

ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ТА СПОНТАННОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ

Головченко О.І.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. Мета дослідження — встановити ступінь розвитку рухової активності в учнів 11—15 років з різним рівнем розвитку особистісних якостей. Рухова активність учнів середнього шкільного віку знаходиться на низькому рівні. Енерговитрати учнів на спонтанну рухову активність вірогідно вищі за енерговитрати на спеціально організовану рухову активність. В учнів з низьким рівнем розвитку особистісних якостей зареєстровано низький рівень розвитку фізичних якостей. Прослідковується залежність між типом темпераменту та рівнем фізичної підготовленості школярів.

Ключові слова: рухова активність, енерговитрати, підлітки.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних напрямків досліджень у сфері фізичного виховання є пошук шляхів підвищення рівня рухової активності (РА) учнів загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ). Для вирішення цієї проблеми слід звертати увагу на виховання в учнів фізичної культури особистості та враховувати запит сучасного суспільства до здібностей сучасної молоді. Такий запит полягає у необхідності мати високий рівень фізичного здоров'я, високі морально-вольові якості, адекватну самооцінку та високий рівень пам'яті, логічного мислення. Врахування цих особливостей у формуванні фізичної культури особистості становить новизну та актуальність проведеного дослідження.

Аналіз літературних джерел та публікацій. Проблема розвитку та виховання особистості — один із найбільш актуальних соціальних аспектів суспільного життя, завжди вимагає глибокого наукового обґрунтування сутності чинників цього процесу.

Розвиток психічних процесів пізнання, емоцій і почуттів, волі, потреб, інтересів, ідеалів і переконань, свідомості та самосвідомості, здібностей, темпераменту та характеру, вмінь, навичок і звичок перебуває у складній міжетапній взаємодії. Вищі рівні психічних процесів пізнання зароджуються на попередніх етапах розвитку, але й особливості попередніх вікових етапів проявляються на наступних етапах [4].

Середній шкільний вік привертає до себе увагу своїми анатомо-фізіологічними змінами в організмі дитини, особливо пов'язаними зі статевим дозріванням. Ці зміни значною мірою впливають на психічний розвиток особистості підлітка, на його пізнавальну діяльність та поведінку, впливають на стосунки в колективі. У підлітків підвищується рі-

вень пізнавальної активності і розумового розвитку, зростає допитливість, виникає прагнення пізнати невідоме, зазирнути в майбутнє [4]. У цей період відбувається розвиток пізнавальних процесів, перехід від наочно-дієвого до гіпотетико-дедуктивного мислення (Немов Р.С., 1997; Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчук З., 2001).

Тому, особливо актуальним в наш час є дослідження закономірностей формування особистісних якостей засобами фізичного виховання. Однак, на сьогодні, більшість досліджень присвячені аналізу закономірностей формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою. На інші особистісні якості такі як пам'ять, увага, мислення, увага не звертається.

Відомі дослідження В.К. Бальсевича, Л.І. Лубишевої (2003), Н. Пангелової (2004), А.А. Чунаєва (1999), Т.Ф. Ченчика, Н.Г. Михайлова (2006), М.А. Родіна (2003), В.Г. Шилько (2003) щодо впровадження спортивно-орієнтованої освіти свідчать про унікальну можливість формувати фізично та морально здорову особистість засобами спорту в загальноосвітніх навчальних закладах. Результати досліджень доводять, що заняття спортом впливають на розвиток наступних сторін інтелекту старших підлітків: уваги, спостережливості, кмітливості та швидкості розуміння і мислення.

Мета дослідження — встановити ступінь розвитку рухової активності в учнів 11—15 років з різним рівнем розвитку особистісних якостей.

Методи та організація дослідження. Відомо, що до спеціально організованої РА належать: фізкультурна активність, яка регламентована програмами фізичного виховання, ігрова діяльність, самостійні заняття фізичними вправами, спортивна діяльність та активні пересування зі школи і до школи. До спонтанної РА належать навчальна та трудова

діяльність і побут [1, 3]. Враховуючи загальноприйнятну характеристику видів РА нами було проведено дослідження з визначення основних компонентів РА учнів середнього шкільного віку. При цьому за результат спеціально організованої РА нами було обрано оцінку фізичних якостей за результатами контрольних вправ, що передбачені державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України. Тестувалися: сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та швидкісно-силові якості.

Визначення РА підлітків проведено за методом формалізованої самозвітності, як такого, що придатний для охоплення значного контингенту досліджуваних [2, 5]. Методика дозволяє за самооцінкою часу, витраченого за добу на різні (за інтенсивністю) категорії рухової активності, [1, 5] визначити середні добові енерготрати школярів. Категорії рухової активності («фонова», «сидяча», «низька», «середня», «висока») за інтенсивністю діяльності оцінювались у МЕТах (відношення енерговитрат протягом діяльності до енерговитрат у спокої): 1,5; 2,5; 4,0; 6,0; 10 відповідно [2, 5]. На підставі отриманих даних розраховано енерговитрати за добу у цілому та середньодобовий показник енерговитрат підлітків. Згідно нормативної шкали оцінки рівнів рухової активності (L. Cale, 1994) вважали дуже низьким рівень рухової активності із середньодобовими енерговитратами менше 33 ккал/кг, низьким — від 33 ккал/кг до 36,99 ккал/кг, середнім — від 37 ккал/кг до 39,99 ккал/кг і більше 40 ккал/кг — високим.

Короткочасна пам'ять оцінена за допомогою методики «інформаційний пошук». Оцінку логічності мислення школярів визначено за допомогою методики «відшукування аналогій» (М.В. Макаренко, 1996). Для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності), використано особистий опитувальник Г. Айзенка (1964 р.). На рівні соціально обумовлених якостей нами досліджувався рівень самооцінки особистості (за Будасі).

У дослідженні брали участь 1094 учнів 11—15 років ЗНЗ міської та сільської місцевості Сумської області.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати оцінки середньодобових енерговитрат учнів свідчать, що їх рухова активність відповідає низькому рівню і становить $36,5 \pm 0,4$ ккал/кг. При чому спостерігається нерівномірний розподіл енерговитрат на спонтанну ($29,6 \pm 0,3$ ккал/кг) та спеціально організовану РА ($7,8 \pm 0,2$ ккал/кг, $p < 0,01$), що свідчить не тільки про перевагу у задоволенні потреби у руховій активності за рахунок побутової, навчальної та трудової діяльності, а й про недостатність залучення школярів до самостійної фізкультурної активності та спортивної діяльності.

Слід відзначити, що результати порівняльної характеристики добових енерговитрат на спеціально організовану РА та спонтанну РА у школярів різної статі свідчать, що у 27,7% хлопці ($9,4 \pm 0,3$ ккал/кг) порівняно з дівчатами ($6,8 \pm 0,2$ ккал/кг, $p < 0,001$) більше витрачають енергії при спеціально організованій РА за рахунок занять у спортивних секціях зі спортивних ігор, єдиноборств. На відміну від хлопців ($29,7 \pm 0,3$ ккал/кг) серед дівчат ($30,8 \pm 0,1$ ккал/кг) у 3,6% ($p < 0,05$) спостерігається вірогідна перевага енерговитрат на спонтанну РА за рахунок роботи по господарству.

Порівнюючи середньодобові енерговитрати серед учнів ЗНЗ сільської та міської місцевості нами встановлено вірогідна перевага у енерговитратах на спеціально організовану РА в учнів ЗНЗ міського значення ($8,9 \pm 0,3$ ккал/кг) порівняно з учнями ЗНЗ сільського значення ($7,5 \pm 0,4$ ккал/кг) за рахунок занять учнями у спортивних секціях та більш розвиненій інфраструктурі форм занять у системі фізичного виховання, особливо позашкільні заняття у позаурочній формі фізичного виховання (ДЮСШ, стадіони, фітнес-центри, парки культури і відпочинку).

Результатом зайнятості школярів спеціально організованою РА можуть слугувати результати оцінки фізичних якостей. Внаслідок проведеного аналізу даних тестування фізичної підготовленості серед учнів спостерігається три рівні фізичної підготовленості: низький ($30,3 \pm 1,4\%$), нижче за середній ($62,7 \pm 1,4\%$) та середній ($7,1 \pm 0,8$). Таким чином фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку характеризується рівнем нижче за середній і свідчить про низький рівень розвитку фізичних якостей.

Оцінка середніх значень показників фізичних якостей учнів середнього шкільного віку дозволила встановити відмінності у їх розвитку серед учнів різної статі. Так, у дівчат на 34% кращий результат при оцінюванні гнучкості порівняно з хлопцями та сили на 58,6%, тоді як у хлопців краще розвиненіми є спритність на 4,5%, швидкісно-силова якість — на 13,6%, витривалість — на 12,5% та швидкість на 9,5% порівняно з дівчатами ($p < 0,001$). Встановлений факт підтверджує фізіологічні закономірності та розбіжності статевих особливостей розвитку фізичних якостей у цьому віці (табл. 1) [1].

У залежності від місця проживання та розташування ЗНЗ нами встановлена вірогідна відмінність у показниках таких фізичних якостей як гнучкість, спритність та швидкість. Так, вірогідно вищими є показники гнучкості та спритності учнів ЗНЗ міського типу, тоді як показник швидкості переважає в учнів ЗНЗ сільського типу ($p < 0,01$), що свідчить про більш потужні аеробні властивості учнів ЗНЗ сільської місцевості.

Таблиця 1

Значення показників фізичних якостей при оцінюванні фізичної підготовленості учнів різної статі

Фізичні якості	Хлопці	Дівчата
гнучкість, см	7,4±0,2*, t=10,5	11,3±0,3
спритність, с	10,5±0,04*, t=5,9	11,0±0,1
сила, рази	6,1±0,3*, t=22,7	14,7±0,3
швидкісно-силові, см	172,0±1,5*, t=11,7	148,6±1,4
витривалість, хв.	7,7±0,1*, t=5,1	8,8±0,2
швидкість, с	5,7±0,1*, t=4,2	6,3±0,1

Примітки: * — $p < 0,001$ — вірогідна відмінність між показниками хлопців та дівчат.

Таблиця 2

Характеристика фізичної підготовленості у дітей з різними рівнями самооцінки

Рівні самооцінки	Фізичні якості					
	Гнучкість, см	Спритність, с	Сила, рази	Швидкісно-силові, см	Витривалість, хв.	Швидкість, с
Норма	10,7±0,3*	10,5±0,1#	11,3±0,4*	162,6±1,9*	8,5±0,2	5,9±0,1
Занижена	8,2±0,3 α	10,9±0,1	8,9±0,4 δ	152,6±1,9 δ	8,3±0,2	6,1±0,1
Завищена	9,7±0,4 $^{\circ}$	10,8±0,1	12,1±0,5	166,3±1,5	8,2±0,2	6,1±0,1

Примітки: 1. * — $p < 0,001$ — вірогідна відмінність між показниками 1 та 2 рівнів;

2. # — $p < 0,01$ — вірогідна відмінність між показниками 1 та 2 рівнів;

3. $^{\circ}$ — $p < 0,05$ — вірогідна відмінність між показниками 1 та 3 рівнів;

4. α — $p < 0,01$ — вірогідна відмінність між показниками 2 та 3 рівнів;

5. δ — $p < 0,001$ — вірогідна відмінність між показниками 2 та 3 рівнів.

Встановивши особливості застосування серед учнів спеціально організованої РА та спонтанної РА нами проаналізовано особливості їх розподілу серед учнів з різними рівнями самооцінки, пам'яті, мислення та типом темпераменту. У результаті аналізу встановлено наступні закономірності:

По-перше, низький рівень середньодобових енерговитрат та розвитку фізичних якостей притаманний учням з заниженою самооцінкою.

У результаті оцінки розвитку фізичних якостей серед учнів з різними рівнями самооцінки встановлено, що учні з нормальною самооцінкою мають вірогідно вищі результати при тестуванні гнучкості на 23,4% порівняно з показником учнів із заниженою самооцінкою ($p < 0,001$) та на 9,3% з показником учнів з низьким рівнем самооцінки ($p < 0,05$). Також вищий результат показують учні з нормальною самооцінкою при виконанні тестів на спритність, силу та при оцінці швидкісно-силових якостей у порівнянні з показниками учнів з заниженою самооцінкою ($p < 0,01$). Встановлені закономірності свідчать про краще розвинені фізичні якості в учнів з нормальною та завищеною самооцінкою (табл. 2).

По-друге, в учнів з різними рівнями розвитку короткочасної зорової пам'яті слід зазначити ви-

сокі показники енерговитрат в учнів з середнім (37,2±0,5 ккал/кг) та високим (36,6±0,4 ккал/кг) рівнем пам'яті порівняно з низьким рівнем (26,03±4,1 ккал/кг) ($p < 0,001$).

По-третє, найвищі рівні розвитку фізичних якостей спостерігаються у холериків і сангвініків порівняно з іншими типами темпераменту.

В залежності від типу темпераменту в учнів по-різному розподілилися результати тестування фізичних якостей. Так, результати тестування гнучкості у холериків (10,6±0,4 см) на 1,2—1,5 см вищий за показник сангвініків (9,4±0,3 см) та меланхоліків (9,1±0,5 см) і на 2,7 см від показника флегматиків (7,9±0,4 см, $p < 0,05$).

Порівнюючи показник спритності та швидкісно-силових якостей слід зазначити вірогідно вищі значення у холериків (10,7±0,1 с, 160,7±1,9 см, відповідно) та сангвініків (10,5±0,1 с, 166,2±1,9 см, відповідно) порівняно з показниками флегматиків (11,1±0,1 с, 154,7±1,9 см, відповідно) та меланхоліків (11,2±0,1 с, 145,9±3,6 см, відповідно, $p < 0,001$).

Внаслідок проведеного тестування силових якостей в учнів з різними типами темпераменту встановлено вірогідно вищі результати у холериків (11,5±0,4, рази), сангвініків (10,5±0,4, рази) та ме-

ланхоліків ($10,6 \pm 0,6$, рази) порівняно з результатами флегматиків ($8,9 \pm 0,6$, рази $p < 0,05$).

Також цікавим фактом аналізу тестування фізичних якостей в учнів різного розвитку логічного мислення є вірогідно вищі значення показників гнучкості на $7,5$ — $18,9\%$ та сили $18,6$ — $31,3\%$ в учнів з високим рівнем розвитку логічного мислення ($p < 0,05$) порівняно з іншими рівнями розвитку логічного мислення.

Встановлені закономірності підтверджуються кореляційним зв'язком особистісних та фізичних якостей: рівня короточасної пам'яті та рівня фізичної підготовленості ($r = 0,12$, $p < 0,05$), рівня самооцінки та спритності ($r = 0,14$, $p < 0,05$), рівня мислення та сили ($r = 0,15$, $p < 0,05$), рівня темпераменту та рівня фізичної підготовленості ($r = 0,17$, $p < 0,05$), рівня рухової активності ($r = 0,10$, $p < 0,05$).

Висновки: 1. Спеціально організована та спонтанна рухова активність учнів середнього шкільного віку знаходиться на низькому рівні. Енерговитрати учнів на спонтанну рухову активність вірогідно вищі за енерговитрати на спеціально організовану рухову активність.

2. В учнів з низьким рівнем розвитку особистісних якостей зареєстровано низький рівень розвитку фізичних якостей. Прослідковується залежність між типом темпераменту та рівнем фізичної підготовленості школярів.

3. Подальшим пріоритетним напрямком досліджень повинні бути розробка та оцінка ефективності впровадження в урочні та позашкільні форми фізичного виховання засобів вдосконалення особистісних якостей учнів середнього шкільного віку.

Список літератури

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т.2 / Т.Ю. Круцевич. — Київ: Олімпійська література, 2008. — 367 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. — Киев, 1999. — 230 с.
3. Лоза Т.О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя / Т.О. Лоза // Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу: всеукр. наук.-прак. конф., 20—22 квіт., 2006 р. — Суми, 2006. — С. 210—212.
4. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. — Вінниця: Нова книга, 2004. — 704 с.
5. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. — М.: Медицина, 1991. — 272 с.

Надійшла до редакції 16.12.2008.

Головченко А.И. Характеристика специально организованной и спонтанной двигательной активности у детей среднего школьного возраста с разным уровнем развития личностных качеств.

Цель исследования — установить степень развития двигательной активности у школьников 11—15 лет с разным уровнем развития личностных качеств. Двигательная активность учеников среднего школьного возраста находится на низком уровне. Энергозатраты учеников на спонтанную двигательную активность достоверно выше энергозатрат на специально организованную двигательную активность. У учеников с низким уровнем развития личностных качеств зарегистрирован низкий уровень развития физических качеств. Прослеживается зависимость между типом темперамента и уровнем физической подготовленности школьников.

Ключевые слова: двигательная активность, энергозатраты, подростки.

Holovchenko A. Description of the specially organized and spontaneous motive activity for the teenagers of middle school ages with the different level of development of qualities of personalities.

Research purpose — to set the degree of development of motive activity for teenagers 11—15 years with the different level of development of qualities of personalities. Motive activity of students of middle school ages is at low level. Energozatraty of teenagers on spontaneous motive activity for certain higher than energozatrat on the specially organized motive activity. For teenagers with the low level of development of qualities of personalities the low level of development of physical qualities is registered. Dependence is set between the type of temperament and level of physical preparedness of schoolboys.

Keywords: motive activity, energozatraty, teenagers.