

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В СЕМЬЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ 7–8 ЛЕТ Г. МИНСКА В ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

**Масюк Ю.С.**

Белорусский
государственный
университет
физической культуры

В статье дана характеристика физкультурных мероприятий, входящих в режим дня школьников. Раскрыто значение физкультурных мероприятий, используемых в семье. Представлены результаты опроса учащихся 2-х классов учреждений общего среднего образования г. Минска, позволившие установить количество школьников, выполняющих утреннюю гимнастику дома, использующих физкультминутки и физкультпаузы при подготовке домашнего задания, занимающихся в спортивных секциях. Изучено количество дней в неделю, продолжительность и содержание двигательной деятельности учащихся на улице в осенне-весенний период.

Ключевые слова: школьники 7–8 лет; физкультурные мероприятия; режим дня; утренняя гимнастика; физкультминутка; физкультпауза; прогулка на улице; спортивная секция; семья; гармоничное физическое развитие; здоровье.

FAMILY PHYSICAL ACTIVITIES IN THE DAILY ROUTINE OF 7–8-YEAR-OLD SCHOOLCHILDREN OF THE CITY OF MINSK IN THE AUTUMN-SPRING PERIOD

The article provides a description of physical education activities included in the daily routine of schoolchildren. The significance of family physical education activities is revealed. The results of a survey of 2nd grade schoolchildren of general secondary education establishment in the city of Minsk are presented, which make it possible to establish the percentage of schoolchildren doing morning exercises at home, using physical education breaks when preparing homework, and attending sports sections. The number of days per week, duration and content of outdoor physical activity of schoolchildren in the autumn-spring period are studied.

Keywords: 7–8- year-old schoolchildren; physical education activities; daily routine; morning exercises at home; physical education break; walk outside; sports section; family; harmonious physical development; health.

Обучение в школе является важным этапом в развитии ребенка. Знания, умения и навыки, которые закладываются в школьные годы, в дальнейшем позволяют определить то направление, в котором в наибольшей степени можно реализовать свои способности, становятся базой для получения профессии.

Современный мир предъявляет высокие требования к людям разных профессий. Это связано с тем, что необходимо запоминать и использовать большое количество информации, быстрее выполнять трудовые операции. Поэтому повышаются и требования к учащимся как в рамках образовательного процесса в школе, так и со стороны родителей. Это приводит к тому, что школьники постоянно учатся: уроки сменяются выполнением домашних заданий,

которые, в свою очередь, дополняются посещением факультативов и репетиторов, позволяющих отстающим ученикам понять изучаемый материал, а остальным подготовиться к участию в конкурсах или Олимпиадах по учебным предметам. При этом дети испытывают значительную умственную и физическую нагрузку.

Для того, чтобы нагрузка, с которой сталкиваются школьники, не превышала их возможностей, следует соблюдать режим дня – правильное чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Только зная рациональную последовательность и время, которое надо отводить на учебную деятельность, игры на свежем воздухе, занятия по интересам, сон, прием пищи, закаливающие про-

цедуры и многое другое, можно достичь высокой работоспособности, содействовать гармоническому физическому развитию и укреплению здоровья детей [1–6].

Каждый компонент режима дня учащихся имеет определенное значение. Так, учебная деятельность способствует интеллектуальному развитию, формированию познавательного интереса к математике, русскому и белорусскому языкам, окружающему миру, физической культуре, прививает навыки работы с информацией, формирует коммуникативные способности.

Полноценный сон положительно сказывается на функциональном состоянии мозга, способствует восстановлению умственной и физической работоспособности, повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

От рационального питания зависит нормальная жизнедеятельность организма детей. Высокая двигательная активность и умственная деятельность учащихся младшего школьного возраста приводят к большому расходу энергии, который восполняется только за счет сбалансированного питания, богатого белками, жирами, углеводами, витаминами, микроэлементами, водой.

Соблюдение правил личной гигиены, выполнение закаливающих процедур являются профилактикой инфекционных заболеваний, формируют общую культуру поведения [3].

Чтение литературы, посещение театра, просмотр мультфильмов и кино, занятия в кружках творческой направленности (игра на музыкальных инструментах, вокал, танцы и пр.), занятия по интересам (робототехника, электронное конструирование, изготовление сувениров и пр.) позволяют школьникам развиваться в разных направлениях [7].

Важной частью режима дня школьников являются физкультурные мероприятия, которые проводятся в школе и в семье. Их общая продолжительность составляет от 3 до 6 часов в день [4–6, 8, 9]. Данные мероприятия благотворно сказываются на состоянии здоровья ребенка, с одной стороны, удовлетворяя потребность в двигательной активности, а с другой – снижают негативное воздействие, связанное с утомлением центральной нервной и костно-мышечной системы.

В начальной школе в режиме учебного дня обязательными являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые представлены гимнастикой до уроков (10–20 мин), физкультминутками и физкультпаузами (5–10 минут), физическими упражнениями и играми на перерывах между учебными занятиями (15–20 мин), спортивным часом в группе продленного дня (45–60 мин). Общая продолжительность данных мероприятий – от 1 часа 15 минут до 1 часа 50 минут [4–6, 8, 10].

В течение учебного года дети младшего школьного возраста занимаются на факультативных занятиях и участвуют в спортивно-массовых мероприятиях, таких, как подвижные и спортивные игры, спортландии, соревнования и прочее [10].

В семье физкультурные мероприятия регулируют родители. Количество и содержание данных мероприятий зависит от них: насколько они осведомлены о значении занятий физическими упражнениями для здоровья детей, проводят ли вместе активно время, поддерживают ли ребенка в его желании заниматься спортом и многих других причин.

После пробуждения школьники должны выполнять утреннюю гимнастику (10–15 мин). Небольшой комплекс общеразвивающих упражнений снимает застойные явления после сна, приводит организм в состояние бодрствования, а его регулярное выполнение влияет на формирование правильной осанки, способствует развитию силы мышц, гибкости, координационных способностей. Полезны прогулки как до начала уроков, так и в конце учебного дня. Учащиеся, совершающие пеший поход в школу, более собраны и внимательны на первом уроке. Это связано с процессами вработываемости организма перед началом какой-либо деятельности. Прогулка после уроков снимает накопившееся умственное утомление и напряжение от длительного нахождения в статическом положении за партой. Физкультминутки и физкультпаузы (5–10 мин) – неотъемлемая часть домашнего задания. Упражнения для глаз, пальцев рук, туловища, применяемые между заданиями, улучшают качество их выполнения за счет поддержания оптимального уровня работоспособности организма ребенка более длительное время. Рекомендуется 15–30-минутная прогулка перед сном. Она приводит организм в устойчивое состояние, уравнивает процессы возбуждения и торможения, способствует более быстрому засыпанию [3, 5].

Кроме всего перечисленного, важной частью физкультурных мероприятий в семье является самостоятельная двигательная активность детей на свежем воздухе продолжительностью от 2,5 до 3,5 часов каждый день [1, 4–6]. Подвижные и спортивные игры на улице, катание на велосипеде, самокате, роликах, занятия физическими упражнениями во дворе содействуют хорошему снабжению организма кислородом, увеличивают обменные процессы, тем самым способствуя росту и гармоническому физическому развитию ребенка.

Также родители принимают решение о посещении детьми занятий оздоровительной или спортивной направленности. В настоящее время разнообразие видов спорта, которыми могут заниматься младшие школьники, достаточно велико. В зависимости от интересов и способностей ребенка роди-

тели выбирают подходящую спортивную секцию или оздоровительные занятия на бесплатной или платной основе.

Безусловно, физкультурные мероприятия в режиме дня школьников приносят огромную пользу здоровью ребенка. При этом большая их часть проводится в семье. Однако детям сложно заниматься систематически. На первых порах необходима постоянная помощь и контроль родителей, и лишь после каждодневного многократного повторения учащиеся самостоятельно начинают соблюдать правила распорядка дня, регулярно занимаясь физическими упражнениями и спортом [1–9].

Поэтому **цель нашего исследования** – определить количество мальчиков и девочек 7–8 лет, учащихся 2-х классов учреждений общего среднего образования г. Минска, выполняющих физкультурные мероприятия в семье в режиме дня в осенне-весенний период.

Методы исследования:

Анализ научно-методической литературы.

Опрос (беседа).

Методы математической статистики.

Исследование проводилось на базах ГУО «Гимназия № 15 г. Минска», «Гимназия № 19 г. Минска», «Гимназия № 39 г. Минска», «Средняя

школа № 30 г. Минска», «Средняя школа № 153 г. Минска», «Средняя школа № 191 г. Минска». В нем приняли участие 307 школьников 7–8 лет, учащихся 2-х классов (153 мальчика, 154 девочки).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ результатов опроса учащихся 2-х классов учреждений общего среднего образования показал, что 17,4 % мальчиков и 20,5 % девочек каждое утро выполняют утреннюю гимнастику, иногда занимаются – 29,1 % мальчиков и 31,8 % девочек, не занимаются – 53,5 % мальчиков и 47,7 % девочек.

36 % мальчиков и 52,3 % девочек используют физкультминутки и физкультпаузы для снижения утомления при выполнении домашнего задания.

22,1 % мальчиков и 20,5 % девочек гуляют на улице каждый день, 48,8 % мальчиков и 42 % девочек – в выходные дни, 20,9 % мальчиков и 29,5 % девочек – иногда (один раз в неделю), 8,1 % мальчиков и 8 % девочек не гуляют на улице (рисунок 1).

24,4 % мальчиков и 17 % девочек гуляют на улице 2–3 часа и более, 34,9 % мальчиков и 40,9 % девочек – от 1 до 2 часов, 32,6 % мальчиков и 34,1 % девочек – до 1 часа, 8,1 % мальчиков и 8 % девочек не гуляют на улице (рисунок 2).

Анализ видов деятельности, которыми заняты школьники 2-х классов на улице, показал, что 61,6 % мальчиков и 73,9 % девочек занимаются на дворовых площадках (качели, горка, турники), 64 % мальчиков и 65,9 % девочек играют в подвижные и спортивные игры, 36 % мальчиков и 36,4 % девочек исследуют район, 22,1 % мальчиков и 14,8 % девочек играют в игры на мобильном телефоне, 11,6 % мальчиков и 11,4 % девочек общаются с друзьями, 4,7 % мальчиков и 1,1 % девочек – катаются на велосипеде, самокате, роликах (рисунок 3).



Рисунок 1 – Распределение школьников 7–8 лет по количеству дней в неделю, которое они гуляют на улице



Рисунок 2 – Распределение школьников 7–8 лет по продолжительности их прогулки на улице

На вопрос «Занимаются ли дети в спортивных секциях» 63,3 % мальчиков и 56,8 % девочек ответили «Да». Респонденты посещают от 2 до 4 спортивных секций одновременно. Количество тренировочных занятий в неделю у них варьирует от 1 до 6. Так, 10,5 % мальчиков и 10 % девочек занимаются 1 раз в неделю, 45,6 % мальчиков и 62 % девочек – 2 раза в неделю, 22,8 % мальчиков и 16 % девочек – 3 раза в неделю, 12,3 % мальчиков и 10 % девочек – 4 раза в неделю, 3,5 % мальчиков – 5 раз в неделю, 5,3 % мальчиков и 2 % девочек – 6 раз в неделю (рисунок 4).

Результаты опроса позволили сделать следующие выводы о включенности детей 7–8 лет в физкультурные мероприятия в семье в режиме дня школьников в осенне-весенний период:

Систематически утренней гимнастикой дома занимается незначительное число девочек и мальчиков, около 50 % детей не выполняют общеразвивающие упражнения утром.

Рационально подходят к подготовке домашнего задания половина опрошенных девочек и 1/3 мальчиков, используя физкультминутки и физкультпаузы как элемент активного отдыха.

Большинство школьников гуляют только в выходные дни. Количество часов, которое они проводят на улице, варьирует от нескольких десятков минут до 2–3 часов и более.

Разнообразны виды деятельности, которыми заняты учащиеся на улице. Дети осваивают дворовые площадки и играют в подвижные и спортивные игры; некоторые исследуют район; кто-то катается на велосипеде, самокате, роликах; кто-то пассивно проводит время, общаясь с друзьями или играя в игры на мобильном телефоне. Есть дети, которые не выходят на улицу в свое свободное время.

Больше, чем половина опрошенных школьников, занимаются спортом, одновременно посещая от 2 до 4 секций. В основном учащиеся тренируются 2–3 раза в неделю.



Рисунок 3 – Распределение школьников 7–8 лет по видам деятельности, которыми они заняты на улице

ЛИТЕРАТУРА

1. Антропова, М. В. Гигиенические требования к организации режима дня школьника / М. В. Антропова / Акад. пед. наук РСФСР. Ин-т физ. воспитания и школьной гигиены. – М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1954. – 24 с.
2. Антропова, М. В. Организация режима дня школьника / М. В. Антропова / Акад. пед. наук РСФСР. Ин-т физ. воспитания и школьной гигиены. – М.: Изд-во Учпедгиз, 1955. – 64 с.
3. Гигиена детей и подростков : учеб. / под ред. Г. Н. Сердюковой. – М.: Медицина, 1989. – 320 с.
4. Гужаловский, А. А. Физическая культура и спорт в режиме дня учащихся I–IV классов / А. А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1966. – 92 с.
5. Гужаловский, А. А. Физическая культура в режиме дня учащихся / А. А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1976. – 112 с.
6. Гужаловский, А. А. Сегодня и каждый день / А. А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 142 с.
7. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена : пособие / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
8. Покровская, С. Е. Движение – естественная потребность детского организма / С. Е. Покровская, Н. А. Баркан // Печатковье наущанне: сям'я, дзіцячы сад, школа. – 2005. – № 2. – С. 11–17.
9. Сухарев, А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М.: Знание, 1976. – 62 с.
10. Об организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования в 2024/2025 учебном году : Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2024/08/imp-fizkult-ozdorov-sport-mass-meropr.pdf> (дата обращения: 06.09.2024).

27.09.2024