



Рисунок 2 – Нитка туристско-экскурсионного маршрута «Страницы военной истории»

Помимо физкультурно-оздоровительных услуг в виде занятий на тропе здоровья и организации экскурсий по разработанному туристско-экскурсионному маршруту, в настоящее время в агроусадьбе «Два дубка» организовано предоставление услуг для занятий атлетической гимнастикой. С этой целью одно из помещений агроусадьбы оборудовано тренажерами для взрослых, такими, как беговая дорожка Pro Magnetic и велотренажер BS 2, а также детским спортивным комплексом «Карусель Пегас».

Таким образом, оказание физкультурно-оздоровительных услуг туристам, отдыхающим в агроусадьбах, имеет большой потенциал для моделирования и внедрения с целью укрепления их здоровья и популяризации средств физической культуры и спорта.

1. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / авт.-сост.: Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Минск: БГУФК, 2005. – 178 с.

ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Ващенко С.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Многие исследователи указывают на недостаточную двигательную активность современных школьников [1, 2, 3]. Показано, что уже с первых лет обучения в школе двигательная активность снижается на 50 % и в дальнейшем продолжает неуклонно падать [4].

Актуальность проблемы дефицита двигательной активности продолжает все больше возрастать в связи с угрожающим распространением заболеваемости среди детей и подростков [5]. По данным Всемирной организации здравоохранения, одна из характерных особенностей современного образа жизни состоит в сокращении объемов двигательной активности [3], которая является ведущим фактором роста, развития и формирования здоровья детей и подростков.

Однако, несмотря на важнейшую роль двигательной активности как фактора формирования организма и укрепления здоровья школьников, на сегодняшний день она реализуется не полностью [5]. Наблюдается противоречие – с одной стороны, исследованиями доказано благотворное влияние оптимальных режимов двигательной активности на здоровье, работоспособность, физическую подготовленность учащихся, с другой стороны – реальная двигательная активность у всех воз-

растно-половых групп современных школьников существенно отстает от рекомендуемых норм, ее показатели неуклонно снижаются [1].

Проблема повышения двигательной активности в настоящее время является актуальной, так как современные школьники выполняют недостаточный объем физических нагрузок, как в повседневной жизни, так и в процессе школьного физического воспитания [6].

Имея ввиду существующие ограничения двигательной активности детей, весьма актуальной проблемой является разработка и обоснование рационального режима двигательной активности, соответствующего возрастным, половым, генетическим потребностям организма и повышающего его функциональные возможности и работоспособность.

Для школьников оздоровительный эффект от двигательной активности прежде всего зависит от ее суточной суммарной величины, т. е. от организации не только физического воспитания, но и всего учебно-воспитательного процесса, а также организации свободного времени школьником [4].

Наиболее действенным способом изменить двигательную активность современных детей и подростков является организация школьного физического воспитания, особенно внеурочного, таким образом, чтобы компенсировать дефицит двигательной активности.

Разнообразные формы физического воспитания, которые могут быть реализованы в стенах образовательных учреждений, являются резервом положительного влияния на двигательную активность в процессе пребывания ребенка в школе, поскольку именно школа – это та социальная структура, которая охватывает всех без исключения детей и подростков [1].

В настоящее время организованными формами физического воспитания, предохраняющими организм детей от неблагоприятных условий, вызываемых гиподинамией, в белорусских школах являются:

- учебные занятия по предмету «Физическая культура и здоровье»;
- факультативные занятия «Час здоровья и спорта»;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьной недели.

Из всех вышеперечисленных форм организации работы по физическому воспитанию с учащимися первостепенная роль принадлежит уроку физической культуры [7]. Однако на уроки отводится всего 2 часа в неделю, поэтому они не могут полностью ликвидировать дефицит двигательной активности [8]. По данным Н.Т. Лебедевой [9], сорокапятиминутный урок физической культуры компенсирует в среднем 11 %, а максимально (при большой моторной плотности урока) до 40 % необходимого суточного числа движений. В дни, когда по расписанию проводится урок физической культуры, дефицит двигательной активности составляет в среднем 40 %, а в дни, когда уроков нет, он увеличивается до 80 % [8]. В связи с этим возникает вопрос, какими формами физического воспитания можно восполнить недостаток движений в режиме дня школьников.

Многие специалисты считают, что вопросы повышения двигательной активности должны решаться, главным образом, во внеурочное время. Другая часть авторов рекомендует, наряду с использованием других форм организации учебного процесса, вести работу по увеличению интенсивности самого урока [8].

С 1 октября 2012 года в учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь с целью увеличения двигательной активности школьников введены обязательные для каждого учащегося факультативные занятия «Час здоровья и спорта». Эти занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе в игровой форме при наличии физкультурно-спортивных сооружений. Учащиеся на данных занятиях не оцениваются отметками в баллах. Проведение факультативных занятий «Час здоровья и спорта» может быть организовано как в первой, так и во второй половине учебного дня или в шестой школьный день в соответствии с разработанными расписаниями занятий. При формировании групп учитываются возрастные особенности, интересы учащихся, состояние их здоровья.

Все большее внимание в восполнении недостатка двигательной активности уделяется малым формам организации физического воспитания в режиме учебного дня: гимнастика до уроков, физкультурные паузы и физкультминутки на уроках, подвижные игры на переменах [8].

Ежедневная гимнастика до занятий продолжительностью 8–10 мин позволяет увеличить недельную двигательную активность примерно на час.

По данным Н.Т. Лебедевой [9], гимнастика до уроков может составлять 4,2 до 22 % от суточного объема двигательной активности. По данным М.В. Антроповой [10], гимнастика до занятий ежедневно компенсирует до 10 % суточного объема двигательной активности детей.

Физкультминуты на всех общеобразовательных уроках дают прибавку в недельной двигательной активности примерно еще на час.

Проведение подвижных игр и физических упражнений на переменах увеличивает двигательную активность на 15–20 мин.

В комплексе с утренней зарядкой (12 мин) малые формы физического воспитания обеспечивают около 50 мин активных движений ежедневно.

Использование в режиме дня школьников малых форм физического воспитания обеспечивает от 10 до 20–25 % суточного числа движений.

Вместе с тем, малые формы физического воспитания не всегда используются в общеобразовательных учреждениях в последние годы. С одной стороны, они необходимы ребенку для нормального развития, а с другой – их организация проблематична, а зачастую и вовсе невозможна в масштабах всей школы [2].

Таким образом, даже уроки физической культуры повышенной интенсивности, факультативные занятия «Час здоровья и спорта» с одновременным внедрением малых форм физического воспитания не могут обеспечить школьникам необходимый объем двигательной активности. Учитывая, что уроки проводятся 2 раза в неделю, «Час здоровья и спорта» 1 раз, а малые формы физического воспитания не всегда используются в учебно-воспитательном процессе, проблема дефицита двигательной активности становится очевидной.

Восполнить недостаток двигательной активности отчасти могут прогулки и игры после уроков, которые создают в среднем 25 % двигательной активности при максимуме 50 % суточного числа движений и могут продолжаться до 3,5 часов ежедневно [8]. Однако большая часть свободного времени, которое могло бы быть потрачено на прогулки и игры, современные школьники проводят за компьютером, Интернетом и просмотром телепередач. Недостаток свободного времени, усложнение образовательных программ, повышенный объем и интенсивность учебных нагрузок школьников значительно сокращают время, проводимое школьниками на свежем воздухе, особенно в среднем и старшем школьном возрасте.

Существенно дополнить организованную двигательную деятельность учащихся позволяют занятия в спортивных секциях. По данным многих авторов, двигательная активность детей и подростков, регулярно занимающихся в спортивных секциях, составляет от 4 до 24 часов в неделю, т. е. в 2–12 раз больше, чем у учащихся, занимающихся только на уроках физической культуры. Такая нагрузка находится на верхних границах гигиенической нормы.

Таким образом, занятия в спортивных секциях являются важным средством борьбы с гиподинамией школьников. Однако необходимо учитывать, что не все школьники по состоянию здоровья и морфофункциональным данным могут в них заниматься, к тому же количество школьников, желающих систематически тренироваться, неуклонно снижается. Поэтому и эта форма организованных занятий физическими упражнениями не может полностью ликвидировать гиподинамию всех детей и подростков.

Общий объем двигательной активности должен составлять в сумме около 4 часов в день независимо от возраста и пола школьников [8].

Из этого времени, как считает Р. Силла [11], 50–80 мин (в зависимости от возраста) должны составлять подвижные перемены, 45–60 мин – уроки физической культуры и другие организованные формы физической деятельности с повышенной интенсивностью, 100–160 мин – дорога в школу и обратно, пребывание на открытом воздухе в свободное время (игры, прогулки и др.) со средней интенсивностью.

М.В. Антропова с соавторами [12] дает несколько другое распределение времени: гимнастика до уроков – 10 мин, физкультпаузы на уроках – 12 мин, подвижные игры на переменах – 30 мин, динамические паузы на воздухе – 1 час, подвижные игры во время прогулок – 1 час 30 мин, дорога в школу и обратно – 30 мин, что составит 21 час в неделю.

Отсутствие комплексного использования всех применяемых на практике форм организации физического воспитания и употребление части из них значительно снижает возможную двигательную активность детей. Естественно, что для достижения необходимого уровня двигательной актив-

ности целесообразно использовать комплекс всех организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями [8].

Однако современная общеобразовательная школа даже при самых благоприятных условиях не в состоянии обеспечить необходимый объем двигательной активности. К тому же далеко не все учащиеся понимают значение физического воспитания. Поэтому фактическая специально организованная двигательная активность ограничивается 3–4 часами в неделю у основной массы школьников, что составляет 30 % гигиенической нормы. Многие из них вовсе ограничиваются только посещением обязательных уроков физической культуры. А это ни в коей мере не может компенсировать недостаточность двигательной активности.

В связи с вышесказанным возникает необходимость разработки и внедрения в организацию учебного процесса новых, более прогрессивных моделей организации двигательного режима и выявления эффективных средств и методов, позволяющих восполнить недостаток двигательной активности школьников и тем самым способствующих укреплению здоровья детей и подростков.

1. Силаева, Н.А. Формирование рационального двигательного режима учащихся 10–12-летнего возраста в процессе школьного физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.А. Силаева; Моск. пед. гос. ун-т. – М., 2009. – 253 с.

2. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся: пособие / Н.Т. Лебедева. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.

3. Кириченко, В.В. Оптимизация двигательной активности школьников в системе непрерывного физического воспитания: анализ регионального опыта / В.В. Кириченко, Г.А. Тушина, О.Л. Тарасова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 3 (55). – С. 79–83.

4. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2002. – 240 с.

5. Пути улучшения двигательного режима школьников / Е.Я. Бондаревский [и др.] // Совершенствование физического воспитания школьников: межвуз. сб. науч. тр. – Владимир, 1990. – С. 69–79.

6. Чедов, К.В. Информационно-методический комплекс учителя физической культуры как средство здоровьеразвивающей деятельности общеобразовательных школ / К.В. Чедов, В.Л. Исаков // Педагогическое мастерство: материалы II Междунар. науч. конф., Москва, дек. 2012 г. – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 146–149.

7. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.

8. Организация двигательного режима как фактор совершенствования двигательной подготовленности учащихся начальных классов в процессе физического воспитания: сб. науч. трудов / М-во народ. образования УзССР [и др.]. – Ташкент: УзНИИПН, 1988.

9. Лебедева, Н.Т. Двигательная активность и вопросы обучения младших школьников: гигиенические основы физического воспитания / Н.Т. Лебедева. – Минск: Народная асвета, 1979. – 88 с.

10. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников / М.В. Антропова. – М.: Просвещение, 1974. – 136 с.

11. Силла, Р.В. Гигиеническая норма двигательной активности детей и подростков школьного возраста / Р.В. Силла // Физическое воспитание и школьная гигиена: тезисы I Всес. конф. – М., 1978. – С. 220–222.

12. Некоторые факторы, определяющие работоспособность школьников / М.В. Антропова [и др.] // Охрана здоровья детей и подростков. – Киев, 1978. – С. 17–21.

ПРОБЛЕМА НОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Ващенко С.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Рациональная организация двигательной активности (ДА) является важнейшим фактором улучшения физического здоровья. Однако вопрос оптимальной продолжительности нагрузки у школьников в течение дня и недели изучен недостаточно. Имеются противоречивые рекомендации по нормам биологически необходимой физической активности.