

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ МІЖНАРОДНОГО РУХУ “СПОРТ ДЛЯ ВСІХ”

Головна мета сучасного спортивно-оздоровчого руху “Спорт для всіх” – сприяння зміцненню здоров’я людей як найвищої соціальної цінності через підвищення рівня їхньої рухової активності [4].

Загальноосвітня школа має певні можливості для реалізації природних потреб у рухах своїх вихованців. Так, чинними навчальними програмами шкільного курсу “Основи здоров’я і фізична культура” пропонується достатній вибір здоров’я формуючих засобів, основою яких є фізичні вправи, елементи різних видів спорту, оздоровчі сили природи, фактори особистої громадської гігієни, туризму, самостійні заняття тощо. Проте, як свідчать наші спостереження, вони здебільшого використовуються на уроках і лише на 12-13% компенсують необхідний добовий обсяг рухів школяра [7].

За А.Г.Сухаревим (1991), нині руховий режим учнів початкових класів у тижневому циклі становить всього 3-4 години при нормі 20-22. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються в середньому на 18-22%, а тому й дефіцит складає приблизно 80% [8]. Це призвело до негативних впливів на здоров’я школярів. Так, за офіційними даними Міністерства охорони здоров’я України, понад 50% учнів мають функціональні відхилення в діяльності різних систем організму: серцево-судинної системи – 26,6%, захворювання органів травлення – 17%; ендокринної системи – у 10, 2 відсотків [6]. До часу випуску зі школи в 97,7% старшокласників спостерігаються відхилення в стані здоров’я [2]. За останні п’ять років у загальноосвітніх школах у 4 рази зросла кількість учнів, віднесених за станом здоров’я до спеціальних медичних груп. Серед 6-18-річних – 56% мають низький рівень фізичного здоров’я, 36% – нижче середнього й середній і лише 7,5% – високий. Збільшилась кількість школярів з психічними розладами – 53% та порушенням постави: 40% – дошкільників, дітей початкових класів – 64%, а після закінчення школи – до 100% (М.В.Оржеховська). Це зумовлюється дією цілої низки несприятливих чинників, з-поміж яких головний – недостатня рухова активність, яка трактується як діяльність індивідуума, що спрямована на досягнення фізичної досконалості та визначається як будь-який рух тіла, що здійснюють скелетні м’язи [8]. Упродовж життя рухова активність людини має різне значення. Так, у дитячому віці вона забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, сприяє повній реалізації генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням. Саме тоді, коли проходить становлення організму, він найбільш чутливий до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, у тому числі й обмеженої рухової активності, що призводить до виникнення гіпокінезії (нестача рухів) та гіподинамії (нестача навантажень).

Дослідження А.В.Борисенко, В.Г.Ареф'єва, О.Д.Дубогай переконливо доводять, що захворюваність школярів в умовах гіпокінезії у два рази вища, ніж у їхніх ровесників із нормальним рівнем фізичної активності, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності організму. Крім того, гіпокінезія в дитячому й підлітковому періодах є фактором ризику розвитку серйозних порушень здоров'я в зрілому віці. Існує думка, що здоров'я дорослої людини значною мірою залежить від рухової активності дитини [3].

Негативний вплив гіпокінезії й гіподинамії позначається насамперед на органах руху. М'язові волокна стають тоншими, зменшуються запаси їх енергетичних ресурсів. Ці зміни призводять до погіршення функцій скелетних м'язів: терморегуляторної, віброгемонасосної, міотрофічної, локомоторної, пластичної та рецепторної (Мицкан Б.М., 1997; Мицкан Б.М., Султанова І.Д., 2004). Малоруховий спосіб життя веде до порушення жирового обміну процесів організму. Особливо важлива рухова активність як стимулятор росту та розвитку організму дитини й підлітка. Систематична м'язова активність підвищує біологічні властивості організму.

Наукові розвідки В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанова (1987), Т.Ю.Логвіна (1991), А.Г.Сухарєва (1991), Н.А.Тупчій (2001) доводять, що в процесі занять фізичними вправами в організмі дитини активізуються моторновісцеральні рефлекси, які в свою чергу запобігають розвитку ішемічної недуги серця, гіпертонії, ожиріння, остеопорозу, невротичних депресій [5]. Таким чином, фізична активність розглядається як підойма, що діє через м'язи на рівень обміну речовин і діяльність важливих систем організму й, за дослідженнями Ральф Паффенбаргер, Й-Мин Ли, позитивно впливає на стан здоров'я та якість життя.

Отже, на основі сказаного вище, у контексті піднятої проблеми, в умовах сучасної школи актуалізується два взаємопов'язані питання: з одного боку, це тенденція зниження рухової активності дітей, погіршення їхнього стану здоров'я; з другого – високі оздоровчі можливості фізичних вправ як засобу підвищення рухової активності.

Постає питання, чому в школах, коли додатково введено ряд предметів, що формують здоров'я, ("Валеологія", "Безпека життєдіяльності", "Християнська етика"), традиційні дисципліни природничого циклу, так погіршився стан здоров'я дітей? Хіба не ці навчальні курси повинні сформувати в учнів переконання в необхідності турбуватись про власне здоров'я й здоров'я інших; дати знання про способи збереження й зміцнення його; показати негативний вплив наркотиків, безладних статевих стосунків, алкоголю, нікотину; навчити молоде покоління нехтувати ними? Відповідь одна. В умовах сучасних навчальних закладів не створено такого середовища, яке сприяло б зміцненню здоров'я учнів, набуттю практичних навичок. Разом з цим педагогічні колективи нехтують оздоровчими можливостями шкільної фізичної культури. Інакше не були б зведені нанівець у школах спортивно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика до занять, рухові паузи на уроках, рухливі перерви тощо).

Аналіз матеріалів опитування 231 педагогічного працівника в системі післядипломної освіти (директорів шкіл, педагогів-організаторів, класних керівників, учителів фізичної культури) дає підстави визначити основні причини такого стану, а саме:

- спостерігається послаблення управлінського керівництва й контролю за реалізацією основних концептуальних положень нормативно-директивних матеріалів, на яких базується навчальна дисципліна “Основи здоров’я й фізична культура”. Залишається поза увагою дирекції шкіл вивчення стану викладання предмета “Основи здоров’я й фізична культура”, ефективності оздоровчої роботи з учнями з ослабленим станом здоров’я, якості проведення занять у спортивних секціях, спортивно-масових свят тощо;

- у більшості шкіл упродовж 2-3 років не проводяться поглиблені медичні обстеження школярів. Накази по школі про розподіл учнів за станом здоров’я за медичними групами (основна, підготовча, спеціальна) здебільшого підготовлені на основі застарілих матеріалів. Це створює травмонебезпечні умови під час застосування фізичних навантажень як на уроках, так і в позаурочних формах роботи. Фахівці не можуть забезпечити дієвої оздоровчої співпраці з учнями на диференційованій основі через відсутність фактичної картини стану здоров’я школярів;

- у школах утверджується тенденція катастрофічного збіднення матеріально-спортивних баз;

- відсутня співпраця школи й сім’ї з питань зміцнення здоров’я учнів засобами фізичної культури. Лише незначна частина школярів (10-12%) залучається до систематичних занять у спортивних секціях;

- залишається невисокою ефективність уроків фізичної культури. Випадає з поля зору значної частини фахівців проблема їх оптимізації через реалізацію принципів гуманізації, природовідповідності, диференціації, широкого використання традицій народного тіловиховання, досягнень сучасної науки і практики, системи домашніх завдань як засобу прилучення учнів до фізичного самовдосконалення тощо.

Як бачимо, система фізичного виховання в навчальних закладах потребує суттєвого вдосконалення. Це має відбутися шляхом “масового залучення дітей і молоді до оздоровчо-спортивного руху “Спорт для всіх”. Сьогодні змінює орієнтири шкільної фізичної культури, в основу яких покладено такі дидактичні принципи:

- оптимізація управління фізичним вихованням дітей й учнівської молоді; використання бюджетного й позабюджетного фінансування шкільної фізичної культури; удосконалення матеріально-спортивних баз;

- збільшення обсягу рухової активності учнів відповідно до психофізіологічних потреб у рухах; підвищення якості навчально-виховного процесу через його інструктивно-методичне забезпечення; формування в учнів потреб, умінь і навиків фізичного самовдосконалення;

- оснащення процесу фізичного виховання науково-методичними комплексами, розробка й дидактична реалізація його змісту.

Відповідно до окресленого вище, на нашу думку, доцільно:

1. Завідувачам відділів освіти райдержадміністрацій, начальникам управлінь освіти з метою вивчення стану обізнаності педагогічних колективів з основними концептуальними положеннями нормативно-директивних документів та ефективності реалізації в школах Державної національної програми “Освіта” (“Україна XXI ст.”, Законів України “Про освіту”, “Фізична культура і спорт”, Указу Президента “Про додаткові заходи щодо забезпечення національної програми “Діти України” на період до 2005 року”, Державної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації”, матеріалів спільної сесії АМН України “Актуальні проблеми здоров’я та освіти на початку XXI ст.”, Національної доктрини розвитку освіти, Міжгалузевої комплексної програми “Здоров’я нації” на 2002-2011 роки, “Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя” та ін.) винести на розгляд колегій відділів освіти питання “Про стан спортивно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі”. При цьому проаналізувати матеріали медичного обстеження учнів шкіл, накази про розподіл їх за медичними групами; документацію з контролю й керівництва за викладанням предмета “Фізична культура”; якість проведення спортивно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня; рівень фізичної підготовленості учнів у початкових класах; охопленість учнів секційно-гуртковою роботою (кількісний показник); рівень теоретичних знань, умінь і навиків з фізичного самовдосконалення школярів; організацію роботи з учнями за ослабленим станом здоров’я (спецмедгрупи); протоколи державного тестування, масових оздоровчо-спортивних свят; місце фізичного виховання в системі внутрішкільної методичної роботи; батьківського всеобучу; зміцнення матеріально-спортивної бази тощо.

2. З метою підвищення професійної компетенції педагогічних працівників з проблем залучення школярів до руху “Спорт для всіх”, методичним службам системи післядипломної роботи доцільно:

– розробити та впровадити в практику курсів, лекційно-практичні заняття, педагогічні читання, науково-практичні конференції, спецкурси з проблеми реалізації оздоровчої функції освіти через фізичну культуру й спорт [4];

– організувати діяльність інтегрованих творчих груп (шкільні, районні, міські, обласні) фахівців фізичної культури, учителів валеології, початкових класів, організації безпеки життєдіяльності з метою створення та апробації дидактико-методичних матеріалів щодо формування здорового способу життя (освітній, середовищний, особистісний рівні).

3. Керівникам навчально-виховних закладів оптимізувати роботу з відновлення й проведення на якісно-новому рівні оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів (гімнастика до занять, рухливі перерви та паузи з народно-ігровим змістом, превентивну та професійно-реабілітаційну гімнастику для зняття втоми, нервової напруги, активізації розумової й фізичної працездатності, формування правильної постави, зниження негативних наслідків гіпокінезії і гіподинамії.

4. Скерувати навчально-виховну роботу на формування в учнів переконань, умінь і навиків фізичного самовдосконалення. Підвищити якість теоретичних знань. Посилити контроль за виконанням домашніх завдань з фізичної культури. Забезпечити диференційовану роботу зі школярами з ослабленим станом здоров'я (розробити індивідуальні реабілітаційно-відновлювальні комплекси).

Створити умови для підготовки громадських інструкторів із числа учнів для проведення спортивно-оздоровчих заходів у режимі дня. Дбати про створення фонду комплексів, моделей активного відпочинку. Відновити в школах роботу спортивних секцій, гуртків, охопивши ними якомога більше учнів (загальної фізичної підготовки, оздоровчого бігу, шейпінгу, атлетичної гімнастики, різних реабілітаційно-оздоровчих систем (П.Іванова, В.Востокова, В.Лободіна, А.Стрельнікової та ін.). Широко впроваджувати в практику роботи науково-теоретичні знання, практичні навички й уміння, здобуті в різних формах методичної роботи системи післядипломної освіти.

Впровадження руху "Спорт для всіх", як вагомого засобу підвищення рухової активності школярів, потребує об'єднання зусиль усіх суб'єктів навчально-виховного процесу, узгодження дій адміністрації, школи, учителів-предметників, класних керівників, керівників гуртків, секцій, клубів, бібліотекарів, медичних працівників. Прилучення учнів до систематичних занять фізичною культурою й спортом неможливе без підтримки батьків. Проте провідна роль у цьому належить учителю, його педагогічній майстерності, умінню будувати педагогічний процес відповідно до поставленої мети з урахуванням конкретних умов виховної діяльності.

1. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. – Черкаси, 2003. – С.8-9.
2. Бурдіян Л.І., Язловецький В.С., Согрін Б.В., Баєва І.І. Проблеми здоров'я в підготовці учителя фізичної культури // Актуальні проблеми з оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України. – Кіровоград, 1997. – С.78.
3. Дубогай А.Д. Психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя школярів початкових класів: Автореф. дис. . док. пед. наук – К., 1991 – С.38.
4. Уильям Л. Хоскелл. Двигательная активность, спорт и здоровье в будущем тысячелетии // Наука в олимпийском спорте: Спец. вып. – 2000. – С.5-6.
5. Ральф Паффенбаргер. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительность жизни // Наука в олимпийском спорте: Спец. вып. – 2000. – С.25-33.
6. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / За заг. ред. В.Г.Панка. – К., 2001. – С.4-5.
7. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів – Львів, 1996. – С.112.
8. Москаленко Н., Власюк О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку // Збірник наукових праць – Ч. II. – Рівне, 2003. – С.65-66.

Movement "Sports for All": ways of fulfilment in conditions of modern school. Social and medico-biological factors of negative influence on school-children's bodies of hypodynamic life style. Exact samples of optimization of movement regime for schoolchildren are proposed. Detailed analysis of the origin has allowed to work out recommendations, which will help schoolchildren rejoin the movement "Sports for All" under conditions of successful realization.