

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

**БАТУКАЕВ Абу Абдулхамидович**

кандидат педагогических наук

доцент кафедры теории и методики преподавания физической культуры

Чеченский государственный педагогический университет

г. Грозный, Россия

---

*В статье рассматривается вопрос двигательной активности наших школьников в режиме учебного дня школы. Наше исследование посвящено рассмотрению благоприятного воздействия на организм оптимальной двигательной активности (ДА). В связи с этим для правильной организации воспитательного и учебного процесса, а также нормирования нагрузок различного характера важно учитывать функциональные возможности организма, на повышение которых влияет нормированная ДА школьника. Гипотеза исследования: предполагается, что организация и проведение занятий с использованием средств, методов, методических приемов физической культуры позволит повысить объем, интенсивность и продолжительность ДА учащихся школы.*

**Ключевые слова:** физическая культура, двигательная активность, школьники, здоровье.

---

Здоровье детей – это фундаментальная основа формирования его адаптационного потенциала, а также важный фактор поддержания национальной безопасности Республики и всей страны, показатель ее благополучного состояния и развития. Здоровье наших школьников – важнейшая проблема, поскольку она связана с будущим нашей республики и даже всей страны, она касается генофонда нашего этноса, научного, образовательного, производственно-экономического потенциала общества, в котором мы сами живем.

Сегодня мы отмечаем заметное снижение уровня здоровья наших школьников, что отрицательно влияет на эффективность их учебной и других видов деятельности.

Здоровье школьников определяется влиянием множеством экологических, биологических, гигиенических, социальных факторов, а также условиями образовательной среды, где протекает их обучение, воспитание, развитие и оздоровление молодого организма. По мнению М.А. Руновой, одна из причин прогрессирующего ухудшения здоровья детей – именно недостаточная двигательная активность (ДА). Таким образом, действенным фактором, определяющим состояние здоровья и показатели физической и умственной работоспособности школьника, является именно

ДА – естественная потребность в движении растущего и развивающегося ребенка, важный фактор его всестороннего воспитания и развития [2].

Сегодня важно понимать, что ДА может быть эффективным средством укрепления физического здоровья школьников в условиях образовательного учреждения только в том случае, если она имеет четко выраженную оздоровительную направленность. Поэтому в настоящее время вопросам оздоровительной физической культуры школьников уделяется достаточно много внимания, как в нашей республике так и в целом по стране.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников по теме работы; опрос; наблюдение; педагогический эксперимент, статистическая обработка данных исследования.

Исследование проводилось на базе ГБОУ № 2 надтеречного района с. Надтеречное. В исследовании принимали участие 18 школьников в возрасте 7-8 лет.

Теоретическая и практическая значимость работы заключается в систематизации знаний по повышению двигательной активности учащихся в условиях ОУ. Полученные в результате исследования данные способствует обобщению подходов к формированию научно-

методических основ оптимизации физической культуры, направленной на укрепление физического здоровья школьников.

Для реализации поставленной цели, решения поставленных задач и подтверждения гипотезы использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературы по нашей теме.

Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методики исследования изучалась литература о двигательной активности, ее видах и методах ее повышения. Анализировалась литература об индивидуальных особенностях физического развития детей старшего

дошкольного возраста. Были изучены литературные источники о роли и значении двигательной активности в жизни дошкольников, а также методические рекомендации о методиках ее повышения.

Исследование проводилось в СОШ № 2 с. Надтеречное. В исследовании принимали участие 18 учащихся. При проведении констатирующего эксперимента соблюдались следующие условия: 1) эксперимент проводился в знакомой для детей обстановке; 2) экспериментатор был знаком учащимся; 3)

сохранялись одинаковые условия эксперимента для всех испытуемых на протяжении всего времени исследования.

В констатирующем эксперименте использовались методы определения двигательной активности с последующим распределением детей на уровни (высокий, средний, низкий). Подобранные методики для повышения уровня ДА школьников вносились в содержание их физкультурных занятий, проводились на прогулке. Физкультурные занятия проводились 3 раза в неделю.

На третьем заключительно-обобщающем этапе исследования проводилось повторное педагогическое тестирование, осуществлялась обработка полученных данных, затем на основе их обобщения были сформулированы выводы и практические рекомендации.

Наше исследование школьников выявило, что их средние значения несколько ниже оптимального уровня для этой возрастной категории. Выявлены и различия в показателях ДА этих детей.

Сравнивая объемы ДА в режиме дня с рекомендуемой нормой установлено, что у четырех школьников средняя величина этого показателя превышает уровень нормы ( $15658,5 \pm 454,9$ ) (таблица 1).

Таблица 1

### СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОБЪЕМА ЕЖЕДНЕВНОЙ ДА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ (n=18)

| № п/п | Группа     | Кол-во детей | Средний показатель объема ДА по шагомеру ( $M \pm m$ ) |
|-------|------------|--------------|--------------------------------------------------------|
| 1     | Выше нормы | 4            | $15658,5 \pm 454,9$                                    |
| 2     | Норма      | 2            | $14564,0 \pm 88,7$                                     |
| 3     | Ниже нормы | 12           | $12235,3 \pm 1708,6$                                   |
| 4     | Всего      | 18           | $13254,7 \pm 2054,9$                                   |

У двух учащихся (11,11%) он соответствует норме ( $14564,0 \pm 88,7$ ). У остальных двенадцати представителей ЭГ средний показатель ДА существенно ниже нормы ежедневного объема ДА ( $12235,3 \pm 1708,6$ ).

Что касается такого показателя как продолжительность ДА школьников (таблица 2), то средний результат большинства испытуемых находится ниже оптимума.

Таблица 2

**СООТНОШЕНИЕ СРЕДНИХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ДА УЧАЩИХСЯ (n=18)**

| № п/п | Группа     | Кол-во детей | Средний показатель продолжительности ДА по секундомеру/мин ( $M \pm m$ ) |
|-------|------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Выше нормы | 6            | 269,9 $\pm$ 5,8                                                          |
| 2     | Ниже нормы | 12           | 252,7 $\pm$ 13,4                                                         |
|       | Всего      | 18           | 258,4 $\pm$ 13,9                                                         |

Так, было выявлено, что у шести детей с объемом ДА, близкой к оптимальной, средняя ее продолжительность – в пределах нормы (269,9 $\pm$ 5,8). У остальных 12 средняя величина существенно ниже нормы (252,7 $\pm$ 13,4).

Изучение интенсивности ДА младших

школьников (таблица 3) выявило у большинства из них не достигающий нормы ее средний результат. Например, у 6 детей с нормальным и превышающем норму объемом ДА средний показатель интенсивности ДА оказался в пределах нормы (56,8 $\pm$ 5,8).

Таблица 3

**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИНТЕНСИВНОЙ ДА ЭГ (n=18)**

| № п/п | Группа     | Кол-во детей | Средний показатель продолжительности ежедневной интенсивной ДА ( $M \pm m$ ) |
|-------|------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
|       | Норма      | 6            | 56,8 $\pm$ 5,8                                                               |
|       | Ниже нормы | 12           | 48,5 $\pm$ 6,3                                                               |
|       | Всего      | 18           | 51,3 $\pm$ 6,6                                                               |

У остальных 12 учащихся средний показатель продолжительности интенсивной ДА значительно ниже нормы (48,5 $\pm$ 6,3).

С учетом данных о ДА и ориентировочных ее норм, а также того, что к каждого школьника двигательный режим индивидуален, степень подвижности детей бывает высоким, средним и низким [1; 2].

Средний уровень ДА имеют двое детей, у них же – средняя интенсивность разнообразной ДА самостоятельно осуществляемых физических упражнений и игр. Эти школьники на занятиях по физической культуре были всегда активны, подвижны и отличаются стремлением к лидерству и способностью правильно и качественно и самостоятельно выполнять учебные задания. Они всегда уравновешены, сдержаны, нераздражительны, внимательны. Низкий уровень ДА в сочетании с малой ее продолжительностью и интенсивностью у 12 детей. Им свойственна

однообразная малоподвижная ДА. Они не уверены в своих силах и не хотят выполнять трудные задания. В сложных условиях и при выполнении заданий они достаточно пассивны и нуждаются в помощи учителя. Их отличает также медлительность, нерешительность и индивидуализм. Эти школьники, как правило, отстают в двигательном развитии из-за своих особенностей.

По результатам констатирующего эксперимента можно сказать, что у большинства детей низкий уровень ДА, скудность и однообразие движений. У них наблюдается низкая техника движений, неспособность в умеренном темпе выполнять ДА. Таким образом, можно утверждать, что ДА школьников не соответствует нормам. Поэтому необходимо повышать уровень ДА за счет подбора и использования наиболее приемлемых и привлекательных для них средств для стимулирования организованной и самостоя-

тельной ДА детей.

Данные о различиях видов ДА и нагрузках, испытываемых нашими школьниками, легли в основу подбора методики и определения условий организации, характера и содержания их физкультурных занятий в интересах оптимизации ДА. Потому ДА повышалось с учетом индивидуальных потребностей учащихся. Мы посчитали более рациональным распределять учащихся на две подгруппы с учетом уровня их ДА.

Первую подгруппу составили дети со средним и высоким уровнями активности, а вторую – дети с низким уровнем ДА. Установив уровни ДА и личностные характеристики школьников, мы смогли дифференцировать ДА в подгруппах детей.

В ходе эксперимента особое внимание уделялось детям второй группы. И дифференцированный подход к нормированию ДА этих школьников предполагая повышение до уровня средней, а также формирование у них интереса к подвижным играм и спортивным действиям и умений использовать ранее освоенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях ДА.

В конце эксперимента проводилось повторное тестирование школьников. Если до

эксперимента у большей части учащихся были выявлены низкие уровни объема, продолжительности и интенсивности ежедневной ДА, то в его конце показатели ДА заметно возросли почти у всех детей.

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы.

1. Укрепление здоровья школьников, приобщение их к здоровому образу жизни возможно через повышение объема, интенсивности продолжительности их двигательной активности. Решение этой задачи обеспечит использование специально разработанного комплекса средств, методов и приемов повышения двигательной активности учащихся, а на этой основе – их умственной и физической работоспособности.

2. Экспериментальная проверка комплекса средств, методов и приемов повышения уровня двигательной активности учащихся нашей школы, показала его значимую эффективность. Об этом свидетельствуют результаты эксперимента. Школьники повысили объем, интенсивность и продолжительность двигательной активности возросло количество школьников со средним уровнем двигательной активности и соответственно уменьшилось число учащихся с низким двигательной активности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рунова М.А. Особенности организации занятий по физической культуре // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 9. – С. 42-52.; № 10. – С. 56
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 212 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. К.Д. Ушинский о воспитании: для педагогов, родителей и студентов педвузов / сост. Н.М. Матвеева. – М.: Шк. пресса, 2003. – 190 с.
5. Формирование двигательной активности. – URL: [http://schohon.ru/dnevnic\\_zdorovja.files/Page362.htm](http://schohon.ru/dnevnic_zdorovja.files/Page362.htm).

## MOTOR ACTIVITY AS A MEANS OF STRENGTHENING THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

**BATUKAEV Abu Abdulhamidovich**

Candidate of Pedagogical Sciences

Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Teaching Physical Culture

Chechen State Pedagogical University

Grozny, Russia

---

*The question of the motor activity of our schoolchildren in the school day mode is being considered. Our study is devoted to the consideration of the beneficial effect on the body of optimal motor activity. In this regard, for the correct organization of the educational and educational process, as well as the normalization of loads of various types, it is important to take into account the functional capabilities of the body, the increase of which is influenced by the normalized MA of the student. Research hypothesis: it is assumed that the organization and conduct of classes using the means, methods, methodological techniques of physical culture will increase the volume, intensity and duration of training of school students.*

**Key words:** physical culture, motor activity, schoolchildren, health.

---