема організації занять фізичними вправами в позашкільних організаціях (Биковська, 2006; Mowling, 2004).

Підлітки 13–14 років вирізняються високою здатністю до засвоєння складних рухових координацій, що зумовлено завершенням формування функціональної сенсомоторної системи, досягненням максимального рівня у взаємодії всіх аналізаторних систем і завершенням формування основних механізмів довільних рухів (Ясинський, 2014).

Відзначено, що тренувальні впливи в так звані «сенситивні періоди» є найбільш ефективними. При цьому виникає більш виражений розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та ін.), найкращим чином відбуваються реакції адаптації до фізичних навантажень, найбільше еволюціонують функціональні резерви організму (Ishee, 2003).

У підлітковому віці під час навчання рухів і розвитку фізичних здібностей потрібно обов'язково враховувати індивідуальні відмінності між дітьми (Ishee, 2003). Для окремих груп підлітків обов'язкова диференціація завдань, змісту, темпів оволодіння програмним матеріалом, оцінки їхніх досягнень; слід більше, ніж у молодшому шкільному віці, урахувати статеві особливості учнів (Ясинський, 2014).

Удосконалення координаційних здібностей відбувається на основі розвитку точності диференціювання (розрізнення) напряму, амплітуди, часу, темпу й швидкості рухів, інтенсивності м'язових зусиль та інших характеристик (Jeffrey, 2006). Здатність тонко диференціювати окремі ознаки рухів багато в чому залежить від ступеня розвитку в підлітків зорових, слухових, тактильних та особливо м'язово-рухових відчуттів або, як нерідко кажуть, від здатності до кінестетичного розрізнення (Ясинський, 2014).

У зв'язку з цим на сучасному етапі психологи активно реалізують положення іншої теорії, а саме самовизначення. Визначальне в ній – задоволення психологічних потреб тих, хто займається, оскільки це є основою для актуалізації їх мотивації до найвищого рівня – «самостійної поведінки індивіда». Досягається такий рівень під час практичних занять фізичними вправами за адекватних дій педагога, передусім пов'язаних з організацією занять та забезпеченням взаємодії учня з іншими членами групи. Процес відзначається поетапним характером: на кожному етапі формується певний тип мотивації – від амотивації на початку, до зовнішньої мотивації, а від неї – до внутрішньої. Особливість останньої полягає в тому, що активність учня на цьому етапі зумовлена виключно внутрішніми причинами (вони пов'язані безпосередньо з учнем або пропонованою діяльністю),

тоді як проміжний тип мотивації (зовнішній) зумовлений зовнішніми причинами (дії вчителя, обставини, що склалися) (Мазур, 2013; Ntoumanis, 2014).

Внутрішню мотивацію характеризують такі психологічні потреби, як незалежність, компетентність, взаємодія з іншими учасниками певної колективної діяльності: від ступеня реалізації цих потреб залежить рівень актуальної мотивації – збільшення перших посилює внутрішню мотивацію, а зменшення – послаблює її за одночасного посилення зовнішньої мотивації, в окремих випадках приводить навіть до формування амотивації (Standage, 2003). В аспекті формування мотивації до рухової активності оздоровчої спрямованості виокремлюють три види внутрішньої мотивації учнів: розуміння необхідності (подобається займатися); бажання досягнень (задоволення від підвищення результатів); відтворення стимулювального ефекту (задоволення від позитивних емоцій, що виникають під час діяльності) (Мазур, 2013).

Крім того, встановлено зв'язок між розумінням значення фізичного виховання та силою мотивації дітей підліткового віку до реалізації відповідної рухової активності. Водночас зазначено, що педагогічні дії повинні спрямовуватися на задоволення психологічних потреб школярів. Це сприятиме досягненню їх самовизначення (внутрішньої мотивації) щодо зазначеної рухової активності (Sas-Nowosielski, 2008)]. Зокрема, за задоволення потреби учнів у незалежності дії педагога повинні передбачати надання школярам права вибору видів фізичних вправ; стимулювання до участі в їх виконанні (оцінкою, похвалою); визначення мети використання вправ (удосконалення свого тіла тощо); урахування думки дітей щодо питань організації заняття; надання їм завдань, пов'язаних із підготовкою до заняття (Мазур, 2013).

На сучасному етапі розвитку нашої країни важливе місце посідає проблема здоров'я дітей і молоді. Останнім часом простежено зниження його рівня здоров'я. Фахівці вказують, що однією з вагомих причин такої ситуації є недостатній рівень фізичної активності учнів. Проте школа не може забезпечити повного обсягу фізичної активності, необхідного дитині. Це засвідчує потребу вдосконалення й розвитку способів організації фізичної активності саме в позаурочний час (Круцевич, 2000).

За даними спеціалістів, після навчання діти мають близько 2–3 годин вільного часу, який вони використовують здебільшого на ті види діяльності, які не пов'язані з фізичною активністю, а навпаки – сприяють малоактивному способу життя (перегляд телепередач, слухання музики, ігри на комп'ютері, планшеті, розмови по телефону). Цей час школярі переважно проводять у приміщенні, а після такого відпочинку повинні ще декілька годин сидіти, виконуючи домашні завдання. Такий режим праці й відпочинку не відповідає гігієнічним нормам і негативно впливає на стан здоров'я дітей (Бондар, 2013; Кіндзера, 2016; Цюкало, 2015).

Дедалі більше загострюється проблема проведення учнями більшості вільного часу перед екранами комп'ютерів і телевізорів, що різко скорочує кількість фізичної активності дитини, що закономірно негативно впливає на здоров'я школяра. За даними науковців, діти з віком щораз довше перебувають у сидячому положенні (починаючи з 7 класу – не менше ніж 3 год на день). Водночас для нічного сну час поступово скорочується. Близько третини доби (до 8 год), за статистикою, учні витрачають на діяльність базового рівня активності

(навчання в школі, виконання домашніх завдань, піші прогулянки та робота по господарству). Водночас невелику частину часу (1 год на добу) відведено на заняття середнього рівня активності (фізичні вправи, ігри під час дозвілля чи уроків фізичної культури). Згідно з вимогами ВООЗ, діти 5–17 років повинні щоденно займатися фізичною активністю від помірної до високої інтенсивності не менше ніж 60 хвилин на добу, тобто номінально обсяг рухової активності школярів перебуває на нижній межі норми. Проте потрібно враховувати, що важливий не лише обсяг, але й інтенсивність навантажень. За рекомендаціями ВООЗ, як мінімум, тричі на тиждень повинна проводитися фізична активність високої інтенсивності (Кіндзера, 2016). На жаль, сьогодні лише близько половини школярів відвідують спортивні секції, де використовуються фізичні навантаження високої інтенсивності й із віком ця кількість дітей зменшується паралельно зі зниженням рівня здоров'я школярів (Боднар, 2013).

Застосування інноваційних технологій є ще одним способом підвищення фізичної активності школярів. Використання інноваційних технологій, таких як інформаційні повідомлення, міні-лекції, «мозковий штурм», аналіз історій і ситуацій, інтерактивні презентації, рольові ігри, запитання та відповіді, дебати, має на меті підвищити мотивацію дітей до фізичної активності й ефективно поглибити їхні знання про фізичну культуру (Mowling, 2004). Застосування методів, які спрямовані на стимуляцію взаємодії учнів у групових формах занять та орієнтовані на власну активність учнів під час динамічного навчального процесу, позитивно впливає на систему фізичного виховання (Moreno, 2010).

Гіпокінезія та гіподинамія, зумовлені великою кількістю загальноосвітніх уроків у школі, домашніх завдань, тривалим перебуванням біля телевізора й комп'ютера, недостатньою зайнятістю фізичною культурою; нераціональне харчування, зниження ефективності профілактичних заходів, відсутність або недостатня кількість рекреаційних заходів – це чинники, які є причиною погіршення здоров'я та зростання захворюваності школярів (Цюкало, 2015).

Подолати гіподинамію та гіпокінезію, покращити здоров'я лише за рахунок уроків фізичного виховання нереально. У зв'язку з цим стає актуальним залучення учнів до занять фізичними вправами в позаурочний час. Проблема впливу, залучення та організації цього напрямку активно вивчалась за кордоном (Ishee, 2003).

Незважаючи на кризові явища в системі вітчизняної освіти, останнім часом помітна тенденція до збільшення кількості вихованців у позашкільних установах, зокрема тих, що надають фізкультурно-спортивні послуги, за відносної стабільності мережі закладів позашкільної освіти (Боднар, 2013).

Принципово важливий факт розбіжності між емоційним бажанням школярів займатися різними видами фізичних навантажень та функціональними можливостями їхнього організму, особливо серцево-судинної й дихальної систем.

Висновки. Однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я учнів є недостатній обсяг рухової активності, що з кожним роком навчання в загальноосвітньому навчальному закладі зменшується, а уроки фізичної культури його майже не компенсують. Рухову активність реалізують не для досягнення чітко визначеної мети її впровадження, а відповідно до структури та спрямованості рухових дій, що принципово впливає на розвиток фізичних, розумових і творчих можливостей дітей. Результатом таких методичних

підходів є прояв ефективності їх впливу на зміцнення здоров'я, протидію й профілактику хвороб, корекцію будови та маси тіла.

Гіпокінезію й гіподинамію зумовлюють велика кількість уроків у загальноосвітній школі, домашніх завдань, тривале перебування біля телевізора та комп'ютера, недостатність уроків фізичної культури на тиждень, нераціональне харчування, зниження ефективності профілактичних і відсутність або брак рекреаційних заходів.

Науковими дослідженнями встановлено, що обсяг рухової активності значно знижується вже в період навчання в середніх класах. Доведено, що старшокласники практично зовсім не бажають відвідувати уроки фізичної культури, пояснюючи це тим, що їх зміст та методика проведення практично не стимулюють потребу підлітків у руховій активності. Ця проблема дискусійна не лише серед вітчизняних, але й зарубіжних учених.

У сучасних наукових дослідженнях підкреслено, що одним зі способів розширення рухової активності школярів є не тільки засоби та методи, котрі сприяють психоемоційному покращенню мотиваційного прагнення підлітків до занять фізичною культурою, передбачених програмою загальноосвітнього навчального закладу, але і їх стимулювання й заохочення до активної участі в будь-яких спортивно-масових заходах під час уроків фізичної культури.

Перспективним є дослідження мотиваційних прагнень підлітків зі зниженими функціональними можливостями до занять плаванням у позаурочний час.

References:

1. Биковська Л. Б., Бабінець О. О. Фізична культура – засіб формування мотивацій до підвищення рівня здоров'я та відмови від шкідливих звичок. Проблеми освіти: наук.-метод. зб. 2006. Вип. 49. С.182–187.
2. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 257–264.
3. Бондар Т. С. Структура сучасного рухового дозвілля підлітків: стан та актуальні проблеми. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 8 (1). С. 93–101.
4. Кіндзера А., Боднар І., Херберт Я. Фізична активність польських і українських школярів. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 1. Вінниця, 2016. С. 75–79.
5. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту: 24.00.02/Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2000. 44 с.
6. Мазур В. А. Формування мотивації учнів спеціальної медичної групи до рухової активності як складова вдосконалення їхнього фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2013. № 17. С. 106–110.
7. Моїсеєнко Р. О. Даниленко Г. М., Пономарьова Л. І. Особливості динаміки здоров'я учнів початкової та основної школи. Современная педиатрия. 2013. № 1 (49). С. 13–17.
8. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності/І. Васкан, В. Захожий, Н. Захожа, Н. Мацкевич. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 1 (33). С. 40–46.
9. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

- фізичного виховання і спорту: наук. моногр./за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. № 2. С. 141–146.
10. Цюкало Л. Зміна показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів в процесі занять з фізичного виховання у позаурочний час. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: зб. наук. праць/за ред. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 6 (62) 15. С. 80–83.
 11. Ясинський Д. Особливості сучасної методики розвитку координаційних здібностей на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. № 18 (1). С. 356–362.
 12. Edwards M. B., Kanters M. A., Vocarro J. N. Opportunities for Extracurricular Physical Activity in North Carolina Middle Schools. *Journal of Physical Activity and Health*. 2011. № 8. P. 597–605.
 13. Ishee J. H. Participation in extracurricular physical activity in middle schools. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2003. Vol. 74 (4). P. 6.
 14. Jeffrey I. Motor Learning: Application for agility, Part 1. *Strength and Conditioning Journal*. 2006. № 28. P. 72–76.
 15. Motivation and performance in physical education: an experimental test/J. A. Moreno, D. Gonzalez-Cutre, J. Martin-Albo, E. Cervello. *Journ. of Sports Science and Medicine*. 2010. Vol. 9.1. P. 79–85.
 16. Mowling C. M. Brock S. J., Eiler K. K. Student motivation in physical education: breaking down barriers. *The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance*. Reston, 2004. Vol. 75. P. 40–45.
 17. Ntoumanis N., Standage M. Motivation in physical education classes : a self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*. Lawrence, 2011. Vol. 7.2. P. 194–202.
 18. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity/S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola et al. *Journ. of Sports Science and Medicine*. 2009. Vol. 8. P. 327–336.
 19. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory. *Human Movement*. Warsaw: Versita, 2008. P. 134–141.
 20. Standage M. A., Duda J. L. model of contextual motivation in physical education : Using construct from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intention. *Jour. Educ. Psychol*. 2003. № 95 (1). P. 97–110.