

## **АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ «КРАСНОВОЛЬСКОЙ ЯСЛИ-САД-СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ»**

*Н.А. Верес, 21М-ФКиС*

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

**Актуальность.** Одним из главных условий полноценного развития личности младшего школьника на этапе начального обучения является правильно организованное физическое воспитание. В современных условиях значительно возрастает значение рационально организованной двигательной активности детей младшего школьного возраста в сохранении и укреплении их здоровья, развитии двигательных способностей, воспитании физических и нравственно-волевых качеств.

В настоящее время учёные и педагоги указывают на необходимость решения проблемы оздоровления населения, особенно подрастающего поколения [1, 2, 5]. В этой связи предпринимаются значительные усилия по модернизации физического воспитания в образовательных учреждениях, как важного фактора формирования здоровья у подрастающего поколения. Одним из направлений модернизации является увеличение их двигательной активности [6].

**Цель исследования** – провести анализ двигательной активности учащихся начальных классов «Красновольской ясли-сад-средней школы».

**Основные методы:** анализ научно-методической литературы, анкетирование учащихся начальной школы, метод математической статистики.

Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение тела или его частей в пространстве [2].

Как физиологический процесс двигательная активность присуща любому живому организму. 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. Двигательную активность можно условно разделить на специально организованную (навязанную) и спонтанную (произвольную). Различают активность в процессе физического воспитания; физическую активность во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности.

Ж.И. Бушева [2], В.И. Столяров [6] считают, что нормальный уровень жизнедеятельности ребенка равен 15 600-17 500 локомоций в сутки. Однако по данным некоторых авторов, у первоклассника в процессе обучения происходит сокращение двигательной активности на 50 % по

сравнению с дошкольниками. Основными причинами этого являются: увеличение продолжительности образовательных занятий с преобладанием статических поз, увлечение компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач и т. д. [4].

Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей [1; 2].

Исследования в области физической культуры, психологии и педагогики показали, что правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. В младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием [1; 2]. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Таким образом, систематическое школьное обучение является, как правило, той деятельностью детей, в процессе которой происходят дальнейшее развитие и постепенная перестройка их умственных (познавательных) процессов.

На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений, активно развиваются его основные виды: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание и т.д.

В настоящее время программа физического воспитания детей младшего школьного возраста, предусматривает три физкультурных занятия в неделю и обеспечивает двигательный режим всего на 14,5 %. Ученые свидетельствуют, что для детей младшего школьного возраста целесообразно проводить от 6 до 15 часов организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями [3; 4].

В последнее время значимое место отводится здоровьесберегающим технологиям на уроке. Выходом из сложившейся ситуации является введение различных форм двигательной активности, как во время урока, так и во внеурочное время.

#### **Формы организации двигательной активности:**

- Гимнастика до учебных занятий.
- Физкультминутки на всех уроках.
- Подвижные игры на переменах.
- Занятия и прогулки на свежем воздухе.
- Дни здоровья.
- Занятия в кружках и спортивных секциях.
- Массовые и культурно оздоровительные мероприятия.
- Стандартные и нестандартные уроки по физической культуре.

В работе необходимо использовать разнообразные формы организации двигательной активности учащихся как на уроке, так и во внеклассной работе. Одной из задач учителя является повышение интереса детей к занятиям физической культурой. С этой целью в практической деятельности рекомендовано использовать подвижные игры и эстафеты, начиная с младшего школьного возраста. Школьникам гораздо больше нравится играть, чем заставлять себя активно и настойчиво учиться. Здесь стоит задача грамотно и умело включать ситуационно-подходящие подвижные игры в свои уроки. Игры особенно полезны на этапе начального освоения физических упражнений.

В результате анкетирования учащихся начальных классов «Красновольской ясли-сад-средней школы» выяснили, что значительная часть школьников – 10 человек (35,6%) – занимаются в спортивных секциях и спортивных школах 3–4 раза в неделю, 8 человек (28,6%) занимаются 5 и более раз в неделю, 4 человека (14,3%) посещают спортивные секции 1 – 2 раза в неделю и 6 человек (21,4%) не посещают никаких спортивных секций.

**Выводы.** Результаты исследования говорят о том, что с каждым годом увеличивается время проводимое детьми в положении сидя и уменьшается их двигательная активность. Данная тенденция грозит серьезным ухудшением состояния здоровья детей и подростков, возникновением многих хронических заболеваний.

#### **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. Кузнецова, О. Т. Від здоров'язберігаючої до оздоровчої технології: необхідність уніфікації термінів, що використовуються в оздоровчій фізичній культурі / О. Т. Кузнецова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 8. – С. 41–44.

4. Кузнецова, О. Т. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у позанавчальних формах занять фізичним вихованням / О. Т. Кузнецова, А. М. Пасевич // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки: науковий журнал. – 2017. – Вип. 3 (89). – С. 110-115.

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

6. 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.