

УДК: 371.72

**Коротков Владислав Александрович**

магистрант

Korotkov Vladislav A.

e-mail: [vlad\\_korotkov\\_2015@mail.ru](mailto:vlad_korotkov_2015@mail.ru)

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего  
образования «Гжельский государственный университет»  
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education  
“Gzhel State University”

Московская обл., Раменский городской округ,  
пос. Электроизолятор, д. 67, Россия, 140155  
Тел.: 8(496)464-76-40

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **THE CURRENT STATE AND PROBLEMS OF THE FORMATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE**

*Аннотация.* В статье исследуется проблема стимулирования физической активности школьников средствами воспитания. В связи с тем, что процесс обучения сопровождается стрессовой ситуацией, это приводит к возникновению у школьников заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др. Решение данной проблемы автор статьи видит в формировании системы управления физическим воспитанием школьников, которое должно осуществляться во взаимодействии школы с семьей школьника.

*Ключевые слова:* воспитание; двигательная активность; физическая культура; стресс; профилактика заболеваний.

*Abstract.* The article examines the problem of stimulating physical activity of schoolchildren by means of education. Due to the fact that the learning process is accompanied by a stressful situation, this leads to the occurrence of diseases of the cardiovascular system, musculoskeletal system, etc. in schoolchildren. The author of the article sees the solution to this problem in the formation of a management system for physical education of schoolchildren, which should be carried out in the interaction of the school with the student's family.

*Keywords:* education; physical activity; physical culture; stress; prevention of diseases.

Основополагающей задачей государственной политики Российской Федерации является создание условий для роста благосостояния населения. В значительной степени решением поставленной задачи является сохранение и улучшение здоровья граждан всех возрастных групп, в особенности подрастающего поколения.

В настоящее время медико-биологические исследования здоровья детей показывают, что обучение в школе носит стрессовый характер, а в критические периоды взросления сопровождается снижением адаптационных возможностей организма, развитием целого ряда заболеваний: нарушений со стороны органов зрения и сердечно-сосудистой системы, нервно-психические расстройства, нарушения опорно-двигательного аппарата (искривление осанки). Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20-25 % [1].

Существует много определений понятия «здоровье». Однако выбрать наиболее полное нельзя в связи с огромными различиями, вызванными рассмотрением проблемы с позиции различных факторов жизнедеятельности (физиологических, социальных, философских, психологических и т.д.). Очевидно лишь то, что здоровье – это не только нормальная функция и структура органов и систем, отсутствие проявления болезни, но и возможность приспособления к изменяющимся требованиям и условиям среды без патологических изменений, способность реализовать свой потенциал телесных и духовных сил, а также оптимального удовлетворения материальных, духовных и социальных потребностей человека.

Здоровье формируется в результате взаимодействия как экзогенных (внешних), так и эндогенных (внутренних) факторов. К экзогенным факторам, определяющим здоровье ребенка, относятся природные и социальные явления среды обитания. К эндогенным – все что заложено на генетическом уровне (наследственность, конституция, пол, возраст).

Международный опыт свидетельствует, что существует два главных пути моделирования здорового образа жизни – формирование навыков ведения здорового образа жизни и выработка потребности в будущем путем контроля и воздействия на результат реализации в настоящем (Elder, J. P., Geller, E. S., Novell, M. F., & Mayer, J. A. *Motivating health behavior*. Albany, NY. 2004) [1]. Для успешного формирования навыков здорового образа жизни необходимы шесть компонентов: обучение, моделирование, практика в процессе обучения, обратная связь, закрепление, практика между тренировочными занятиями.

Однако это маловероятно, так как практическая составляющая на данном этапе развития общества недостаточно реализована. У большинства россиян, особенно молодого поколения страны, не сложились ценности, обуславливающие ведение здорового образа жизни.

Это связано с изменением системы взглядов на соотношение процессов физической активности индивида (физическая культура, спорт, физический труд) и процесса механизации, автоматизации, компьютеризации различных сторон жизнедеятельности

По данным академика А. И. Берга за последние сто лет доля физического труда снизилась с 96 % до 5-6 % от общего объема труда [3]. Вместе со снижением двигательной активности существенно возросло интеллектуальное и эмоциональное напряжение в процессе жизнедеятельности, повысилась общая интенсивность ритма жизни, изменились в худшую сторону условия существования, связанные с экологической обстановкой (климат, продукты питания, вода и т. д.) [3].

Низкая двигательная активность часто становится причиной: ожирения (в связи с нарушениями обменных процессов), частых простудных заболеваний (снижается резистентность организма), хронических заболеваний. С переходом из класса в класс здоровье детей ухудшается. За время обучения в школе число абсолютно здоровых детей снижается в 4-5 раза, особенно в классах, когда совпадают периоды полового созревания и повышенной учебной нагрузки.

Для заболеваний, приобретенных в ходе обучения был введен специальный термин – дидактогенная патология, что говорит о масштабах проблемы. По данным реализаторов в России проекта «Здоровье и поведение школьников», дети отмечают регулярные неприятные ощущения (головная боль, боль в спине и т. д.).

На сегодняшний день система обязательного физического воспитания не может обеспечить полноценную физическую активность ребенка. Проблема даже не в методологическом и материально-техническом аспекте физкультурно-спортивной деятельности школьника, а в разрозненности форм физического

воспитания и отсутствие ответной реакции в виде заинтересованности ребенка. Связующим звеном в физической активности ребенка должен быть воспитательный потенциал семьи, активно пропагандирующий здоровый двигательно-активный образ жизни, тогда урок физической культуры в школе будет радостью, а не необходимой обязанностью (при условии грамотной реализации педагогом программного материала), а внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом одной из главных форм проведения досуга.

Основным средством повышения эффективности физического воспитания в школе является управление им, под которым понимают контроль и регулирование хода учебно-тренировочного процесса по ранее определенным критериям эффективности.

Управление основано на познании объективных закономерностей, а его цель – развитие и совершенствование педагогического процесса и его составляющих, повышение двигательной активности человека.

Процесс управления имеет три стадии, которые образуют законченный цикл. Этот цикл может повторяться до полной реализации целевой программы и предусматривает: сбор и анализ полученной информации; принятие решения; планирование его реализации.

Основным способом сбора информации по состоянию здоровья школьников и его составляющих (уровень физического развития и физической подготовленности) и управления физическим воспитанием школьника является мониторинг.

Основа методики комплексного мониторинга – это тестирование. Используя тестирование, можно по оценочным критериям и расчетным формулам дать не только качественную, но количественную оценку исследуемых показателей.

Основоположником современных систем оценки подготовленности населения был комплекс ГТО, который являлся одной из нормативных основ физического воспитания и имел очень много положительных сторон), являясь

той формой, благодаря которой люди приобщались к систематическим занятиям физическими упражнениями. До недавнего времени данному комплексу равноценной замены предложено не было [2].

Оценивание уровня подготовленности и физического развития позволяет:

- повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- повысить интерес к самооценке и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- упростить отслеживание динамики физической подготовленности каждого ребенка;
- объективизировать критерии оценки применяемых средств и методов;
- повысить объективность оценки работы преподавателей физической культуры;
- повысить объективность информации для принятия управленческих решений (рейтинг школ, административных единиц, субъектов);
- дает возможность проводить целенаправленный отбор юных спортсменов, а также выделять детей с ослабленным здоровьем для проведения специализированных занятий;
- оперативно обрабатывать информацию;
- проводить заочные соревнования с минимальными финансовыми расходами и привлечением, практически всех школьников подведомственной структуры.

Вопрос оптимизации физического воспитания и как следствие - повышения физической активности, остается актуальным на современном этапе развития системы образования в России.

Подходить к вопросу оптимизации физического воспитания детей необходимо исходя из конечного результата, т.е. нормативных требований, позволяющих обеспечивать нормальное функционирование организма ребенка, его физическое здоровье. Каждому периоду жизни присущ свой уровень двигательной активности. Все это указывает на необходимость определения оптимальных или должных норм двигательной активности

Всемирная Организация здравоохранения предлагает следующие нормы физической активности.

Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет должны заниматься физической активностью средней и высокой степени интенсивности не менее 60 минут в день.

Физическая активность свыше 60 минут в день дает дополнительные преимущества для здоровья.

Большая часть ежедневных занятий физической активностью должна быть посвящена работе аэробной направленности. Применение средств высокой интенсивности, включая упражнения, позволяющие развивать силовые способности, следует заниматься как минимум 3 раза в неделю.

Формирование физической активности осуществляется по 4 направлениям: учебная активность, спортивная активность (активное занятие спортом), игровая активность (участие в спортивных или подвижных играх, проводимых со сверстниками и друзьями), активный досуг (активный отдых на свежем воздухе, не связанный с целенаправленным выполнением физических упражнений). Основными формами организации физической активности детей школьного возраста является урок физической культуры, занятия в спортивных секциях, занятия в группах ОФП и активный досуг. Однако результаты социологических исследований показывают, что количество детей, не посещающих уроки физической культуры, увеличилось, а занимающихся дополнительно физической культурой в спортивных секциях и клубах уменьшилось.

Одно из главных направлений в модернизации физического воспитания школьников – это необходимость использования здоровьесформирующего потенциала спортизированной физической культуры. Под спортизацией понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, элементов спорта и соревнований в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры личности учащихся.

Для того, чтобы повысить эффективность применения спортивных технологий, необходимо придерживаться следующих организационно-методических принципов и положений.

1. Принцип конверсии (использование классических средств управления спортивной подготовкой в процессе тренировки).
2. Принцип гармонично развитой личности занимающегося.
3. Принцип активного здоровьесформирования.
4. Принцип накопленного потенциала активности и толерантности (формирование модели единства соперничества и сотрудничества для достижения целей конкретной личности и коллектива в целом).
5. Принцип свободы выбора (школьник может свободно выбирать вид спорта или другую форму спортивно ориентированного физического воспитания) [3].

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Бальсевич В. К.* Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания // Педагогика. 2004. № 1.
2. *Быков Е. В.* Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем // Теория и практика физической культуры. 2003. № 7.
3. *Головченко О. П.* Общие основы физической активности человека: учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1998.