(cc) BY

Павлова Мария Игоревна
студентка
Зезегова Аурика Ивановна
студентка

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация*: гиподинамия обучающихся является актуальной проблемой в связи с постоянным ухудшением здоровья школьников. Находясь большую часть времени в неподвижном состоянии, дети снижают показатели как физического развития, так и общего самочувствия. Увеличение двигательной активности возможно, как на уроках физической культуры, так и при приведении внеклассной работы.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, гиподинамия, двигательная активность, здоровье, движение, спорт, физическая культура.*

Здоровый образ жизни неразрывно связан с высокой двигательной активностью человека. В настоящее время доказано, что опорно-двигательный аппарат, органы кровообращения и дыхания, функции нервной системы и железы секреции смогут правильно развиваться и функционировать, лишь при условии достаточной и регулярной мышечной нагрузки. Образ жизни современного человека наоборот ведет к снижению двигательной активности.

Движение является для живого организма такой же физиологической потребностью, как потребность в безопасности. Неудовлетворение этой потребности в течение длительного времени приводит к развитию серьезных отклонений в состоянии здоровья

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Согласно первому в истории исследованию уровня физической активности среди подростков, подготовленному учеными из Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для повышения уровня физической активности мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 17 лет требуются неотложные меры. По выводам авторов работы, опубликованной в журнале The Lancet Child & Adolescent Health, показатели физической активности более 80% посещающих школу подростков в мире – 85% девочек и 78% мальчиков – находится ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки) [2].

Исследования, проводимые Роспотребнадзором, подтверждают выводы доклада ВОЗ и свидетельствуют о том, что ученики средней школы проводят 82–85% дневного времени в сидячем положении, а с началом обучения в школе физическая активность детей падает почти на 50% [4]. Наличие физической культуры в школе не может восполнить недостаток движения, поэтому по данным Министерства Здравоохранения лишь 3% учеников выпускаются из школы без приобретенных хронических заболеваний. Для решения этой проблемы был введен обязательный третий час физкультуры, но несмотря на это ситуация не улучшилась, так как в одних учебных заведениях дается слишком слабая физическая нагрузка, которая никак не может восполнить необходимое количество двигательной активности, в других же физкультура попросту отсутствует. В связи с этим проблема развития гиподинамии у современных подростков стоит достаточно остро, и до конца она не решена [1].

Двигательная активность – это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физической формы и здоровья в целом. Она может включать в себя: повседневную деятельность (ходьба, работа по дому); активные виды отдыха и развлечений (танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки); спорт (занятия фитнесом, в тренажерном зале, бассейн, футбол, волейбол и т. д.). У обучающихся она складывается из ежедневной и периодической, которая может быть достаточно разнообразной. У подростка она должна занимать не менее 1/5 суточного бюджета времени (за вычетом времени сна и дневного отдыха).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Современная жизнь обучающихся состоит из занятий в школе, приготовления уроков, просмотра социальных сетей и работы за компьютером, что предполагает малоподвижный образ жизни. Примерно 18 часов подросток находится в неподвижном положении, в год эта цифра достигает 972 часов. На прогулки, игры и активную физическую деятельность остается всего 6 часов. Недостаток движения влияет на состояние всего организма: школьник быстро утомляется, жалуется на низкую работоспособность и плохое настроение [3].

Как отмечают физиологи, складывается такая ситуация: для успешного усвоения учебной программы ребенку нужна повышенная умственная работоспособность, а необходимость длительное время находиться в статическом положении, снижение двигательной активности, наоборот, приводят к ухудшению снабжения организма мозга кислородом, замедлению процессов восстановления, снижению работоспособности.

С гиподинамией связывают повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, нарушений обмена веществ, ожирения, расстройств эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата. При недостаточной физической нагрузке прогрессирует снижение способности эритроцитов переносить кислород к мышцам, тканям, головному мозгу. Для растущего организма это приводит к снижению интеллектуальной продуктивности, нарушению физического развития, ухудшению памяти и т. д. Школьник становится вялым и раздражительным, эмоционально неустойчивым, не способным к концентрации усилий – как физических, так и умственных. Это отражается и на показателях физического развития, особенно заметных на уроках физкультуры [5].

Двигательная активность детей должна быть организована так, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить к их переутомлению. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит, в основном, на уроках физкультуры. При различных формах их проведения, в зависимости от темы и специфики, обучающийся по-разному реализует суточную потребность в физической нагрузке. На уроках волейбола, баскетбола, других подвижных игр, плавания – около 27%; при занятиях легкой атлетикой – около 40%; на

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

уроках лыжной подготовки – 57%. Хотя на уроках гимнастики реализуется лишь около 10% двигательной активности, это не снижает значимости таких уроков, поскольку именно на них обеспечивается формирование жизненно важных двигательных координации.

Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при сочетании двух направлений.

1. Занятий больших форм – уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время;
2. Занятий малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

Для изучения уровней двигательной активности мы провели опрос 25 школьников 7 «В» МБОУ СОШ №14. Нами была составлена анкета из четырех вопросов:

1. Хожу пешком в школу
   А. постоянно
   Б. иногда
   В. редко
2. Посещаю уроки физической культуры
   А. постоянно
   Б. иногда
   В. редко
3. Посещаю спортивные секции
   А. регулярно
   Б. иногда
   В. не занимаюсь
4. Участвую в школьных спортивных мероприятиях
   А. постоянно
   Б. иногда
   В. не участвую

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Анализ анкетирования показал, что из 25 учащихся 15 (60%) из них ходят в школу пешком, 18 (72%) регулярно посещают уроки физкультуры, также 11 (44%) посещают спортивные секции и 12 (48%) участвуют в спортивных мероприятиях, которые регулярно проводятся в общеобразовательном учреждении.

Рис. 1.

Для определения уровня двигательной активности нужно было прочитать вопросы и выбрать один вариант ответа. За каждый вариант ответа А начислялось 3 балла, за вариант Б – 1 балл, за вариант В – 0 баллов. Далее баллы суммировались: 12–9 баллов – достаточный уровень двигательной активности; 8–6 баллов – недостаточный уровень двигательной активности; менее 6 баллов – низкий уровень двигательной активности.

Рис. 2.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Показатели уровня двигательной активности, представлены на гистограмме. Они распределились следующим образом: 13 учащихся имели достаточный уровень двигательной активности, что составило 52% от общего количества обследованных, 6 учащихся имели недостаточный уровень двигательной активности – 24% от общего количества обследованных и 6 (24%) обучающихся имели низкий уровень.

Исходя из того, что в современном мире подростки всё больше времени проводят за экраном смартфона или компьютера, такой результат можно считать довольно высоким. Мы можем охарактеризовать наших испытуемых как класс, где достаточный уровень двигательной активности выявлен у большинства обследованных, но с остальными учащимися мы планируем в рамках учебной ознакомительной практики провести ряд внеклассных мероприятий, посвященный популяризации физкультуры и спорта. Например, спортивное мероприятие «Веселые старты», первенство школы по волейболу, классный час «Физическая активность как основа здоровья» и др. Оптимальный уровень двигательной активности необходим организму подростка поскольку физическая нагрузка тренирует организм, увеличивает работоспособность, определяет его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов.

Список литературы

1. Астапенко А.А. Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьников / А.А. Астапенко, В.Ю. Бозаджиев // Международный школьный научный вестник. – 2021. – №5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://school-herald.ru/ru/article/view?id=1469 (дата обращения: 18.03.2023).

2. Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.who.int/ru/news/item/22–11–2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Гневнова Г.Р. Исследование уровня двигательной активности учащихся / Г.Р. Гневнова // Молодой ученый. – 2015. – №7 (87). – С. 1098–1104. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/87/16923/ (дата обращения: 18.03.2023).

4. Конюхова К. Школьники засиделись: современные дети проводят 85% своего времени в сидячем положении / К. Конюхова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.kp.ru/daily/27059.7/4126225/ (дата обращения: 18.03.2023).

5. Чедов К.В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни: учеб.-метод. пособ. / К.В. Чедов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie posobiya/chedov-dvigatelnaya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogoobraza-zhizni.pdf

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)