

УДК 37.037

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/46>

Ю.В. Помилуйко

г. Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данное время особую обеспокоенность вызывают негативные последствия недостаточной двигательной активности школьников, которые приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма. Тот факт, что двигательная активность является неременной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья, указывает на острые проблемы ее дефицита у школьников.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; учебный процесс; двигательная активность; структура мотивов.

Y.V. Pomiluyko

Krasnodar, Kuban state University

PEDAGOGICAL ASPECT OF THE PROBLEM OF MOTOR ACTIVITY DEFICIT IN SCHOOL-AGE CHILDREN

Abstract. Currently, the negative consequences of insufficient physical activity of schoolchildren are of particular concern, which lead to an increase in morbidity, disruption of growth and development processes, and a decrease in the adaptive capabilities of the body. The fact that physical activity is an essential component of a healthy lifestyle and the main means of health promotion indicates acute problems of its deficiency in schoolchildren.

Keywords: physical culture; sport; educational process; physical activity; the structure of motives.

Большую часть времени современные школьники проводят в стенах школы. Многочисленные исследования последних лет указывают на то, что условия школьной жизни ограничивают ребенка в движении. Учебный процесс в современной школе характеризуется все более высокими темпами освоения изучаемого материала, большим количеством домашних заданий, что еще больше приводит к дефициту необходимой двигательной активности.

Ни у кого не вызывает сомнения, что такое ограничение двигательной активности приводит к функциональным изменениям в организме, снижению работоспособности внутренних органов, нарушению устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (охлаждению, перегреванию, переутомлению и т. д.), снижению темпов физического развития и физической подготовленности. И наоборот, оптимальная

двигательная активность является одним из основных факторов, который лежит в основе здоровья учащегося.

По данным статистики, из года в год увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В 2000 г. их было 1 млн 300 тыс., что на 24% больше, чем в 1995 г. Распространенность гиподинамии среди школьников достигает 80%. Более 30% юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию.

Физкультурно-спортивная активность является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Активные занятия физическими упражнениями и спортом являются мощным средством в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных жизненных ситуаций.

Двигательная недогруженность прямо или косвенно отражается на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, деятельности желез внутренней секреции, развитии костной ткани и мышечной системы, сопротивляемости организма к воздействию внешних факторов среды.

Большинство исследователей считают, что тот объем часов в году, которые отведены на уроки физической культуры, не может обеспечить эффективного роста физической подготовленности школьников, формирования необходимых двигательных умений и навыков. Следует изыскивать возможности повышения уровня двигательной активности школьников за счет новых форм организации занятий, в том числе и за счет самостоятельных занятий [2, с. 6].

В этом отношении одной из основных задач, стоящих перед системой физического воспитания как в условиях общеобразовательной школы, так и в дополнительном образовании детей и подростков, является «вооружение» обучающихся специальными знаниями в области физической культуры и спорта, освоение ими методических знаний, умений и способов самовоспитания и физического самосовершенствования.

Физическая подготовленность школьников как одна из составляющих здоровья напрямую зависит от их двигательной активности, и без учета интересов занимающихся процесс физической подготовки не может быть эффективным. Именно это обстоятельство определяет необходимость применения индивидуального и дифференцированного подходов к содержанию методик, используемых для развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Формирование позитивной установки на физкультурно-спортивную активность приносит свои плоды лишь тогда, когда учитываются интересы и потребности контингента занимающихся. В этой связи необходимо обозначить возникающие противоречия между содержанием предлагаемых программ и интересами и потребностями подростков в сфере физической культуры и спорта.

Ранее проводимые исследования, в которых изучалась структура интересов и мотивов, побуждающих детей школьного возраста к занятиям физическими упражнениями, в большинстве своем констатируют довольно низкий уровень положительной мотивации к

физкультурно-спортивной деятельности, и, как правило, с возрастом, в старших классах этот уровень становится еще ниже. При этом отмечается несовпадение в структуре мотивов между мальчиками и девочками, начиная с подросткового возраста.

Так, например, мальчики-подростки в числе первоочередных причин, побуждающих их проявлять активность в отношении занятий физическими упражнениями, отмечают возможность:

- повысить свой авторитет и признание в своем окружении;
- стать более привлекательным для девочек;
- развить физические способности;
- повысить свою физическую подготовленность.

По-другому выглядит первоочередность побуждающих причин к занятиям физическими упражнениями у девочек. Для них привлекательность занятий физическими упражнениями рассматривается как возможность:

- сформировать правильную осанку, походку;
- избавиться от лишнего веса;
- поддержать свое здоровье;
- улучшить свое самочувствие.

В других исследованиях было установлено, что в структуре мотивов, отражающих отношение школьников к уроку физической культуры, можно выделить непосредственно мотивы, связанные с получением удовольствия от занятий (его содержания, многое здесь зависит от личностных особенностей педагога), мотивы, связанные с реализацией физиологической потребности в движении, и мотивы, связанные с профессиональным самоопределением [1, с. 33].

Оптимизация двигательного режима детей школьного возраста напрямую связана с количеством времени в течение года, когда школьники болеют. Так, например, школьники, чей двигательный режим ограничивается только уроками физической культуры, в течение года болеют в два раза чаще, чем их сверстники, у которых двигательная активность приближается к оптимальной. То есть это дети, которые, помимо уроков физической культуры в школе, используют занятия физическими упражнениями в быту либо посещают спортивные секции. Эти же дети демонстрируют более высокий уровень физической подготовленности.

Педагоги-практики в сфере физической культуры утверждают, что возможности школьного урока физкультуры в плане обеспечения детей необходимым двигательным режимом весьма ограничены. В лучшем случае они могут обеспечить до 40% необходимого объема нагрузки, что явно недостаточно для нормального физического развития.

Учитывая вышеизложенное следует внимательно рассмотреть проблему, связанную с тем, какие факторы и социальные институты и в какой степени стимулируют занятия спортом, определяя целевые установки таких занятий и инициируя их начало.

Альтернативой спортивной подготовке (занятий в ДЮСШ) в этом отношении может являться система дополнительного образования детей физкультурно-спортивной

направленности, где над ребенком (и в большинстве случаев над тренером) не довлеет установка на достижение результата, а значит нет необходимости в форсировании подготовки, что, безусловно, сказывается на отношении ребенка к занятиям спортом. При этом конверсия элементов высоких технологий спортивной подготовки на базе вида спорта может обеспечить формирование физической и в определенной мере спортивной культуры личности.

Необходимость развития таких социальных практик, как система дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, которые смогут противостоять этим негативным процессам, диктуется временем и запросами общества. В этой связи занятия футболом в системе дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности представляются возможностью использования спорта как ресурса развития личности и общества

Литература

1. Корольков А.Н. Школьное физическое воспитание: межпредметный аспект // Инновационные технологии российского и зарубежного образования. Ульяновск, 2018. С. 33–57.
2. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 6–8.

© Помилуйко Ю.В.