

УДК 37.013: 796.011

А.І. Ільченко, м. Київ

СУТНІСТЬ І ЗМІСТ ПОНЯТТЯ “РУХОВА ДІЯЛЬНІСТЬ” УЧНІВ У НАВЧАЛЬНИЙ, ПОЗАУРОЧНИЙ І ПОЗАШКІЛЬНИЙ ЧАС

Досліджено різні форм організованої рухової діяльності школярів у навчальний, позаурочний та позашкільний час.

Ключові слова: рухова активність, спеціально організована рухова діяльність, позаурочний і позашкільний час.

Вивчення наукових праць закордонних (Т. Baranowski, S.N. Blair, W.H Morgan, B. Wold, B.M. Заціорський, О.Г. Котков, Є.В. Антипова та ін.) та вітчизняних авторів (М.Д. Зубалій, М.П. Козленко, А.Г. Сухарев, Д.В. Невенгловський, В.Ф. Новосельський, І.М. Лискун, І.О. Гранатовський та ін.) засвідчує, що фізична діяльність людини є одним із найважливіших факторів усієї її життєдіяльності, який позитивно впливає на формування особистості, розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я. На важливе значення різних форм рухової діяльності учнівської та студентської молоді звертається увага в різних нормативно-правових актах, доктринах та концепціях. Так, у Національній доктрині розвитку освіти зазначено, що для забезпечення й розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства необхідно забезпечити: комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я; використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення.

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначено, що метою фізичної культури і спорту є: “створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя ...” [6, с. 6]. Тут також зазначено, що здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, формування та реалізації бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини, і тому в основу системи фізичного виховання “покладається комплекс показників обсягу

щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей” [6, с. 8].

Аналіз наукової літератури засвідчує, що окремі автори фізичну і рухову активність ототожнюють. Так, А.Г. Котков і Є.В. Антипова розглядають рухову активність людини з соціально-педагогічного погляду, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичного вдосконалення для ефективної реалізації своїх природних задатків з урахуванням особистої мотивації і соціальних потреб. Автори вважають, що рухова діяльність, на відміну від фізичної або рухової активності, являє собою ансамбль рухових дій, залучених до системи організуючих ідей, правил і форм із метою досягнення певного адаптаційного ефекту організму людини й удосконалення динаміки цього процесу [3].

А.Г. Сухарев під руховою активністю розуміє суму рухів, які людина проявляє в процесі своєї життєдіяльності [6].

Завданнями нашого дослідження є:

- визначити сутність і змісту понять “фізична активність” і “рухова активність”;
- уточнити зміст спеціально організованої рухової діяльності у навчальний і позаурочний часи та в процесі позашкільних та рекреаційних заходів.

Результати дослідження. *На першому етапі дослідження* вивчилися різні літературні джерела, визначався зміст понять “фізична активність”, а також “рухова діяльність”.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила: фізична активність є одним із головних факторів, який визначає енергетичні витрати і, таким чином, має головне значення для визначення енергетичного балансу і контролю за вагою тіла; знижує ризик серцево-судинних захворювань; знижує ризик на діабет 2-го типу; знижує ризик захворювань на рак товстої кишки.

У 2004 р. ВООЗ ухвалила “Глобальну стратегію з харчування, фізичної активності і здоров'я”. Ця стратегія має чотири головні завдання: скоротити фактор ризику хронічних захворювань, який пов'язаний зі зниженням фізичної активності; підвищити поінформованість і розуміння впливу раціонального

харчування й фізичної активності на здоров'я людини; розробити, зміцнити й здійснити глобальні, регіональні і національні стратегії, спрямовані на покращення харчування й підвищення фізичної активності; заохочувати наукові дослідження у сфері раціонального харчування та фізичної активності людини [2].

Відповідно визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я до звичної рухової активності відносять види рухів, які спрямовані на задоволення природних потреб (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, спрямовані на придбання їжі, її приготування), а також навчальну та виробничу діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активне пересування до школи та зі школи тощо [2].

Т. Барановський під фізичною активністю розуміє роботу скелетних м'язів, яка супроводжується витратами енергії разом із витратами енергії у стані спокою [8], що співпадає з визначенням фізичної активності Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), як будь-яким зміщенням скелетних м'язів, що потребують затрат енергії [2].

А.Г. Сухарев рухову активність умовно поділяє на три складові: активність у процесі організованої рухової діяльності; фізична активність під час навчання, побутової та трудової діяльності; фізична активність у вільний час. Зазначені складові пов'язані між собою і визначають загальний обсяг добової рухової активності [6].

В. Морган розглядає рухову активність (англ. – *physical activity*) як суму рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності [9]. У роботі В. Волда термін "*physical activity*" має соціальне визначення [10]. В.О. Ядов розглядає фізичну активність з соціологічного погляду, що дозволяє виділити соціальні умови формування і побачити залучення людини до системи соціальних відносин, шляхом активної діяльності й спілкування [7]. О.Г.Котков і Є.В.Антипова розглядають фізичну активність як соціально-педагогічну проблему [3].

Визначення фізичної активності з психологічного погляду дозволяє розкрити загальні закономірності формування цієї активності, які пов'язані з потребою, мотивацією та інтересами людини до рухової діяльності.

Відрізняють звичайну і спеціально організовану рухову активність, що дозволяє визначити два види рухової активності: звичайну і спеціальну [2].

До звичайної рухової активності відносять види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, спрямовані на придбання та приготування їжі, активне пересування до школи та зі школи, пересування між навчальними приміщеннями та ін.). Ці рухи також сприяють навчальній і виробничій діяльності, не пов'язаній з фізичними навантаженнями. За місцем прояву рухова активність проявляється у просторі і часі: у різному природному й штучному середовищі (на землі, піску, спеціальному ґрунті, покритті, у воді, під водою, у повітрі та ін.) та під час застосування різних пристроїв, тренажерів тощо.

Рухова активність проявляється й під час різних форм організації занять фізичними вправами (уроки фізичної культури, спортивно-оздоровчі хвилинки, ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до занять, гімнастика в процесі самостійних занять, рухова активність на великих перервах, рухливі ігри у групах подовженого дня, спеціально організована ходьба, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, самостійно організовані тренувальні заняття, заняття в оздоровчих, навчально-тренувальних і спортивних секціях, заняття хореографією, різними танцями у танцювальних групах, будь-яка зміна малорухової діяльності на рухову активну діяльність тощо).

Слід зазначити, що існують також різні погляди вчених на рух. Так, М.А. Бернштейн розглядає внутрішню структуру механізму руху з позицій біомеханіки [1]. В.М. Заціорський розглядає рух з позицій біомеханіки, фізіології та спортивної педагогіки. Наприклад, В.М. Заціорський вважає, що поняття “фізичні якості” об’єднує ті сторони моторики, які: проявляються в однакових параметрах руху і вимірюються однаковим способом; вони також мають схожі фізіологічні й біомеханічні механізми й потребують прояву схожої властивості психіки. Тому, на думку автора “уявляється вірним говорити про фізичні якості людини, а не про якості рухової діяльності...” [4, с. 7]. Наявність двох сторін рухової функції – навичок і якостей дозволяє видокремити в процесі фізичного виховання два напрями: навчання рухам (технічна підготовка) та розвиток фізичних якостей (фізична підготовка).

З позицій сьогодення, рухова активність набула актуальності у зв'язку з виникненням у суспільстві проблем здоров'я і зниженням рухової активності людини. А.Г. Сухарев рухову активність умовно поділяє на три складові: активність у процесі організованої рухової діяльності; фізична активність під час навчання, побутової та трудової діяльності; фізична активність у вільний час. Зазначені складові пов'язані між собою і визначають загальний обсяг добової рухової активності [6]. Таким чином, фізичну і рухову активність у навчально-виховній сфері доцільно розглядати як складові частини спеціально організованої рухової діяльності. Таке об'єднання піднімає розуміння рухової діяльності на інший, новий рівень і знімає протиріччя у розумінні фізичної і рухової активності.

На другому етапі дослідження визначалися відмінності між руховою активністю і руховою діяльністю, зміст і відмінності спеціально організованої рухової діяльності в режимі навчального дня, у позакласний і позашкільний час, а також у процесі проведення рекреаційних заходів.

Діяльність є проявом дій, подій і, навпаки, дія є проявом діяльності, події, завершенням чогось.

У "Російсько-українському словнику" поняття "дія" розглядається як діяння, подія, вчинок, вплив тощо. У словнику С.І. Ожегова і Н.Ю. Шведової зазначено, що дія супроводжується проявом будь-якої енергії, діяльності, функціонування чогось-небудь. В українському "Педагогічному словнику" М.Д. Ярмаченка дія розглядається як специфічна одиниця діяльності, яка може бути довільною, навмисною, опосередкованою, спрямованою на досягнення мети. Зазначене дозволяє розглядати діяльність як сукупність дій. Діяльність пов'язується із дією, вчинком, певним видом праці, наприклад, із науковою, педагогічною, навчальною та іншими видами діяльності. Одним із механізмів формування нових видів діяльності людини в онтогенезі є механізм створення усвідомлених мотивів-цілей. Виходячи з цього, рухова діяльність являє собою ансамбль рухових дій, що входять до системи організуючих ідей, правил і форм з метою досягнення певного адаптаційного ефекту організму людини й удосконалення динаміки цього процесу.

Спеціально організована рухова діяльність відрізняється від рухової активності визначенням соціальної, педагогічної мети (освіта, надання знань, формування звичок, навичок та ін.). *Рухову активність* можна виміряти затracеним часом, кількістю рухів, локомоцій, витracеної енергії, рівнем активності, біологічними, біохімічними та іншими методами. Спеціально організована *рухова діяльність* відрізняється від рухової активності також способом виміру ефективності набутих знань, розвитку і сформованості фізичних якостей, рухових навичок, звичок тощо. Ефективність спеціально організованої рухової діяльності людини визначається також кількістю затracеного часу на досягнення навчальної, виховної, оздоровчої, спортивної та іншої мети певного рівня.

Фізична активність характеризується динамічним і статичним характером роботи. Рухова активність характеризується більше динамічним проявом діяльності.

Отже, спеціально організована рухова діяльність може бути спеціально організованою й випадковою, свідомою і підсвідомою, соціально відповідною і невідповідною й різної спрямованості (навчально-виховної, виробничої, оздоровчої, спортивної, рекреаційної, розважальної та ін.). Спеціальні види організованої рухової діяльності в режимі навчального дня включають: уроки з фізичної культури; рухливі хвилинки під час занять, рухливі ігри на великих перервах, рухливі ігри у групах подовженого дня. Спеціально організованими формами рухової діяльності в позакласний або позашкільний час є: заняття гімнастичними вправами до уроків; заняття у секціях із видів спорту, загальною фізичною підготовкою, аеробікою; заняття у групах хореографії, танцювальних групах та ін.; участь в оздоровчих, спортивних, туристських заходах, днях здоров'я тощо. Спеціально організовані форми рухової діяльності в процесі рекреаційних заходів включають: моржування, пляжний футбол, різні форми малого футболу на спортивних майданчиках за місцем проживання, пляжний волейбол, ігри та розваги у воді, дистанційне і підводне плавання з використанням сучасної екіпіровки, аквафітнес, аквааеробіка, вправи на батуті, стрибки на вітряних подушках та гумових підтяжках, веслування на човнах та різних пристроях, біг у воді з різними пристроями, метання різних м'ячів, списів та різних пристроїв, фізичні вправи на різних тренажерах та ін.

Таким чином, вивчення і аналіз літературних джерел засвідчує, що фізична активність характеризується наявністю динамічного і статичного компонентів руху. Фізична активність, характерна для циклічних і ациклічних видів спорту, рухливих ігор тощо. Рухова ж активність характеризується наочним проявом тільки динамічного компоненту руху.

Спеціально організована рухова діяльність має соціальні цілі, навчально-виховну або самонавчальну і самовиховну спрямованість у режимі навчального дня, у позакласний і позашкільний час, а також у процесі рекреаційних та туристських заходів.

Перспективні подальших досліджень цієї проблеми вбачаються у визначенні спеціальної рухової активності учнів різної статі і віку, в умовах різної організації рухової діяльності в режимі навчального дня, у позакласний і позашкільний час, а також у процесі рекреаційних та туристичних заходів.

Потребують спеціального дослідження спеціально організовані малорухливі види діяльності для осіб із звичайними, особливими потребами і різними обмеженнями.

Література:

1. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А.Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 256 с.
2. Глобальная стратегия питания, физической активности и здоровья. ВОЗ, 2004. http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/b11344/strategy_russian_wed.pdf
3. Котков А.Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал / А.Г. Котков, Е.В. Антипова. – 2003. – №3.
4. Задиорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Задиорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. – 15 с.
6. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А.Г. Сухарев. – М.: Здоровье, 1976. – 62 с.
7. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности/ В.А. Ядов. – М.: Добросвіт, 1998. – 596 с.

8. Baranovski T. et. al. Assesment, prevalence, and cardiorvascular benefites of physical activity and fitness in youth // *Medicine and Sport and Exercise*. – 1992. 24 (6). – 237 p.
9. Morgan W. H. Physical Activity and Mental Health // *In The Academy Papers*. Champaing, H. K. P., 1994, p. 132-145.
10. Wold B. Lifestyles and Physical Activity a theoretical and empirical analysis of socialization among children and adolescents. Dr. Ppsych. Thesis-University of Borgen. – 1989. – 310 p.

This article presents the results of research various forms of organization physical activity the pupil in period informal and non-formal education and spare time.

Key words: *physical activity, special organization of physical activity, out-of- door time, out-of-school time.*

Представлены результаты исследования различных форм организованной двигательной деятельности школьников в учебное, внеклассное и внешкольное время.

Ключевые слова: *двигательная активность, специально организованная двигательная деятельность, внеурочное и внешкольное время*