

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Н.А. Верес, 21М-ФКиС*

*Научный руководитель – Е.Т. Кузнецова, д.п.н., профессор кафедры  
Полесский государственный университет*

**Актуальность.** В настоящее время остро стоит проблема повышения двигательной активности учащихся младшего школьного возраста. Эта проблема вызвана дефицитом двигательной активности, который продолжает возрастать в связи с угрожающим ростом заболеваемости среди учащихся [1]. Данная ситуация требует незамедлительного решения.

Если обратиться к литературе, то можно отметить, что все выдающиеся педагоги всегда прямо или косвенно считали движение важнейшим условием и средством всестороннего развития ребенка, в том числе и речевого [2]. Ещё Ж.-Ж. Руссо писал о движении как о средстве познания окружающего мира. Он указывал, что без движений немислимо усвоение таких понятий, как пространство, время, форма. О значении физической культуры для умственной деятельности, предельно ясно высказался знаменитый педагог К.Д. Ушинский [2].

**Цель исследования:** выявить особенности организации двигательной активности как фактора влияющего на физическое здоровье младших школьников.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания младших школьников.

**Предмет исследования:** двигательная активность детей младшего школьного возраста.

**Основные методы** подбирались с учетом цели, объекта и предмета исследования: анализ психологической, педагогической и методической литературы, анализ документации, анализ результатов деятельности младших школьников.

Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Профилактика многих наиболее часто встречающихся у детей заболеваний возможна путем формирования навыков здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста [4; 5]. Непосредственную роль в этом играет семья.

Как физиологический процесс двигательная активность присуща любому живому существу. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Она включает в себя любой вид мышечной деятельности [6]. Двигательную активность можно условно разделить на специально организованную (навязанную) и спонтанную (произвольную) активность. Различают активность в процессе физического воспитания; физическую активность во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека [3; 6]. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. Доказано, что 40% двигательной активности обучающихся реализуется через уроки физической культуры и спортивные секции, а остальные 60% школьник реализовывает самостоятельно, через проведение активного отдыха после школы и в выходные дни. Однако большинство школьников проводят выходные дни, лежа у телевизора или сидя за компьютером, что способствует развитию

гиподинамии. В связи с этим, классным руководителям следует систематизировать работу по организации физкультурно-оздоровительной двигательной активности во внеурочное время, проведении совместно с учителями физической культуры, родителями различных внеклассных оздоровительно-спортивных мероприятий: викторин знатоков здоровья, школьных спартакиад, дней здоровья и спорта, туристских походов и т.д. [2; 7].

На начальном этапе была проведена комплексная оценка физического состояния детей на основе показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. Изучение состояния здоровья детей проводилось на основе анализа индивидуальных медицинских карт: определялась группа здоровья, группа допуска к занятиям по физической культуре, выявлялось наличие хронических заболеваний и функциональных отклонений, определялось гармоничность развития. Физическая подготовленность дошкольников оценивалась в процессе педагогического тестирования с использованием общепринятого комплекса тестов. После сравнения результатов с региональными нормативами обе группы были отнесены ко второй подгруппе – дети первой и частично второй групп здоровья, имеющие основную группу допуска к занятиям по физической культуре, обладающие средним и ниже среднего уровнем физической подготовленности.

Оценка двигательной активности проводилась путем вычисления общей и моторной плотности.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку и характеризует расход энергии. По изменению частоты сердечных сокращений в процессе выполнения физической нагрузки и в восстановительном периоде можно оценить правильность выбора и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма. При правильном построении занятий с повышенной двигательной активностью детей частота пульса к концу вводной части (на 2-3 мин.) должна достигать 140 уд./мин., что составляет 40-50% по отношению к исходному уровню (90-100 уд./мин.). В основной части занятия частота пульса должна колебаться в пределах 140-180 уд./мин., достигая максимальных величин при беге со средней скоростью и в подвижной игре. При проведении общеразвивающих и основных движений пульс должен находиться в пределах 135-15 уд./мин. В заключительной части – снижаться до 130-120 уд./мин. Таким образом, частота пульса во время выполнения общеразвивающих упражнений должна увеличиться на 35-45%, при основных движениях – на 40-50%, при беге и в подвижной игре может увеличиться на 80-100%, в заключительной части – снижается на 20-30%; в среднем ЧСС на занятии должна находиться в пределах 140-160 уд./ мин.

Таким образом, на протяжении развития детей младшего школьного возраста происходят значительные морфофункциональные изменения, совершенствуется деятельность вегетативных систем, обеспечивая более эффективную энергетику организма [2; 7]. Психофизиологические функции становятся произвольными, все действия ребенка приобретают более сознательный, целенаправленный характер. Возрастают адаптивные функциональные возможности детей. Однако все эти изменения происходят не сами по себе. Структурно-функциональное созревание мозга только создает основу для развития высших психических функций, а становление их происходит в процессе учебной деятельности, под влиянием педагогов и родителей. Поэтому очень важно, используя потенциальные возможности ребенка, формировать у младших школьников учебно-познавательные мотивации и потребности, оказывать целенаправленные педагогические воздействия, способствующие развитию произвольного внимания, восприятия, памяти. В организации учебного процесса необходимо найти ту грань, когда, с одной стороны, успешно решаются образовательные, воспитательные задачи, а с другой стороны, не наносится вреда здоровью учащихся, обеспечивается нормальный процесс роста и развития организма, расширение его адаптивных возможностей [2; 7].

#### **Список использованных источников**

1. Банникова, Т.А. Физическое развитие и двигательная активность школьников Санкт-Петербурга / Т.А. Банникова, В.Н. Утенко // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста. – Волгоград, 1994. – С. 6-10.
2. Бушева, Ж.И. Повышение двигательной активности младших школьников с учетом их морфофункциональных особенностей в условиях Среднего Приобья [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж.И. Бушева. – Сургут, 2004. – 212 с.

3. Верес, Н.А. Организация занятий физической культурой в специальном учебном отделении университета / Н.А. Верес; науч. рук. Е.Т. Кузнецова // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: материалы XIV международной молодежной научно–практической конференции, Пинск, 3 апреля 2020 г.: в 3-х ч. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2020. – Ч. 3. – С. 145-147.

4. Кузнецова, Е.Т. Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой / Е.Т. Кузнецова, Н.В. Коляда // Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини: збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції, Бердянськ, 16-17 вересня 2021 р. / Бердянський державний педагогічний університет; гол. ред. С.Г. Кушнірюк. – Бердянськ: БДПУ, 2021. – С. 35-39.

5. Малахаткина, Н.Д. Оздоровление детей – государственная проблема / Н.Д. Малахаткина // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 3. – С. 11-13.

6. Подберезская, Е. Уровень физической подготовленности учащихся Брестского областного кадетского училища / Е. Подберезская, Е. Кузнецова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, Житомир, 29 жовтня 2020 р. – 2020. – С. 106-109.

7. Столяров, В.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Мочёнов, Л. И. Лубышева. – М.: Теория и практика физ. культ., 2009. – 320 с.