

УДК 371.72

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/08>

Л.Н. Вдовина

канд. биол. наук

*г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского*

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы дефицита физической активности современных детей. В ходе исследования выявлено, что за счет простых мер можно увеличить двигательную активность целого класса, а если осуществлять их регулярно, то и довести показатели до оптимальной нормы. Взаимодействуя с родителями, можно мотивировать детей к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: двигательная активность; физическая нагрузка; здоровьесберегающие технологии; здоровье ребенка.

L.N. Vdovina

Candidate of biological Sciences

*Yaroslavl, Yaroslavl state pedagogical University
named after K. D. Ushinsky*

ORGANIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

Abstract. The article says that children currently lack movement. In the course of the study, it was revealed that through simple measures it is possible to increase the motor activity of an entire class, and if this is carried out regularly, to bring the indicators to the optimal norm. By interacting with parents, children can be motivated to a healthy lifestyle.

Keywords: physical activity; physical exercise; health-preserving technologies; child's health.

Актуальность данной работы определяется тем, что современные дети, в большинстве своем, испытывают недостаток движения, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы [1, с. 5–8]. Физическая активность является потребностью всего живого, и именно ребенку свойственно развитие в игре, в движении [2, с. 3–5]. Гиподинамия резко отрицательно действует и на подрастающее поколение, и на взрослых людей. Если молодых людей лишить возможности двигаться, то

уже на вторые сутки у них появляются боли в пояснице, а через три недели резко ухудшается самочувствие [5, с. 6–8].

Выдающийся врач и педагог, основатель физического воспитания в России П.Ф. Лесгафт писал, что несоответствие слабого тела развитой умственной деятельности неизбежно окажет свое отрицательное влияние на человека. «Такое нарушение гармонии в постройке и отправлениях организма не остается безнаказанным, оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике» [6, с. 17].

В жизни современных школьников прочно закрепилось такое средство связи, как смартфон. Данный гаджет используется учащимися не по назначению, в современной школе не удается справиться с этой проблемой.

Цель исследования: выявить влияние здоровьесберегающих технологий на показатели двигательной активности младших школьников.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в образовательном учреждении Фрунзенского района г. Ярославля СШ № 68. Период исследования – с октября 2019 г. по март 2020 г. В эксперименте принимали участие 18 школьников. Были использованы следующие методы:

- исследование индивидуальной карты развития (антропометрия, группа здоровья);
- фотофиксация;
- мониторинг результатов физической подготовленности.

Таблица 1

Распределение класса по группам здоровья

Группы здоровья	Процент обучающихся от всего класса
I	5,1%
II	86,7%
III	8,2%

Исходя из таблицы 1, можно сделать вывод, что из 100% учащихся класса всего 5,1% относятся к первой группе здоровья. Основная часть школьников данного класса имеет вторую группу здоровья.

Важным показателем в исследовании отмечен уровень физической подготовленности учащихся 3 «Г» класса.

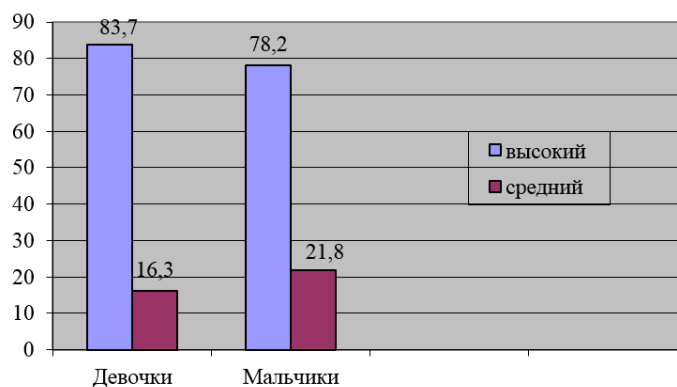


Рис. Физическая подготовленность учащихся 3 «Г» класса

Двигательная активность детей при среднесуточном числе локомоций, превышающих 30 000 шагов, превосходит эволюционно приобретенную биологическую потребность в движении. В то же время количество локомоций в пределах 10 000 шагов в день является недостаточным. Дефицит суточной потребности в движениях в этом случае составляет от 50 до 70%.

Таблица 2

Ориентировочные нормы двигательной активности школьников 11–15 лет (по А.Г. Сухареву, 1972)

Количество	Число локомоций в сутки (тыс. шагов)	Отношение числа выполненных движений к естественной биологической потребности	Суммарный объем (ч)	
			За неделю	За год
низкий	ниже 10	дефицит 50–70%	до 2	70
умеренный	10–20	дефицит 20–40%	2–5	100–150
высокий	21–30	соответствие	5–15	200–800

Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности, обеспечивающие нормальный уровень жизнедеятельности, совершенствование соматических, вегетативных и естественных защитных функций организма, приведенные к малоинтенсивной работе циклического характера (бег, ходьба), колеблются от 7,5 до 10 км для детей 8–10 лет, от 12 до 17 км – для 11–14-летних подростков обоего пола. Суточный объем движений у девушек 15–17 лет значительно меньше, чем у юношей.

Таблица 3

Ориентировочные нормы суточной двигательной активности (по А.Г. Сухареву, 1972)

Возрастная группа (лет)	Число локомоций (тыс.)	Примерный километраж	Продолжительность работы, связанной с мышечными усилиями (ч)
8–10	15–20	7,5–10,0	3,0–3,6
11–14	20–25	12,0–17,0	3,6–4,8
15–7 (юноши)	25–30	18,0–23,0	4,8–5,8
15–17 (девушки)	20–25	15,0–20,0	3,6–4,8

Приведенные в этой таблице данные могут служить не более чем условными ориентировочными нормами для школьников. Регламентирование физических нагрузок по объему и интенсивности должно быть строго индивидуальным [3, с. 52–54].

Разумеется, указанные нормативы двигательной активности намного уступают физическим нагрузкам, применяемым в условиях специализированных занятий спортом.

На первом этапе нашего исследования мы арендовали в специализированном магазине смарт-часы для тех детей, которые их не имели. С помощью данных устройств разных брендов мы смогли установить количество шагов (локомоций), сделанных ребенком за день. Устройства подсчитывают шаги при любой активности, похожей на шагание: ходьбе, беге, подъеме по лестнице, катании на лыжах и даже движении при выполнении повседневных домашних делах, показывают пройденную дистанцию ходьбы и бега.

После среднестатистической учебной недели, в течение которой ученики ходили со смарт-браслетами, мы получили следующие результаты.

Таблица 4

Результаты после 1 недели

Ученик	Количество локомоций
1	6 593
2	10 846
3	7 453
4	4 093
5	9 752
6	8 645
7	6 472
8	5 683
9	12 753
10	7 552
11	11 735
12	15 943
13	4 850
14	14 839
15	7 348
16	9 452
17	13 456
18	8 432

Исходя из данных, представленных в таблице 4, мы можем сделать вывод, что к ориентировочной норме близки только 5 человек, остальные имеют значения значительно ниже нормы.

Для того чтобы исправить сложившуюся ситуацию и увеличить двигательную активность класса, мы начали вводить здоровьесберегающие технологии, которые, на наш взгляд, помогут увеличить среднее количество локомоций за неделю.

Здоровьесберегающие технологии, которые мы использовали:

- 1) подвижная игра на перемене – 1 раз в день;
- 2) физкультурная минутка на уроке – 1 раз в день;
- 3) дополнительное занятие ОФП после уроков – 2 раза в неделю;
- 4) занятия в бассейне – 1 раз в неделю;
- 5) подвижные игры на открытом воздухе – 1 раз в неделю;
- 6) патриотическая игра «Зарница» – 1 раз.

Таблица 5

Результаты после 2 месяцев

Ученик	Количество локомоций
1	7 356
2	12 748
3	6 484
4	9 096
5	15 257
6	8 534
7	7 037
8	5 931
9	16 045
10	8 462
11	10 756
12	14 094
13	7 492
14	15 403
15	8 563
16	8 023
17	15 403
18	9 476

Из таблицы 5 видно, что у 15 учеников увеличились средние показатели локомоций за 2 месяца внедрения здоровьесберегающих технологий.

Заключение. В ходе активного взаимодействия с детьми и родителями преподаватель помогает ребенку и направляет его на путь сохранения своего здоровья. Роль педагога направлена на сбережение здоровья ребенка при поддержке родителей ученика. Развитие двигательной активности школьников не может и не должно опираться на организованные формы занятий [4–6]. Не следует забывать, что помимо школы ребенок большую часть времени проводит дома. Нужно мотивировать учащихся двигаться, выходить на улицу, спортплощадки, не обязательно это должен быть профессиональный спорт, даже просто игра в догонялки во дворе благоприятно влияет на организм ребенка.

В ходе нашего исследования мы показали, что за счет простых мер можно увеличить двигательную активность целого класса, а если проводить это регулярно, то довести показатели до оптимальной нормы. Важно понимать, что нужно закрепить в режиме дня ребенка время для самостоятельной двигательной деятельности в обязательном порядке с

утра, до и между занятиями, на прогулке, в вечернее время. Необходимо также проводить работу с педагогами, классными руководителями, обучить их специальным методам активизации движений детей. В перспективе мы планируем и дальше развивать работу с данным классом по повышению двигательной активности. На фоне наших совместных занятий, по словам классного руководителя, улучшился эмоциональный фон класса. Также запланирована встреча с руководством школы, представление презентации по повышению двигательной активности младших школьников и плана разработки общешкольных мероприятий по данной теме.

Литература

1. Вдовина Л.Н. Комплексный анализ адаптивной перестройки организма детей 6–7 лет в условиях применения здоровьесберегающих технологий: Автореф. дис. ... канд. биол. наук. Ярославль, 2005. 20 с.
2. Вдовина Л.Н. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста: Программа. Ярославль, 2007. 30 с.
3. Малыгин А., Носкова М. Основы здорового образа жизни. Ярославль, 2004. 267 с.
4. Обухова Л., Лемяскина Н. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. М., 1999. 56 с.
5. Тихомирова Л., Басов А. Здоровье и здоровый образ жизни. Ярославль, 1997. 71 с.
6. Черная Н., Ганузина Г., Ганузин В. Вопросы валеологического воспитания и обучения школьников в начальных классах. Ярославль, 2001. 82 с.

© Вдовина Л.Н.