

Таблица – Двигательная активность взрослых

MET-часов/ неделю	Респонденты, которые имели оплачиваемую работу				Респонденты, которые находились на пенсии	
	Женщины		Мужчины		М	σ
	М	σ	М	σ		
Физическая активность на работе, в процессе обучения (в том числе волонтерство, курсы и т. д.)	108,4	9,9	150,0	12,2	55,5	11,7
Физическая активность, связанная с перемещением из одного места в другое	27,3	2,4	37,6	5,3	35,8	3,4
Физическая активность дома (в том числе и работа на приусадебном участке)	85,8	5,4	98,3	15,8	66,0	8,1
Физическая активность в свободное время	15,4	2,2	43,4	7,0	22,3	3,6
Общий уровень физической активности	236,9	14,7	329,3	25,8	179,6	15,8

На работу интенсивной мощности женщины тратят только 6,7 часов в неделю, что в 1,8 раз меньше, чем мужчины. На сидячую работу и пассивный отдых работающие респонденты тратили 20–22 часов в неделю, а пенсионеры – 23 часа в неделю.

При создании вопросника IPAQ учитывали рекомендации по повышению тренированности сердечно-сосудистой системы и предупреждению заболеваний органов кровообращения. Согласно им, необходимый уровень физической активности достигается при регулярной физической работе средней или высокой мощности, во время которой расходуется 150 ккал на день, что соответствует 1 050 ккал в неделю.

Уровень физической активности респондентов можно определить как: высокий, если они выполняли работу высокой или средней мощности 3–5 раз в неделю и тратили на нее не менее чем 1 500–3 000 MET-мин / неделю; средний – если респондент 3–5 раз в неделю ходил или выполнял работу высокой, средней мощности продолжительностью не менее 20 мин, и тратил на нее не менее 600 MET-мин / неделю. Основное внимание в работе уделяли лицам пожилого возраста, поскольку повышение уровня их физической активности имеет решающее значение для общественного здравоохранения. Уровень физической активности 20,3 % респондентов определили как высокий, 56,3 % – как средний. Результаты 23,4 % опрошенных можно отнести к одной из упомянутых выше категорий, поэтому их уровень физической активности определили как низкий.

Выводы. На протяжении обучения в 7–10 классах относительное количество детей, которые не занимаются физической культурой и спортом, не меняется. Зато растет количество детей, которые в течение длительного периода времени задействованы в выполнении малоподвижной работы. Основная доля суммарной двигательной активности взрослых респондентов приходится на физическую активность, выполненную на работе. На физическую работу, выполненную в свободное время, мужчины затрачивали 1/7 от общего количества MET, а женщины – 1/5.

1. Доклад о состоянии здравоохранения в Европе, 2005 г. Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения – ВОЗ, 2005. – 154 с. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.

2. Медико-демографічна ситуація та організація медичної допомоги населенню у 2010 році: підсумки діяльності системи охорони здоров'я та реалізація Програми економічних реформ на 2010–2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава» / за ред. О. В. Аніщенко – К. : МОЗ України, 2011. – 104 с.

3. Branca F. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response / F. Branca, H. Nikogosian, T. Lobstein. – WHO, 2009. – 392 p.

4. Haberman S. Weighing in college students' diet and exercise behaviors / S. Haberman, D. Luffe // Journal of American College Health. – 1998. – Vol. 46. – No 4. – P. 189–191.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

С.Л. Рукавицына, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время известна связь между мелкой моторикой и речью ребенка. С анатомической точки зрения она обусловлена тем, что почти треть всей двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти, которая расположена очень близко от речевой зоны. В связи с этим стимулирование двигательного центра приводит к активизации речевой зоны. Именно по этому многие исследователи рассматривают кисть как «орган речи», такой же, как артикуляционный аппарат [1].

Следует также отметить, что практически все исследователи, которые изучали деятельность головного мозга и психику ребенка, отмечали большое стимулирующее влияние на них функций речи. Большое значение «созидательной работы рук» для развития мышления и речи детей отмечают также многие психологи и педагоги, которые подчеркивают, что слаженная работа пальцев ребенка помогает развитию его речи и интеллекта, оказывает положительное влияние на весь организм в целом, облегчает формирование бытовых и учебных навыков [2].

В то же время, как указывает Л.В. Фомина, степень развития мелкой моторики не всегда совпадает с уровнем общей моторики ребенка. При этом автор отмечает, что если развитие движений пальцев рук отстает, то отстает и развитие его речи, хотя при этом общая моторика может быть в пределах нормы или даже выше и, наоборот, при хорошо развитой речи и мелкой моторики, общая моторика ребенка может быть ниже нормы [3].

Традиционно развитие пальцев рук ребенка происходит на учебно-развивающих занятиях по рисованию, лепке, конструированию и др. Достаточное распространение в последние годы получили различные пальчиковые игры, направленные на развитие мелкой моторики у детей ясельного и дошкольного возрастов. Несомненно, что эти учебно-развивающие занятия и игры приносят пользу и способствуют развитию тонкой координации ребенка. Однако все они, как правило, проводятся в статическом режиме. В то же время известно, что длительное статическое напряжение, связанное с напряжением внимания приводит к тому, что моторика ребенка становится все более расторможенной и может проявиться либо в двигательном «бунте», либо в вялости и пассивности ребенка. Во все периоды своего развития ребенок постоянно нуждается в организованных активных движениях. И эта потребность, как в условиях общеобразовательных учреждений, так и в большинстве семей в настоящее время по-прежнему остается весьма актуальной.

Важность выдвинутой проблемы для здоровья и развития ребенка требует поиска новых научно обоснованных средств, методов и форм организации и проведения занятий с детьми, направленных на развитие мелкой моторики в условиях его двигательной активности. Путь решения этой проблемы мы видим в использовании средств и методов художественной гимнастики, адаптированных к массовому применению. Усовершенствованная и проверенная в условиях многолетних тренировок по художественной гимнастике методика овладения различными гимнастическими предметами, может служить, на наш взгляд, прекрасной базой для развития одновременно общей и мелкой моторики у детей дошкольного и младшего школьного возраста на уроках физической культуры, на танцевальных и музыкально-ритмических занятиях. Кроме того, использование на таких занятиях предметов различного веса, формы и фактуры способствует развитию тактильной памяти ребенка, а следовательно, оказывает дополнительное положительное воздействие на развитие у него мелкой моторики.

Для решения выдвинутой проблемы, предполагается:

– провести биомеханический анализ рекомендованных к использованию пальчиковых игр для детей младшего и среднего дошкольного возраста. При этом выделить главные и корректирующие управляющие движения кистей и пальцев рук, обозначить ограничения подвижности в тех или иных суставах при выполнении двигательной составляющей в этих играх. Проведенный биомеханический анализ обеспечит, на наш взгляд, обоснованный подбор упражнений с предметами, а также определит требования дифференциации при их выполнении, что позволит добиться снижения непроизвольных, излишних движений (синкинезии) при исполнении этих упражнений.

– отобрать используемые в художественной гимнастике упражнения с предметами, которые обеспечивают развитие выделенных управляющих движений пальцев рук и кистей. А также, учитывая механику предмета, разработать новые движения, которые позволят решить поставленную задачу.

– объединить выделенные упражнения с предметами в комплексы. При этом основой для их объединения должна служить музыкально-ритмическая или словесно-ритмическая составляющая, которая позволит перейти от механического к игровому выполнению упражнений. Для разработки игровых комплексов с предметами следует расставить в них акценты, которые должны быть подчеркнуты музыкой или словом и оправданы предложенной ребенку игровой ситуацией, а также определить простые и доступные правила для их выполнения.

Разработка игровых комплексов с предметами и их использование на занятиях с детьми дошкольного возраста позволит, на наш взгляд, решить поставленную проблему связанную с развитием мелкой моторики в условиях организованных активных движений. В то же время освоение детьми двигательных действий в условиях игровых ситуаций позволит сформировать устойчивый интерес к занятиям, обеспечат благоприятный эмоциональный фон для успешного освоения и совершенствования предложенных целенаправленных активных движений.

1. Кольцова, М.Н. Ребенок учится говорить / М.Н. Кольцова. – М.: Сов. Россия, 1979. – 192с.

2. Кольцова, М.Н. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М.Н. Кольцова. – М.: Сов. Россия, 1973. – 144 с.

3. Антакова-Фомина, Л.В. Стимуляция развитие речи у детей раннего возраста, путем тренировки движения пальцев рук / Л.В. Антакова-Фомина // Тез. докл. 24-го Всесоюзного совещания по проблемам ВНД. – М., 1974. – С. 112–115.