

ваний. Сумма баллов, характеризующая уровень соматического здоровья индивида, достаточно информативно отражает общее состояние его здоровья. Следовательно, имеется реальная возможность путем возвращения индивида в «безопасную зону» здоровья, способствовать профилактике различных, в том числе и профессиональных заболеваний, увеличивать потенциал адаптивных возможностей организма.

Обследование в поликлинике не отражает истинного состояния физического здоровья, т. е. понятия «здоров» и «студент основной группы» зачастую не совпадают. Поэтому тестирование по методу Апанасенко необходимо проводить ежегодно наравне с медосмотром и тестированием физической подготовленности [4].



Литература

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 243 с.
2. Ефремова Т. Г. Оценка состояния здоровья по Г. Л. Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания / Т. Г. Ефремова, Е. А. Волкова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы III Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 8 мая 2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – 326-328 с.
3. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 256 с.
4. Сазанова М. Л. Экспресс-диагностика здоровья первокурсников с разным уровнем двигательной активности / М. Л. Сазанова, Н. Л. Демина, Г. А. Попова [и др.] // Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. – 2015. – № 11-3. – 74-77 с.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННОМ РЕГИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Кадуцкая Л.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»), г. Белгород, Россия,

Статья выполнена при поддержке гранта РГНФ № 19-013-00173 «Комплексное исследование двигательной активности растущего человека в условиях вариативной системы физического воспитания»

The article presents the results of studying the peculiarities of motor activity of children 6–11 years in the day mode, and their comparison with age norms.

Введение. Движения в повседневной жизни ребенка играют значительную роль и способствуют гармоничному развитию детей 6–11 лет. Двигательная активность – это биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, которого придерживаются в семье и школе [12].

Необходимо отметить, что в условиях школы потребность детей в движении не удовлетворяется в должном объеме [3]. Во многом это связано с дефицитом двига-

тельной активности. По нашим данным, у детей 6-7 лет в школе она снижается более чем на 30 % и в дальнейшем продолжает неуклонно падать. Это связано с тем, что в XXI веке условия жизни детей значительно изменились. На смену увлекательным подвижным играм детей XX-го века, пришли не менее увлекательные компьютерные игры, а также появились новые разнообразные формы досуга, исключая двигательную активность, что привело к существенным изменениям в структуре свободного времени младших школьников [2, 5, 7–13].

В настоящее время огромное научно-практическое значение имеет оценка существующей двигательной активности современных детей 6-11 лет. Важно определить: научные подходы к оптимизации двигательной активности растущего человека; оптимальную двигательную активность и пути ее достижения, что необходимо для обеспечения гармоничного физического развития ребенка в этом возрасте.

Цель – исследовать особенности двигательной активности детей 6-11 лет в режиме дня, выявить существующие проблемы двигательной активности на этой возрастной ступени и сопоставить полученные результаты с возрастными нормами.

Материалы исследования. В исследовании приняли участие учащиеся 1-4 классов общеобразовательных школ г. Белгорода ($n=186$, 94-девочки, 92-мальчика в возрасте 6-11 лет). Проанализировано более 250 научных работ по теме исследования, в том числе проиндексированных в базе данных SCOPUS и Web of Science.

Методы исследования: изучение и анализ научных работ по исследуемой проблеме; педагогические наблюдения, шагометрия, пульсометрия, хронометраж, статистическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Исследование динамики двигательной активности и сопоставление их с возрастной нормой свидетельствует о том, что количество шагов, выполняемых младшими школьниками, принимавшими участие в нашем эксперименте, значительно отстает от нормы (по А. Г. Сухареву – 14-20 тыс. шагов в день) [6]. Биологическая потребность в движении удовлетворяется на 43,4 % у девочек и на 52,2 % у мальчиков. Так среднесуточный показатель объема двигательной активности у мальчиков составляет $7310,87 \pm 301,55$ шагов/сутки, а у девочек составляет $6069,26 \pm 472,45$ шагов/сутки. При этом показатели шагометрии у мальчиков несколько выше, чем у девочек.

Существенную роль в оценке двигательной активности играет показатель ее интенсивности. Об интенсивности двигательной активности мы судим по показателям пульсометрии, они фиксировались при помощи фитнес браслета (Lerbyee Фитнес трекер K1) и по количеству локомоций, выполненных за единицу времени (шаги/мин) (табл. 1).

Анализ результатов пульсометрии свидетельствует о том, что интенсивность нагрузок соответствует в основном режимам малой и средней интенсивности (увеличение пульса до 110-140 ударов в минуту) (по Л. И. Абросимовой с соавт.) [1]. В течение недели нагрузки высокой и максимальной интенсивности наблюдались у 7,2 % девочек, и у 23,8 % мальчиков (увеличение пульса свыше 141 удара в минуту).

Интенсивность двигательной активности на уроках физической культуры в школе и на тренировках в различных спортивных секциях составляет у мальчиков от $766,00 \pm 130$ до $807,37 \pm 68,27$ шагов, а у девочек от $785,99 \pm 65,54$ до $869,50 \pm 123,25$ шагов, при этом, ЧСС у мальчиков составляет от $102,50 \pm 3,18$ до $106,41 \pm 2,91$ уд./мин.,

а у девочек от 96,67±1,79 до 99,47±2,11 уд./мин. Соответственно интенсивность двигательной активности на уроках физической культуры в школе и на тренировках в различных спортивных секциях у мальчиков составляет от 12,77±2,17 до 13,46±1,14 шагов в мин., а у девочек от 13,10±1,09 до 14,49±2,05 шагов в мин., что значительно ниже возрастных норм. Необходимо обратить внимание на то, что девочки выполняют больше локомоций на уроках физической культуры, а мальчики на тренировках, так как это в первую очередь зависит от избранного вида спорта. При этом, на тренировочных занятиях ЧСС у детей несколько выше чем на уроках физической культуры.

Таблица 1 – Показатели интенсивности двигательной активности

Временной интервал	ШАГИ						ЧСС					
	девочки			мальчики			девочки		мальчики			
	M ± m			M ± m			M ± m					
ср. за час/день	404,62	±	31,50	487,39	±	20,10	89,17	±	0,76	92,37	±	0,93
сумма за день	6069,26	±	472,45	7310,87	±	301,55						
ср. сумма в дни занятий ФК в школе	6883,83	±	494,22	7735,49	±	627,60						
ср. в дни занятий ФК в школе							91,06	±	1,26	93,37	±	1,84
ср. сумма в дни тренировки	6758,74	±	459,97	7507,83	±	475,49						
ср. в дни тренировки							91,17	±	1,17	93,77	±	1,83
ср. за урок ФК в школе	869,50	±	123,25	766,00	±	130,00	96,67	±	1,79	102,50	±	3,18
ср. за тренировку	785,99	±	65,54	807,37	±	68,27	99,47	±	2,11	106,41	±	2,91
в первой половине дня (пон-пят)	381,41	±	50,64	497,21	±	40,14	90,86	±	0,23	93,04	±	0,37
в первой половине дня за мин.	6,36	±	0,84	8,29	±	0,67						
ср. в дни без ФК	6160,93	±	523,66	6971,97	±	624,02						

Средний показатель двигательной активности в дни, когда в расписании учебных занятий есть урок физической культуры составляет у мальчиков 7735,49±627,60 шагов, а у девочек 6883,83±494,22 шагов, при этом, в дни, когда в расписании учебных занятий нет урока физической культуры у мальчиков 6971,97±624,02 шагов, а у девочек 6160,93±523,66 шагов. Полученные данные свидетельствуют о том, что урок физической культуры способствует увеличению двигательной активности детей, хотя и незначительно.

Сопоставляя двигательную активность детей в урочное (с 8.00 до 13.00 час, понедельник – пятница) и внеурочное время (с 13.00 до 22.00 час, понедельник – пятница), можно проследить следующую тенденцию: во время нахождения в школе среднее количество локомоций как у мальчиков, так и у девочек ниже чем во второй половине дня.

Таким образом, актуальность изучаемой проблемы определяется существующим противоречием между потребностью современного общества в сохранении и укреплении здоровья детей 6-11 лет и отсутствием двигательной активности, соответствующей их биологической норме.

Выводы.

1. Исследование динамики двигательной активности и сопоставление их с возрастной нормой свидетельствует о том, что количество шагов, выполняемых младшими школьниками, принимавших участие в нашем эксперименте, значительно отстает от нормы. Биологическая потребность в движении удовлетворяется на 43,4 % у девочек и на 52,2 % у мальчиков.
2. Анализ результатов пульсометрии свидетельствует о том, что в режиме дня интенсивность нагрузок в течении недели соответствует в основном режимам малой и средней интенсивности для детей данного возраста. В то же время, нагрузки высокой и максимальной интенсивности наблюдались у 7,2 % девочек, и у 23,8 % мальчиков эпизодически.
3. Сопоставляя двигательную активность детей в урочное и внеурочное время, можно проследить следующую тенденцию: во время нахождения в школе, в первой половине дня, среднее количество локомоций как у мальчиков, так и у девочек ниже чем во второй половине дня.
4. Полученные нами данные, характеризующие объём и интенсивность нагрузок детей, свидетельствует о том, что они не носят развивающий и тренирующий эффект на уроках физической культуры и занятиях спортом, а также в самостоятельной двигательной деятельности. Полагаем, что проблема объёма и интенсивности физических нагрузок на этой возрастной ступени требует дополнительного глубокого изучения.



Литература

1. Абросимова, Л.И., Карасик, В.Е. (1977). Определение физической работоспособности подростков. Новые исследования по возрастной физиологии. 2(9). 114-118.
2. Бултукова, А.В. (2006). Организация и содержание физического воспитания детей 4-6 лет в разновозрастных группах: автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар, 23 с.
3. Гайдадина, И.И. (2010.) Повышение уровня физической культуры детей 5-6 лет на основе интенсификации совместной с родителями физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар, 23 с.
4. Повышение уровня физической культуры детей 5-6 лет на основе интенсификации совместной с родителями физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар, 23 с.
5. Правдов, М.А. (Pravdov M.A.) Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях: дис. д-ра пед. наук / М.А. Правдов. – Шуя, 2003. – С. 46.
6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 270с.
7. Axford, C., Joosten, A. V., & Harris, C. (2018). iPad applications that required a range of motor skills promoted motor coordination in children commencing primary school. Australian Occupational Therapy.
8. Gil, H., Santos, T., Honorio, S., & Ieee. (2018). The Contribution of Nintendo Wii (R) in children's motoricity 2018 International Symposium on Computers in Education.

9. Harrison M, Burns CF, Mc Guinness M, Heslin J, Murphy NM (2006). Influence of a health education intervention on physical activity and screen time in primary school children: 'Switch Off Get Active'. *J Sci Med Sport* 9:388–94.
10. Kiefer, A. W., Pincus, D., Richardson, M. J., & Myer, G. D. (2017). Virtual Reality As a Training Tool to Treat Physical Inactivity in Children. *Frontiers in Public Health*, 5
11. Palmer S, Graham G, Elliot E (2005). Effects of a web-based health promotion on fifth grade children's physical activity knowledge, attitudes and behavior. *Am J Health Educ* 36:86–93.
12. Voloshina LN, Kondakov VL, Tretyakov AA, Kopeikina EN, Cretu M, Potop V. Modern strategies for regulating the motor activity of preschool and school age children in the educational space. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2018; 22(2):114–119. doi:10.15561/18189172.2018.0208
13. Webster, E. K., Martin, C. K., & Staiano, A. E. (2019). Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers. *Journal of Sport and Health Science*, 8(2), 114-121.

ВОЗМОЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ НА ЛЫЖАХ С ДЕТЬМИ 5–6 ЛЕТ

Котловский А.В., Круталевич М.М., Онищук О.Н.

г. Минск, Республика Беларусь

В статье по результатам анализа специальной литературы и опыта работы в учреждениях дошкольного образования сделана попытка разработки наиболее оптимальных в современных условиях рекомендаций по организации и проведению лыжной подготовки с детьми 5–6 лет.

Введение. Исследования различных авторов (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.Н. Вавилова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко В.В. Фарбей, И.М. Бутин, Л.П. Матвеев и др.) свидетельствуют, что обучение детей ходьбе на лыжах крайне необходимо, поскольку она значительно влияет на физическое развитие и закалку организма ребенка. Учеными обоснована целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, которая вовлекает в работу почти все группы мышц, способствует обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, создает благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой и нервной систем, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений. Предложена методика обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах (А.В. Аверчук, А.А. Бережнова, Н.И. Зуева, К.М. Лобанова, В.Л. Михневич, З.М. Штокаленко и др.). Тем не менее, данная проблема требует дальнейшего изучения и развития с учетом возможностей и условий, созданных в учреждениях дошкольного образования, природно-климатических особенностей, состояния здоровья ребенка, особенностей физического развития и физической подготовленности детей и семейно-бытовых приоритетов. Такой подход, безусловно, актуализирует это направление исследования.

Цель исследования – определить возможные направления работы по организации занятий на лыжах с детьми 5–6 лет.

Методы исследования – анализ и обобщения литературных источников различных авторов по лыжной подготовке детей дошкольного возраста.