

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«Особенности двигательной активности  
школьников младших классов, проживающих в  
сельской местности»**

Автореферат

студентки 4 курса 413 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Гагариной Ирины Александровны

Научный руководитель  
Заведующая кафедрой,  
к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,  
к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

**Двигательная активность** рассматривается специалистами как один из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие человека, обеспечивающих возрастание адаптационных резервов и экономизацию функционирования всего организма.

Исследованиями показано, что **во время мышечной работы** активизируются не только нервно-мышечный аппарат, но и по механизму моторно-висцеральных рефлексов работа внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция. Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом. Выполнение физических упражнений и других видов движений сопровождается функциональной активностью, которая вызывает специфические и неспецифические психофизиологические реакции. Особенно пагубно **снижение двигательной активности** (гиподинамия) для детей.

Обоснование **рационального двигательного режима** для детей, нормирование физических нагрузок является одной из наиболее сложных проблем современной возрастной физиологии. Исследования гигиенистов и физиологов свидетельствуют о том, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении (сидя). У младших школьников произвольные движения занимают только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Потребность детей в движении удовлетворяется в условиях режима школы самостоятельными, спонтанными движениями только в объеме 18-20%; в дни, когда проводится урок физкультуры, при отсутствии других форм физического воспитания, дети недополучают до 40%, а без таких уроков – до 80% движений.

Дети, в режиме которых значителен объем ДА (утренняя гигиеническая гимнастика, ежедневный 1,5-2 часовой активный отдых, занятия физическими упражнениями до 6-8 ч в неделю), по сравнению со школьниками, не имеющими этих элементов в режиме дня, чаще обладают

гармоническим развитием и высокой физической подготовленностью, высокой умственной и мышечной работоспособностью, а также сопротивляемости утомлению, более благоприятными показателями, характеризующими функциональное состояние нервной системы, более экономичной работой сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, высокой иммунной реактивностью. Недостаточная двигательная активность существенно влияет на гормональный статус детского организма.

**Актуальность проблемы** заключается в том, что малую подвижность в школе ребенок компенсирует повышенной активностью в свободное от занятий время. Повышая общую умственную работоспособность и совершенствуя функциональные возможности физиологических систем, регулярные динамические нагрузки учащихся младших классов повышают сопротивляемость организма утомлению и способствует сохранению здоровья школьников.

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

**Предмет исследования:** процесс организации двигательной активности младших школьников.

**Цель работы:** выявить особенности организации двигательной активности младших школьников.

**Гипотеза:** изучение динамики и структуры недельной двигательной активности младших школьников поможет внести коррективы в их двигательный режим и оптимизировать физиопсихологическое развитие младших школьников.

**Задачи исследования:**

Изучить и проанализировать методическую литературу по проблеме исследования;

Выявить особенности физического воспитания школьников младших классов;

Определить объем недельной двигательной активности школьников младших классов;

Определить структуру двигательной активности школьников младших классов;

Определить возможные пути коррекции двигательной активности школьников младших классов.

## **Особенности двигательной активности школьников 7-10 лет, обучающихся в малокомплектной школе**

Настоящее исследование было проведено на базе МОУ СОШ с. Ново-Захарьино Духовницкого района Саратовской области.

Для изучения показателей объема двигательной активности школьников, обучающихся младших классах сельской школы с. Ново-Захарьино было проведено анкетирование. Анкета состояла из нескольких блоков вопросов, уточняющих продолжительность времени занятий различными формами физических упражнений, которые они выполняют в течение дня.

Также анкета содержала вопросы, позволяющие уточнить отношение респондентов к своему здоровью и уровню физической подготовленности по пятибалльной системе оценок.

При расчете недельных объемов двигательной активности принимали во внимание утреннюю гимнастику, физкультурные паузы на уроках, уроки физической культуры, самостоятельные занятия.

Согласно результатам нашего исследования суммарный недельный объем двигательной активности у мальчиков, обучающихся в начальной школе, составляет 14, 5 ч в неделю, у девочек этот показатель меньше и составляет – 13,6 ч в неделю. При анализе показателей установлена четкая возрастная положительная динамика суммарного недельного объема двигательной активности в обеих группах.

Изучение динамики недельного объема двигательной активности у мальчиков свидетельствует о плавном изменении показателя с 7 до 10 лет, о чем свидетельствует отсутствие достоверных различий показателей ( $P \geq 0,05$ ), на 11 году жизни наблюдается «скачек» объема двигательной активности ( $P \leq 0,05$ ).

В дальнейшем мы разделили школьников младших классов на группы, в соответствии с величиной недельного уровня двигательной активности с учетом с проведенного ранее ранжирования.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в исследуемой группе преобладают мальчики 7-11 лет с высоким уровнем двигательной активности (50%), очень высокий уровень двигательной активности встречается в разновозрастных группах в 10 -20% случаев.

Обращает на себя внимание тот факт, что в каждой возрастной группе мальчиков 10-20% имеют очень низкий уровень двигательной активности, что мы связываем в большей степени с их хроническими заболеваниями.

В целом поддержание высокого уровня двигательной активности у мальчиков 7 – 11 лет расценивается как позитивный фактор, однако необходимо расширять внеурочные формы физического воспитания и мотивировать мальчиков к самостоятельным занятиям физической культурой, что позволит повысить уровень двигательной активности у подавляющего числа мальчиков до очень высокого.

У 50% девочек 7-8 лет двигательная активность соответствует среднему уровню, в то время как в возрасте 9,10 и 11 лет у 50% девочек уровень двигательной активности расценивается как высокий. Очень высокий уровень двигательной активности отмечается у 10% девочек 11 лет. Низкий уровень двигательной активности отмечается у 10% девочек в возрасте 7 и 8 лет.

Таким образом, уровень двигательной активности 50% девочек за время обучения в начальной школе повышается со среднего до высокого, что расценивается как положительный фактор и косвенно свидетельствует об успешности проведения всех форм работы по физическому воспитанию.

В дальнейшем представлялось целесообразным изучить структуру двигательной активности учащихся младшего школьного возраста. Определение структуры двигательной активности учащихся позволяет

использовать наиболее эффективные методы и приемы в работе учителя физической культуры.

Установлено, что в структуре двигательной активности преобладает ходьба, на которую приходится 55-60% времени, расходуемого на недельную двигательную активность. На втором месте находятся занятия в секциях, на третьем месте - уроки физической культуры.

Структура двигательной активности в младшем школьном возрасте достаточно стабильна. Однако с увеличением возраста отмечается тенденция к увеличению в структуре недельной двигательной активности доли ходьбы и самостоятельных занятий физической культурой, при уменьшении долей приходящихся на уроки физической культуры, утреннюю зарядку, физкультминутки и спортивные секции.

Полученные результаты указывают на то, что урочные формы работы по физической культуре ограничены лимитом времени и, следовательно, с увеличением возраста учащихся, даже при соблюдении режима активной двигательной активности, будут уменьшаться.

Физкультминутки, практикующиеся в начальной школе, на уроках учителей-предметников мало используются, учитывая непродолжительность этих занятий, следует признать, что они не в состоянии изменить недельную структуру двигательной активности, и в большей степени служат для активного отдыха учащихся и увеличения умственной работоспособности.

Перспективным направлением работы учителей физической культуры представляется увеличение доли учащихся, занимающихся в спортивных секциях. В нашем исследовании доля занятий учащихся в спортивных секциях составляет 18% от недельного объема двигательной активности, и имеет тенденцию к снижению, так как к 11 годам снижается до 16%.

Время, проводимое учащимися на занятиях в спортивных секциях, возможно увеличить, особенно в начальной школе, но в сельской школе нет большого количества спортивных секций.

Учащимся начальной школы с. Ново-Захарьино предлагают спортивные мероприятия и кружки:

- Кружок "Спортивный клуб по интересам";
- Танцевально-спортивный кружок "Радуга";
- Кружок "Все игры будут в гости к нам";
- Спортивные занятия "Ловкие и смелые".

Кроме этого проводятся ежегодные мероприятия:

- в сентябре проходит неделя физической культуры и ОБЖ;
- весной День здоровья.



## Заключение

Период адаптации ребенка к началу систематического обучения в школе является одним из наиболее трудных, течение которого во многом зависит от состояния здоровья и степени готовности физиологических систем организма к постоянному воздействию учебных нагрузок. Степень готовности ребенка к школе оценивается не только уровнем развития основных психофизиологических функций, но и уровнем физической подготовки, поскольку учебный процесс в школе предъявляет к организму ребенка повышенные учебные и статические нагрузки.

В настоящее время остро стоит проблема повышения двигательной активности учащихся младшего школьного возраста. Она связана с дефицитом двигательной активности, который продолжает возрастать в связи с угрожающим ростом заболеваемости среди учащихся.

В результате проведения настоящего исследования представляется возможным сделать следующие выводы:

- Школьники младшего школьного возраста ограничены в удовлетворении потребности в двигательной активности, что, возможно, связано с большой загруженностью в школе.

- Недельный объем двигательной активности школьников, обучающихся в начальной школе, изменяется в процессе обучения незначительно.

- В большей степени изменяется уровень двигательной активности девочек, так у 50% девочек за время обучения в начальной школе уровень двигательной активности повышается со среднего до высокого, что косвенно свидетельствует об успешности проведения все форм работы по физическому воспитанию.

- Уровень двигательной активности мальчиков, обучающихся в начальной школе, поддерживается на высоком уровне на протяжении всего периода обучения, что в большей степени свидетельствует о высоком уровне

потенциальных возможностей и функциональном состоянии организма мальчиков, а не об успешности работы по физической культуре в школе.

- В структуре недельной двигательной активности школьников младшего школьного возраста преобладает ходьба, следовательно, необходимо развивать систему внешкольного и внеклассных занятий по физической культуре, что поможет увеличить занятость детей в спортивных секциях.