

Бондаренко І. Г.,
канд. наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін,
e-mail: bondarenko-irina@list.ru

Бондаренко О. В.,
викладач кафедри веслування,
ЧНУ ім. П. Могили,
м. Миколаїв, Україна,
e-mail: -----

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ НОРВЕГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті акцентується увага на низький рівень рухової активності школярів України. Тільки 30 % підлітків в Україні здатні виконати нормативи по оцінці фізичної підготовленості без ризику для здоров'я. Спостерігається низький рівень функціональних можливостей учнів. Мета дослідження – удосконалення системи фізичного виховання з урахуванням досвіду фахівців в галузі фізичної культури Норвегії. Велику увагу приділено аналізу дороги до школи, як сфері рухової активності школярів. Норвезькими фахівцями зроблено висновок про кореляцію між рівнем рухової активності в підлітковому віці і показниками фізичного здоров'я в більш пізньому періоді життя. Результати досліджень показали недостатню інтенсивність рухової активності школярів на заняттях з фізичного виховання. Рекомендується включати засоби і методи, які сприяють зміцненню опорно-рухового апарату школярів. У Норвегії застосовуються різноманітні види рухової активності, що враховують кліматичні особливості країни. У 2016 році запропоновано збільшити рухову активність школярів до однієї години в день для всіх типів шкіл.

Ключові слова: рухова активність; фізичне виховання; школа; гіподинамія; кореляція; перерва; педагогічний експеримент.

Постановка проблеми. Як відомо, здоров'я дітей – основа збереження якості людського потенціалу, з хворих дітей не може вирости здорова нація. Визначальну роль на стан здоров'я дітей і підлітків відіграють три групи чинників: генотип популяції, спосіб життя і стан довкілля [10]. Найважливішою складовою способу життя визначають рухову активність людини.

На сучасному етапі розвитку фізичного виховання все гостріше постають проблемні питання щодо рухової активності школярів. У дітей шкільного віку рухова активність забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, підвищує опір до захворювань. Як відомо, внаслідок гіподинамії порушується функціональний стан окремих органів і систем організму, знижується імунна реактивність організму. Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводить до недостатньої стимуляції зростання та розвитку в період найбільшої пластичності та схильності до впливу зовнішнього середовища. В результаті спостерігаються низький рівень фізичного розвитку, функціональних можливостей дітей, які важко відновити в зрілому віці, застосовуючи систематичні тренування [1]. Системний аналіз стану здоров'я дітей показав, що в Україні упродовж останніх п'яти років утримується дестабілізація здоров'я дітей: незважаючи на позитивну

тенденцію, залишаються високими рівні захворюваності і поширеності хвороб. За результатами статистичних даних Міністерства охорони здоров'я України (2014), було з'ясовано, що лише 30 % дітей шкільного віку можуть виконати фізичні нормативи без ризику для здоров'я; лише у 18–24 % дітей процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів відбувається сприятливо. Діти шкільного віку мають незадовільну функціональну пристосованість до фізичних навантажень при недостатній тренуваності та низькому рівні функціонального резерву серця [10]. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, складає від 5 до 25 %, різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожен третій першокласник, а до завершення навчання в школі – кожний другий учень. Майже 90 % учнів мають відхилення в стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку [4]. В дисертаційному дослідженні С.В. Трачука зазначено, що достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент в Україні, що є найнижчим показником у Європі [8].

В результаті досліджень з'ясовано, що спеціально організована рухова активність, яка включає різні форми занять фізичними вправами, обмежується 40

хвилинами на добу в основної маси школярів. На думку О. А. Томенка, урочна форма занять фізичним вихованням не забезпечує необхідний об'єм рухової активності, бажаний тренувальний ефект. Рівень рухової активності підлітків зі шкіл Сумщини і Полтавщини можна вважати низьким адже він складає близько 35 % гігієнічної норми (для хлопців, порівняно з дівчатами, рівень рухової активності вищий на 6 %). Дотепер актуальною залишається проблема збільшення рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл [7]. Відмічена недосконалість програми фізичного виховання у школі, в реальних умовах функціонує лише одна форма організації занять – урок фізичної культури, що проводиться тричі на тиждень. Енерготрати молодших школярів становлять 117–130 ккал, що не може компенсувати дефіцит рухової активності учнів [8].

Дослідивши наукову проблему, яка являє собою суперечність між рівнем рухової активності школярів, зниженням рівня фізичної підготовленості учнів з одного боку та недостатньо ефективними заняттями з фізичного виховання, заходами, технологіями щодо підвищення рухової активності школярів – з іншого, можна зробити висновок, що чинна система фізичного виховання потребує подальшого вдосконалення, пошуку шляхів залучення школярів до різноманітних форм рухової активності, підвищення їх мотивації до занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження вітчизняних вчених свідчать про низьку енергетичну вартість занять і тому, навіть, три уроки фізичної культури на тиждень не здатні заповнити дефіцит рухової активності в молодшому шкільному віку. Визначено, що для школярів організована рухова активність в зонах 60–70 і 70–80 % ЧСС_{max} в межах 7–10,5 год на тиждень з енерготратами в діапазоні 2000–2500 ккал є оптимальною. З метою підвищення рівня рухової активності запропоновано застосування моделей спеціально організованої рухової активності. Обґрунтовано впровадження різноманітних засобів з використанням модулів для розвитку фізичних якостей [8]. В результаті визначення рухової активності школярів 9–10 класів виявлено рівень, значно нижчий від біологічної норми й становив півгодини на тиждень. На перегляд телепередач учні витрачали щоденно 3–4 год, заняття за комп'ютером – 1–3 год, сидіння за партою в школі – 5–6 год і 2–4 год – під час виконання домашніх завдань Тривалість сидіння – статичного компонента в бюджеті дня, який негативно впливає на розвиток учнів, – досягав 14 год, що становив 82 %. Визначено, що школярі для нормального розвитку і профілактики захворювань повинні виконувати до 20 тис. локомоцій. Потрібно збільшити обсяг щотижневої рухової активності учнів навчальних закладів мінімум до 10–12 год [4].

Аналізуючи концепції сучасного фізичного виховання школярів країн Західної Європи, С.І. Бобровник відмічає, що національні цілі збереження здоров'я досягаються лише у випадку, якщо зусилля шкіл, суспільства і політичних діячів спрямовані на надання молоді можливості займатися фізичною активністю. До проблеми збільшення фізичної активності школя-

рів повинна бути прикута увага сім'ї, громадських організацій [2]. Як зазначає І. Б. Грінченко, в більшості країн Західної Європи цілі і завдання фізичного виховання учнів шкіл формуються на державному, регіональному або місцевому рівнях, в цілі і завдання фізичного виховання входить знайомство дітей і молоді з природою під час відпочинку [3].

Сьогодні практично в усіх державах Західної Європи важливим завданням фізичного виховання у шкільній освіті є навчання основних умінь чи техніки популярних у певній країні видів фізичної активності. Слід зазначити, що в більшості країн визначають найважливішу роль рухової активності дітей віком 7–8 років [9].

В результаті досліджень рівня рухової активності школярів США було з'ясовано, що існують негативні тенденції стосовно кількості дітей, залучених до регулярної рухової активності, збільшення відсотку школярів, які мають надлишкову вагу. Проблемами рухової активності школярів займаються державні організації, які розробляють та перевіряють виконання загальнонаціональних рекомендацій стосовно рухової активності школярів. Найпопулярнішими різновидами рухової активності серед американських школярів у позашкільний час є традиційні командні види спорту (баскетбол, футбол) та найбільш доступні види індивідуальної рухової діяльності, такі як біг, ходьба та їзда на велосипеді. Серед п'яти видів рухової діяльності аеробні вправи (35,91 %) були найулюбленішим заняттям школярів, друге місце посіла важка атлетика (23,01 %); популярними є такі види рухової активності як танці (19,50 %), прогулянки на свіжому повітрі (11,92 %) і бойові мистецтва (8,12 %) [5].

На сьогоднішній день дослідження щодо підвищення рівня фізичної активності школярів України можна вважати актуальними, що підтверджується нормативними документами, зокрема, Розпорядженням Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року» [станом на 18.09.2015р.]. Для вирішення проблем, пов'язаних із кризовою ситуацією у сфері фізичної культури і спорту, рекомендовано популяризувати рухову активність як невід'ємний фактор здорового способу життя. Виконання поставлених завдань дозволить підвищити рівень охоплення населення руховою активністю на 1–2 % щороку.

Мега дослідження: узагальнення педагогічного досвіду фахівців в галузі фізичного виховання щодо визначення рівня рухової активності школярів Норвегії.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативних документів Норвегії, інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. У школах Норвегії розрізняють дитячу школу 1–7 класи (1–4 – початкова; 5–7 – середня) і юнацьку школу 8–10 класи – обов'язкову для всіх. Існує старша школа, в якій не обов'язково можна вчитися, але без її закінчення неможливо вступити до університетів, в ній навчається 16–19-річна молодь.

Результати дослідження, що проводилися протягом 20 років, в яких взяли участь 2411 дітей і молоді

(9, 12, 15 і 18 років) показали, що фізична активність в дитинстві та підлітковому віці має значні взаємозв'язки з фізичною активністю і здоров'ям у дорослому віці, тобто доведено наявність кореляції між фізичною активністю 16-річних підлітків та ризиком «подальшої бездіяльності» [14]. Таким чином, формування рухової активності у підлітків істотно впливає на більш пізній період життя.

Результати досліджень показували, що юнаки погіршили показники розвитку фізичних якостей в 1997 році в порівнянні з 1968 р, особливо в розвитку витривалості. Результати дещо поліпшилися в 1997 р. в показниках координаційних здібностей, хоча багато дослідників відзначали гіршу фізичну форму, ніж раніше, це підтвердили і результати в бігу на 3000 м, що проводяться для новобранців в армію. Уже більш пізні дослідження (з 1985 р. по 2000 рік) серед школярів, як хлопчиків, так і дівчат, підтвердили помітне зниження в показниках швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей [14].

Було проведено ряд педагогічних експериментів, в яких різко збільшили кількість годин фізичного виховання: 1 година щодня для учнів 1–6-го класів. У дослідженнях брали участь 50 % школярів міських шкіл, решта школярів, які навчалися в сільській міс-

цевості. В результаті експериментів було виявлено значне покращення показників аеробних і анаеробних можливостей, координаційних здібностей, витривалості. Дослідження показували, що значна частина часу на заняттях фізкультури не забезпечувалася реальною фізичною активністю школярів: приблизно 2/3 часу – помірної рухової активності, з них 10 % – рухова активність з високою інтенсивністю. Результати досліджень свідчили, що існує потенційна кореляція між інтенсивністю занять фізичним вихованням і рівнем фізичної активності в інший час навчального дня; акцент на фізичній активності під час шкільних занять підвищує фізичну активність у вільний час [14].

Вивчаючи ставлення школярів до фізичного виховання було відзначено, що 75 % хлопчиків і 58 % дівчат висловили бажання збільшити кількість годин для проведення занять [14].

Було проведено дослідження, яке відобразило відмінності в рівні рухової активності школярів великих і малих шкіл, в яких відсутні паралельні класи. Найбільша рухова активність спостерігається в маленьких школах серед школярів 7-х, 8-х та 9-х класів.

Результати досліджень показують причини низької фізичної активності школярів (табл.1).

Таблиця 1

Чинники, які заважають підвищенню рівня фізичної активності школярів (%)

Чинники	1–4 кл.	5–7 кл.	8–10 кл.
площа приміщень	18,7	20,6	18,0
відсутність обладнання, споруд	27,4	31,2	42,4
перешкоди в шкільному дворі (різноманітний рельєф місцевості, рослинність)	22,4	24,5	22,6
райони з обмеженнями	4,2	4,3	4,6
організація навчального дня	3,1	4,1	9,0

Досліджено фізичну активність на перервах: рекомендовано обов'язково використовувати цей ресурс вільного часу для збільшення рухової активності [14]. Було визначено види рухової активності, які були задіяні в початковій школі під час перерви (12–13 хв): 35 % часу – ходьба, біг підтюпцем – 18 %, стоячи – 35 %, біг – 6 %, елементи ігор (боротьби) – 7 %, решта часу – інші види рухової активності.

Велика увага приділяється підвищенню рухової активності позашкільним формам фізичного виховання. Викладачі відзначають, що школярі отримують різноманітну рухову активність, використовуючи походи, катання на каное, катання на лижах по пересіченій місцевості, стрибки з трампліну, катання на лижах, катання на ковзанах, плавання. У коледжі провінції Согн-ог-Ф'юране створили проект «Приро-

дний майданчик», мета якого – ознайомлення дітей з природою, використання ігор на свіжому повітрі. Результати опитувань свідчать, що серед усіх шкіл в Нурланні, в період з травня по жовтень половина класів з 1-го по 4-й більш ніж 20 % часу фізичного виховання знаходиться на відкритому повітрі. В інші пори року, лише у п'ятій частині школярів з цих класів один день в тиждень заняття проводяться поза приміщенням. Дослідження свідчать, що в першому класі на повітрі проводять більшу частину часу уроку, потім цей показник неухильно знижується до 5 класу, серед яких лише один клас частково займається на вулиці [14].

Норвезькими фахівцями було проаналізовано до рогу до школи, як сферу рухової активності школярів (табл. 2).

Таблиця 2

Кількість учнів, які до школи добиралися пішки або на велосипеді (%)

Класи	1–4	5–7	8–10	1 ст. ш.	2 ст. ш.	3 ст. ш.
рухова активність в обидві сторони	44,1	60,3	51,5	25,9	26,8	22,8
рухова активність в одну сторону	16,4	12,6	9,8	7,2	7,2	6,3

Можна відмітити, що найбільша рухова активність спостерігається у школярів 5–7 класів. Таким чином, в початковій та старшій школі учнів привозять на автомобілях батьки, або вони їздять самі. Близько 40 % школярів початкової школи в обидві сторони добираються з батьками на особистому транспорті. З'ясовано, що в містечках, де проживають батьки, які не мають автомобілів, школярі більше витрачають часу на ходьбу, що займає 40-50 % їх загальної фізичної активності на тиждень.

У 2011 р. за даними статистики, єдиною дисципліною, в якій школярі отримували найвищий бал було «фізичне виховання». Відзначено, що рівень освіти батьків має найбільший вплив в теоретичних предметах, математиці, природничих науках, в той час як для фізичного виховання – менший ефект [12].

У 2015 р. Статистичне управління Норвегії опублікувало середньостатистичні дані щодо оцінки дисципліни «фізичне виховання» (максимальна оцінка – 6 балів); рівень фізичного виховання оцінюється у школярів, батьки яких можна віднести до місцевого населення на 4,6 балів, школярі – діти, які народилися в Норвегії, але батьки – мігранти, мають 4,3 бали, а учні, які приїхали в країну нещодавно, отримали 4,2 бали. Ці оцінки були вищими в порівнянні з оцінками з інших дисциплін. Таким чином, було зроблено висновки, що діти, які приїхали недавно з інших країн характеризуються нижчим рівнем рухової активності і фізичної підготовленості [11].

У травні 2016 р. в Парламенті Норвегії була зроблена доповідь членами Парламенту про проблеми фізичної активності молоді та пошуках їх вирішення. Відзначено, що в останні десятиліття було явне збільшення надмірної ваги і ожиріння серед дітей і підлітків в Норвегії, що може привести до одних з найбільших проблем у сфері охорони здоров'я. Згідно з останньою доповіддю (2014 р.), 16 % всіх норвезьких третьокласників характеризуються ожирінням. Як підтверджують результати досліджень, 30 % всіх випадків можна уникнути шляхом підвищення рівня рухової активності дітей [13].

У 2009 р. було введено 2 години занять з фізичного виховання для школярів 5–7 класів, що виявилося малоефективним. Так як фізичне виховання є важливим чинником формування у дітей і молоді навичок і знань про турботу про здоров'я, відзначено, що школярі повинні займатися 60 хвилин руховою активністю в школі кожен день. В результаті дискусій було висунуто рекомендації для збільшення фізичної активності для дітей:

- 1) діти повинні бути фізично активними (гра або інша діяльність, 60 хвилин кожен день);
- 2) рухова діяльність повинна бути різноманітного характеру, помірно або високої інтенсивності;
- 3) 3 рази на тиждень рухова активність повинна бути високої інтенсивності і включати методи і засоби, що сприяють зміцненню опорно-рухового апарату;

4) час в стані спокою може бути обмеженим і повинен чергуватися з більш активними періодами [13].

Дослідження показують, що близько 70 % 9-річних і половина 15-річних підлітків займаються руховою діяльністю протягом однієї години на добу. Варто також відзначити, що у всіх вікових групах хлопчики значно активніші ніж дівчатка (2012). Рухова активність дітей в школах може привести до позитивних змін в їх поведінці. Відзначено, що фізична активність може поліпшити якість навчання: рухова активність в школах позитивно впливає на концентрацію уваги, рівень психічного здоров'я (2015) [13].

Слід зазначити, що в доповіді членів Парламенту приділено увагу тому факту, що поліпшення стану здоров'я і навчання в першу чергу важливо для кожної дитини, але краще фізичне і психічне здоров'я дітей має також важливе значення і на рівні громад. Поліпшення якості життя забезпечує більший приріст добробуту і може потенційно привести до його підвищення в розмірі 239 мільярдів крон на рік (2014 рік). На сьогоднішній день школярі з 1-го класу початкової школи до 3-го року навчання в середній школі займаються 2 години фізичним вихованням щотижня [13].

Досвід декількох шкіл в Норвегії показав, що можна добитися фізичної активності щодня без збільшення витрат та залучення додаткових фінансових коштів: забезпечити більшу рухову активність з різних предметів, використовуючи міжпредметні зв'язки; здійснити співробітництво з місцевими спортивними командами [13].

Таким чином, 11 травня 2016 р. Парламент Норвегії звернувся до уряду щодо сприяння змінам програмного матеріалу: поступово збільшувати рухову активність до однієї години щодня для всіх школярів і всіх типів шкіл.

Висновки. Узагальнено результати наукових досліджень, статистичних даних, нормативних документів щодо визначення рівня рухової активності школярів Норвегії. В Норвегії дуже широко використовуються види рухової активності, що враховують природні та кліматичні особливості країни. Фахівці в галузі фізичної культури відмічають небезпеку ожиріння дітей вже в молодших класах. Питання рухової активності школярів розглядаються на самому високому рівні: Парламентом та урядом Норвегії. Досвід, накопичений в Європі, зокрема, в одній з найрозвинутіших країн – Норвегії, може бути використаний у вирішенні проблем фізичного виховання, підвищення рухової активності підлітків та молоді України.

Подальші дослідження повинні спрямовуватися на визначенні рівня рухової активності школярів різних класів, звернення уваги науковців на позашкільну рухову активність (шлях до навчального закладу), застосування міжпредметних зв'язків з метою підвищення рівня рухової активності.

Список використаних джерел

1. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В. Г. Арефьев // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : [зб. наук. праць]. – Чернігів, 2014. – № 118. – Т. 3. – С. 5–10.
2. Бобровник С. І. Концепції сучасного фізичного виховання школярів / С. І. Бобровник // Наукові записки. Серія: Педагогічні та історичні науки / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 117. – С. 15–21.
3. Гринченко И. Б. Физическое воспитание в странах Европы: образовательный аспект / И. Б. Гринченко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XI Международной научной конференции, 23-24 апреля 2015 года: в 2-х ч.– Харьков, 2015. Ч.2. – С. 43–49 с.
4. Левандовська Л. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів / Л. Левандовська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві [збірник наук.праць], 2013. – С. 181–185.
5. Мандюк А. Особливості рухової активності школярів у США / А. Мандюк // Молода спортивна наука України, Львів, 2015. – Т. 2. – С. 167–172.
6. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року» [станом на 18.09.2015р.; документ 1320-2015 чинний]. Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-p>
7. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи / О. А. Томенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008. – № 2. – С. 141–146.
8. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Трачук. – Київ, 2011. – 20 с.
9. Шиян О. І. Здорова школа: рухова активність : [навч. посіб.] / Олена Шиян, Наталія Сороколіт, Ірина Турчик. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 84 с.
10. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік / за ред. О. Квіташвілі ; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України», – К., 2015. – 460 с.
11. Статистическое управление Норвегии – официальная статистика по норвежскому обществу с 1876 года; Karakterer ved avsluttet grunnskole, 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ssb.no/utdanning/statistikker/kargrs/aar/2015-10-08?fane=tabell&sort=nummer&tabell=242152>.
12. Статистическое управление Норвегии. Образование. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ssb.no/utdanning/artikler-og-publikasjoner/sju-av-ti-fullforer-videregaende-opplaering>.
13. Официальный сайт Парламента Норвегии. [Електронний ресурс]. – Режим доступу станом на 20.09.2016 р. : <https://www.stortinget.no/no/Saker-og-publikasjoner/Publikasjoner/Representantforslag/2015-2016/dok8-201516-092/>.
14. Fysisk aktivitet i skolenverdagen / NTNU, Høgskolen i Vest-Agder. – Oslo, mai 2003. – 61 p. [Електронний ресурс]. – Режим доступу станом на 20.09.2016 : <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/716/Fysisk-aktivitet-i-skolehverdagen-IS-1156.pdf>.

І. Г. Бондаренко,

канд. наук по физ. воспитанию и спорту,
доцент кафедры спортивных дисциплин

О. В. Бондаренко,

преподаватель кафедры гребли,
ЧНУ им. П. Могилы, г. Николаев, Украина

АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ НОРВЕГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В статье акцентируется внимание на низкий уровень двигательной активности школьников Украины. Только 30 % подростков в Украине способны выполнить нормативы по оценке физической подготовленности без риска для здоровья. Наблюдается низкий уровень функциональных возможностей учеников. Цель исследования – усовершенствование системы физического воспитания с учетом опыта специалистов в области физической культуры Норвегии. Большое внимание уделено анализу дороги к школе, как сфере двигательной активности школьников. Норвежскими специалистами сделан вывод о корреляции между уровнем двигательной активности в подростковом возрасте и показателями физического здоровья в более позднем периоде жизни. Результаты исследований показали недостаточную интенсивность двигательной активности школьников на занятиях по физическому воспитанию. Рекомендуется включать средства и методы, которые способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата школьников. В Норвегии предлагаются разнообразные виды двигательной активности, которые учитывают климатические особенности. В 2016 году предложено увеличить двигательную активность школьников до одного часа в день для всех типов школ.

Ключевые слова: двигательная активность; физическое воспитание; школа; гиподинамия; корреляция; переменная; педагогический эксперимент.

I. Bondarenko,
PhD, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines
O. Bondarenko,
teacher of rowing Department,
Petro Mohyla Black Sea State University, Mykolayiv, Ukraine

MOTOR ACTIVITY OF NORWEGIAN PUPILS IN THE PHYSICAL EDUCATION

The article focuses on low motor activity of schoolchildren in Ukraine. Only 30 % of adolescents in Ukraine are able to fulfill the standards for assessing physical fitness without risk for health. It is observed low level of pupils' functionality. Research purpose is to improve the system of physical education based on the experience of specialists in the field of physical culture in Norway. Lot of attention is paid to the analysis of the way to school, as the field of motor activity of schoolchildren. Norwegian experts concluded that there is correlation between the level of motor activity during adolescence and indicators of physical health in later periods of life. The results showed a lack of intensity of motor activity of pupils during physical education lessons. It is recommended to include tools and methods that promote strengthening of the musculoskeletal system of pupils. Different kinds of physical activity are applied in Norway, taking into account climatic features of the country. In 2016 it was proposed to increase physical activity of pupils to one hour per day for all types of schools.

Key words: physical activity; physical education; school; lack of exercise; correlation; change in school; pedagogical experiment.

Рецензенти: *Букач М. М.* д-р пед. наук, професор.

© Бондаренко І. Г., Бондаренко О. В., 2017

Дата надходження статті до редколегії 27.01.2017