

Key words: planning of sports training, training process, training facilities, training load.

Отримано: 3.05.2016

УДК 37.037: 796/799 (73)

І.Х. Турчик

ШКІЛЬНИЙ СПОРТ У США ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКОЇ ЦІННОСТІ – ОСВІТИ

Проведена систематизація і аналіз праць науковців США щодо визначення впливу шкільного спорту на освітні результати учнів. Встановлено, що завдяки заняттям шкільним спортом в учнів відбувається розвиток когнітивних вмінь, покращується класна поведінка, зростають академічні досягнення, формується позитивне ставлення до навчання, а також вдосконалюються інші психічні й соціальні компоненти.

Ключові слова: шкільний спорт, США, освіта, цінність, формування, засіб.

Постановка проблеми. Визнання освіти як загальнолюдської цінності сьогодні ні в кого не викликає сумніву. Право на освіту є одним з основних соціально-культурних прав громадян, закріплених Конституціями багатьох країн і підтверджено низкою документів міжнародного характеру [1, 2]. З метою забезпечення цього права кожна країна, відповідно до свого історичного розвитку, національних традицій, умов, перспектив, формує власну систему освіти. Однією з провідних серед них є система освіти США, що об'єктивно відіграє роль своєрідної лабораторії, дослідного поля, де пройшли перевірку життям різні, часто унікальні, педагогічні експерименти. Тому всебічний аналіз нагромадженого досвіду шкільної освіти в США становить для нас не тільки теоретичний інтерес, але й практичну цінність.

У системі наукових робіт, присвячених аналізу освіти США чільне місце займають дослідження щодо визначення факторів, які позитивно впливають на успішність, поведінку, формують інші важливі соціальні цінності в учнів. У процесі тривалих пошуків вченими, виокремлено, рухову активність, що включає й заняття шкільним спортом як один з домінуючих чинників, що поліпшує реалізацію зазначених освітніх цілей.

Отож, теоретичну та методологічну основу дослідження складатимуть наукові праці, вчених США, які власне розглядали вплив занять шкільним спортом на реалізацію завдань системи освіти.

Робота виконана згідно плану НДР Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Метою нашого дослідження є систематизація і аналіз праць науковців США щодо визначення впливу шкільного спорту на освітні результати учнів.

Результати дослідження. У ході проведеного дослідження нами встановлено, що вчені США виокремлюють такі основні освітні цілі, які можна досягнути чи вдосконалити завдяки заняттями шкільним спортом (табл. 1).

Таблиця.1

Шкільний спорт у США як засіб реалізації цілей загальнолюдської цінності - освіти
(за Турчик І., 2016 р.)

Основні освітні цілі				
<i>Розвиток когнітивних вмінь</i>	<i>Удосконалення класної поведінки</i>	<i>Поліпшення академічних досягнень (успішність)</i>	<i>Формування позитивного ставлення до навчання</i>	<i>Вдосконалення психічних і соціальних компонентів</i>
базові когнітивні здібності: мислення, увага, пам'ять, вербальна осмислення і швидкість інформаційних процесів та ін.	організаційні здібності, вміння коротко й довго терміново планувати і контролювати, цілеспрямованість та ін.	стандартизовані результати тестів: читання, математика і мова, середній бал, класна успішність, інші формальні оцінки та ін.	погляди і переконання, які впливають на успішність: мотивація, я-концепція, задоволеність, і приналежність до цінностей школи та ін.	самооцінка, емоційне благополуччя, настрої, рівень тривожності, депресії та ін.

Фахівцями США підтверджений значний вплив занять шкільним спортом на когнітивні функції учнів, які вимірюють різноманітними комп'ютерними тестами, а також використовують відомий IQ тест. Встановлено, що до когнітивних здібностей, які вдосконалюються у процесі занять шкільним спортом належать насамперед психічні процеси: пам'ять, увага, мислення, відчуття, сприйняття; комунікативні й перцептивні здібності й інформаційні процеси.

У 2003 році Б. Сиблеєм та Ю. Етніром (Sibley BA., Etnier JL.) у результаті мета-аналізу встановлений зв'язок між руховою діяльністю і когнітивними здібностями учнів. Проведені 44 дослідження дали підставу стверджувати, що ефект склав 0,32 од. Найбільш тісний взаємозв'язок був зафіксований між заняттями шкільним спортом і когнітивними здібностями учнів молодшої та основної школи (ефект становив 0,40 од.), найвищий - у рівні розвитку перцептивних здібностей (0,49 од.) і тесту на IQ (0,34 од.) [20].

У дослідженні під керівництвом Хілмана Ч. (Hillman CH.) вивчали вплив двадцятихвилинної ходьби по біговій доріжці з навантаженням 60% від максимальної ЧСС на когнітивні здібності школярів США віком 10-12 років. Результати засвідчили вдосконалення простоти та складної рухової реакції і уваги, що у подальшому позитивно вплинуло на академічні досягнення [10, 11].

Катеріно М. та Полак І. (Caterino MC., Polak ED.) встановили вплив рухової активності на здатність школярів до концентрації уваги. Ними був проведений експеримент серед учнів 2, 3 та 4 класів, яких було поділено на дві групи. Одна – контрольна, здійснювала звичну діяльність в класі, інша - експериментальна, впродовж 15 хв. займалася фізичними вправами, а саме ходьбою помірної інтенсивності, виконували вправи на розвиток гнучкості. Після завершення занять учням було запропоновано скласти спеціальний тест на концентрацію уваги. Кращі показники були виявлені у школярів експериментальної групи [3].

Проаналізувавши значну кількість досліджень із зазначеної проблеми, Томпровський П. (Tomprorowski PD.) стверджує, що рухова діяльність здійснює специфічну, не глобальну дію на когнітивні функції учнів. Найбільш пропорційно вона пов'язана з перцептуальними здібностями, концентрацією, руховими реакціями, що здійснює загальний вплив на поліпшення дисципліни [23].

У дослідженнях, проведених американськими вченими, виявлено позитивний вплив рухової активності на шкільну поведінку учнів (Strong, 2005, Trudeau і Shephard , 2008) [22, 26]. У більшості молодих людей, що були залучені до додаткової рухової активності впродовж дня, вони зафіксували підвищення самооцінки та поліпшення поведінки (Tremblay 2000, Shephard, 1997) [24,25].

Науковцями США встановлений позитивний вплив шкільного спорту на академічні досягнення учнів. Під академічними досягненнями розуміють успішне складання школярами стандартизованих тестів з предметів, насамперед таких, як: читання, математика, мова; GPA; високі класні й інші офіційні оцінки.

У ході проведеного Д. Холар (Hollar D.) та ін. дворічного експерименту, у якому брали участь майже 5 тис. учнів молодшої школи США, було встановлено, що систематична рухова активність поліпшує не лише індекс маси тіла, а й вміння читати та математичні здібності (Hollar, 2010) [12].

Національне дослідження, що відбулося у 2006 році, за участю 11 957 підлітків США, засвідчило тісний взаємозв'язок між фізичною активністю і академічною продуктивністю. Учні, які займалися шкільним спортом мали на 20% більше оцінок «А» з математики й англійської мови (Nelson MC, 2006).

Схожі результати були отримані Р. Шепхардом (Shephard R.J.), який підтвердив, залежність академічних досягнень учнів, від участі у позаурочних заняттях шкільним спортом впродовж року. Вони були вищими ніж у дітей, які спортом не займалися [19]. Зазначимо, що отримані ефекти від впровадженого проекту SPARK у Каліфорнії були аналогічними. Учні МШВ, які були залучені до цієї програми впродовж двох років, показали значно кращі академічні результати, ніж діти, які участі у цьому проєкті не брали.

Грісом Ю. (Grissom J. V.) [4] провівши дослідження серед учнів випускників основної школи США, встановив позитивну залежність між рівнем фізичної підготовленості й ефективністю складання обов'язкового тесту SAT (рис. 1).

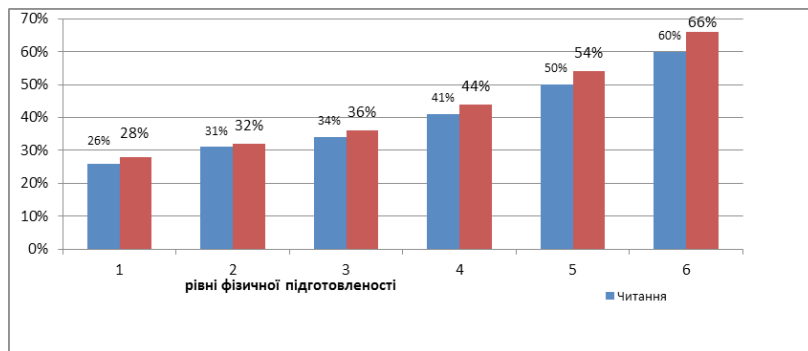


Рис.1. Взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості учнів та їх академічними досягненнями (Каліфорнія, SAT – 9, за Grissom J.)

Так, Пелєгріні і Давіс (AD. Pellegrini, PD. Davis (1993)), Пелєгріні та ін. (Pellegrini et al. 1995) у ході проведених досліджень довели, що десяти хвилинна спортивна перерва у межах або поза межами класу,

імplementована у навчальний день, поліпшує поведінку учнів, а отже, підвищує їхню академічну продуктивність [15, 16].

Крім того, вчені у США виявили взаємозв'язок між заняттями спортом та частотою відвідування школи учнями. У дослідженні «Вивчення рівня розвитку підлітків Мариленду» (Maryland Adolescent Development in Context Study) проведеному Хавкінсом і Мулкейом (2005) (Hawkins R., Mulkey LM.), учасниками якого були 67% афроамериканських і 33% європоамериканських учнів, встановлено, що участь у шкільному спорті зменшує кількість прогулів, особливо, серед дівчат [8].

Упродовж 2007 – 2008 років приблизно 2,4 мільйона учнів штату Техас склали спеціальні фітнестести. У результаті констатовано позитивний взаємозв'язок: що вищий рівень фізичної підготовленості, то краща відвідуваність школи, причому незалежно від соціоекономічного статусу школи, етнічного походження учнів і величини школи (2009) [27].

У процесі довготривалих наукових досліджень вченими США, також виявлено зв'язок рухової активності із психологічними й соціальними функціями, які можуть вплинути на академічні досягнення.

У національному дослідженні щодо здоров'я підлітків США констатований тісний взаємозв'язок між руховою активністю та самооцінкою, емоційним благополуччям, духовністю й майбутніми очікуваннями (Trudeau і Shephard, 2010) [25], а також встановлено позитивний вплив спорту на зниження рівня тривожності, депресії, поганого настрою учнів (Tomporowski, 2003) [23].

Цікавими є результати дослідження, проведеного Стронгом та ін. (2005) (Strong WB. et al.), яке засвідчило, що вплив рухової активності на підвищення самооцінки частково залежить від виду обраної активності. Так, найбільш тісний взаємозв'язок є з аеробікою, танцями, заняттями з розвитку сили й гнучкості [22].

Низкою досліджень американських вчених зафіксовано також прямопорційну взаємозалежність між самооцінкою і рівнем бажання займатися спортом. Так, висока самооцінка, вважають Філд та ін. (2001) (Field et al.), є поштовхом до занять, а низька виступає бар'єром. Цей висновок дав підставу для рекомендації включати до навчального процесу спеціальні заходи, що впливатимуть на самооцінку школярів і як наслідок - на залучення їх до занять спортом [7].

Де Бате (2009) (De Bate) виявив психосоціальні зміни та поліпшення поведінки у дівчат (3 - 8-х класів), які брали участь у спеціальних програмах «Дівчата, що біжуть» (Girls on the Run) і «Дівчата

на треку» (Girls on Track). Ініційовані урядом, означені програми спрямовані на збільшення рухової активності дівчат через подолання гендерних бар'єрів. У результаті встановлено зростання загальної і особистої самооцінки у дівчат, почуття задоволення від вигляду власного тіла, зростання рівня рухової активності й формування потреби у зазначених заняттях [5].

У звіті ВООЗ підкреслено, що молоді, яка бере участь в організованому спорті, притаманний низький рівень антисоціальної поведінки, серед неї спостерігається зменшення кількості вагітних дівчат підліткового віку. Ці юнаки і дівчата, менше палять, вживають наркотики у порівнянні зі школярами, які не займаються спортом. Зі свого боку, вважають учені, низький рівень антисоціальної поведінки веде до свідомого навчання й підвищує успішність [Jones-Palm і Palm, 2004] [13].

Встановлено також, що існує позитивний зв'язок між фізичною активністю та деякими компонентами психічного здоров'я, а саме самооцінкою, емоційним благополуччям, духовністю і майбутніми очікуваннями; заняття руховою активністю, у тому числі шкільним спортом, позитивно позначаються на настрої, знижують рівень тривожності, депресії.

Марш Х. й Клейтман С. (2003) (Marsh H., Kleitman S.) констатували, що участь старшокласників у шкільному спорті покращує навчальні досягнення, освітні прагнення, самооцінку, формує відчуття приналежності до школи і дотримання шкільних цінностей. Серед абітурієнтів що подали заяви на вступ до коледжу і зараховані на навчання більшість учнів є тих, що займаються спортом [14].

Нельсон М. та ін. (2006) (M.C. Nelson et al.), аналізуючи дані Національного поздовжнього дослідження здоров'я підлітків (National Longitudinal Study of Adolescent Health), також відзначили позитивний взаємозв'язок між руховою активністю та певними компонентами духовного здоров'я, зокрема: благополуччям, очікуваннями на майбутнє й академічною успішністю .

Викликають зацікавлення розроблені вченими США моделі формування цінностей засобами шкільного спорту. Найвідоміші із них: «Спортивна освіта» - автор Сідентоп Д. (1994) (Siedentop D.), [21] та «Навчання Особистої та Соціальної відповідальності» автор Хелісон Д. (1995) (D. Hellison) [9]. У першій - спортивні ігри та спеціальні створені рухові ситуації, спрямовані на формування організаційних вмій, дотримання правил чесної гри, особистої відповідальності та поваги до інших [17, 18]. Інша модель базується на навчанні конструктивних принципів, що асоціюються з особистим й соціальним благополуччям.

Низкою досліджень, проведених у США, доведений також взаємозв'язок між волонтерством у спорті та іншими соціальними цінностями, зокрема розвитком лідерських і громадянськими якостями. Також встановлено, що учні з високим соціально-економічним статусом і білошкірі є більш активними волонтерами в спорті (Coalter, 2007).

Висновок. Аналіз наукових досліджень, здійснених у США, дає підставу констатувати, що рухова активність, у тому числі й заняття шкільним спортом, є одним з провідних чинників, що поліпшує реалізацію освітніх цілей у американських учнів. Проведена систематизація і класифікація зазначених цілей, на які впливають заняття шкільним спортом. Встановлено, що завдяки заняттям шкільним спортом в учнів відбувається розвиток когнітивних вмінь, у них покращується класна поведінка, зростають академічні досягнення, формується позитивне ставлення до навчання, а також вдосконалюються інші психічні й соціальні компоненти.

Список використаних джерел:

1. Всеобщая декларация прав человека [електрон. ресурс] – Режим доступу до докум.: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_015
2. Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права [електрон. ресурс] – Режим доступу до докум.: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_042
3. Caterino MC. Effects of two types of activity on the performance of 2nd, 3rd and 4th grade students on a test of concentration/ Caterino MC., Polak ED. // *Percept Mot. Skills.* – 1999. – № 89. – P. 245-248. – Режим доступу: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10544425>
4. Grissom J.B. Physical fitness and academic achievement / Grissom J. B. // *Journal of Exercise Physiology.* – 2005. – Vol. 8 № 1. – P. 11-25. – Режим доступу: <http://www.nemours.org/content/dam/nemours/www/filebox/service/preventive/nhps/pep/physfitacadach>
5. DeBate RD. Changes in psychosocial factors and physical activity frequency among third- to eighthgrade girls who participated in a developmentally focused youth sport program: a preliminary study / RD. DeBate [et al.] // *Journall School Health.* – 2009. – № 79. – P. 474-484.
6. Dwyer T. Relation of academic performance to physical activity and fitness in children/ T. Dwyer [et al.]. // *Pediatric Exercise Science.* – 2001. – № 13. – P. 225-237.
7. Field T. Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics / T. Field, M. Diego, CE. Sanders // *Adolescence.* – 2001. – № 36. – P. 105-110.

8. Hawkins R. Athletic investment and academic resilience in a national sample of African American females and males in the Middle Grades/ Hawkins R., Mulkey LM. // *Educ Urban Society*. – 2005. – № 38. – P. 62-88.
9. Hellison D. Teaching responsibility through physical activity / Hellison D. -Champaign, IL, Human Kinetics, 1995.– 104 p.
10. Hillman CH. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition / CH. Hillman, KI. Erickson, AF. Kramer // *Nat Rev Neurosci*. – 2008. – № 9. – P. 58-65.
11. Hillman CH. The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children / CH. Hillman [et al.] // *Neuroscience*. – 2009. – № 159. – P. 1044-1054.
12. Hollar D. Effect of a two-year obesity prevention intervention on percentile changes in body mass index and academic performance in low-income elementary school children / D. Hollar [et al.] // *American Journal of Public Health*. – 2010. – P. 646-656. – Режим доступу: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2836343>
13. Jones-Palm DH. Physical activity and its impact on health behaviour among youth / DH. Jones-Palm, J. Palm // *ICSSPE for World Health Organisation*. – 2004. – Режим доступу: <https://www.icsspe.org/sites/default/files/PhysicalActivity.pdf>
14. Marsh H. School athletic participation: mostly gain with little pain/ H. Marsh, S. Kleitman // *Journal Sport Exerc. Psychol*. – 2003. – № 25. – P. 205-228.
15. Pellegrini AD. Relations between children's playground and classroom behavior / AD. Pellegrini, PD. Davis // *The British Journal of Educational Psychology*. - 1993. - № 63. – P. 88-95.
16. Pellegrini AD. The effects of recess timing on children's classroom and playground behavior / AD. Pellegrini, PD. Huberty, I. Jones // *American Educational Research Journal*. – 1995. – № 32. – P. 845-864.
17. Sandford R. It might be fashionable but does it „wor“? / R. Sandford, K. Armour, S. Bowyer // *Physical activity, behavior management and impact paper presented at the British Educational Research Association Annual Conference*. – Manchester University. – 2004.
18. Sandford RA. Re-engaging disaffected youth through physical activity programmes / RA. Sandford, KM. Armour, PC. Warmington // *British Educational Research Journal*. – 2006. – № 32. – P. 251-271.
19. Shephard RJ. Academic skills and required physical education / RJ. Shephard [et al.] // *The Trois Rivieres Experience. Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation Research Supplements*. – 1994. – № 1. – P. 1-12.

20. Sibley BA. The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis / BA. Sibley, JL. Etnier // *Pediatric Exercise Science*. – 2003. – № 15. – P. 243–256.
21. Siedentop D. Sport education: quality PE through positive sport experiences / Siedentop D. - Champaign, IL : Human Kinetics, 1994. – 141 p.
22. Strong WB. Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth / WB. Strong, RM. Malina, CJR. Blimkie // *Pediatr Journal* . – 2005. – № 146. – P. 732-739.
23. Tomporowski PD. Effects of acute bouts of exercise on cognition / Tomporowski PD // *Acta Psychologica*. – 2003(b). – № 112. – P. 297-324.
24. Tremblay MS. The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children / MS. Tremblay, JW. Inman, JD. Willms // *Pediatric Exercise Science*. – 2000. – № 12. – P. 312-323.
25. Trudeau F. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance / F. Trudeau, RJ. Shephard // *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*. – 2008. – № 5. – P. 10.
26. Trudeau F. Relationships of Physical Activity to Brain Health and Academic Performance of Schoolchildren / F. Trudeau, RJ. Shephard // *American Journal of Lifestyle Medicine*. – 2010. – vol. 4. – № 2. – P. 138-150.
27. Welk G. Cardiovascular Fitness and Body Mass Index are Associated with Academic Achievement in Schools / Welk G. – Dallas, Texas: Cooper Institute, 2009.

Found that the system of scientific papers on education occupy a prominent position USA study to identify factors that positively affect performance, behavior, form the other important social values in students. The analysis of research conducted in the USA revealed that physical activity which includes school sport is one of the leading factors that improves the implementation of educational goals among American students. The systematization and classification of these objectives in influencing school sports classes. It was established that due to the physical activity at school, students developed cognitive skills, improved classroom behaviours, increased academic achievements, formed positive attitude to learning and also improved psychological and social components.

Key words: school sport, USA, education, values, development, source.

Отримано: 10.05.2016