

УДК 371.72

**А. А. Яровая,**факультет начального, дошкольного и специального образования,  
Омский государственный педагогический университет  
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Н. В. Матюнина

## Анализ двигательной активности школьников

В статье представлен анализ двигательной активности обучающихся 5-го класса в сравнении с рекомендуемыми нормами. Рассматривается влияние физической культуры на организм человека, выясняются причины низкого уровня двигательной активности школьников.

**Ключевые слова:** двигательная активность, фактор здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность, вредные привычки, физическая нагрузка.

В мире современных технологий двигательная активность человека становится всё менее востребованной, однако наряду с комфортными условиями жизни возникают различные проблемы со здоровьем, поэтому необходимо находить пути повышения двигательной активности у подрастающего поколения и всего общества в целом как средства укрепления и сохранения здоровья. У большинства современных школьников наблюдается низкий уровень здоровья, что связано с образом жизни, уровнем психического и эмоционального напряжения, уровнем учебной нагрузки и многими другими факторами. Двигательная активность — один из ведущих факторов здорового образа жизни человека [1]. Регулярная физическая активность является фундаментом успешного развития личности школьника, она оказывает влияние на его здоровье и качество жизни [3]. Поэтому необходимо контролировать двигательную активность школьников, постоянно искать способы ее повышения.

Объект исследования — процесс физкультурно-оздоровительной деятельности школьников. Предмет — двигательная активность школьников.

Цель исследования — изучение уровня двигательной активности школьников.

Задачи исследования: 1) рассмотреть уровень двигательной активности школьников на примере одного класса; 2) выяснить причины низкой двигательной активности у школьников.

Гипотеза: предполагается, что двигательная активность школьников ниже установленной нормы.

В результате анализа литературы было выявлено, что физическое воспитание школьников базируется на различных формах физкультурно-оздоровительной работы, включая уроки физической культуры, мероприятия в режиме дня, утреннюю гимнастику, физкультминутки, физкультпаузы, игры малой подвижности на переменах, физ-

культурные занятия в группах продленного дня и внеучебные формы. В нормативных документах определены виды и длительность двигательной деятельности.

Исследование характера и продолжительности двигательной активности проводилось в марте 2021 г. с участием 12 школьников 5-го класса МБОУ «Лежанской СОШ». Результаты опроса представлены в таблице.

### Анализ недельной двигательной активности обучающихся 5-го класса, мин.

№ п/п	Разновидности двигательной деятельности	Средний объем	Рекомендуемый объем
1	Утренняя гимнастика	19	не менее 105
2	Уроки физической культуры	90	135
3	Двигательная деятельность в режиме дня	15	150
4	Занятия в спортивных секциях, кружках	60	не менее 240
5	Самостоятельные занятия физической культурой	105	не менее 160

В результате анализа полученных данных было выявлено, что пятиклассники в среднем занимаются утренней гимнастикой 19 мин. в неделю (рекомендуется не менее 105 мин.). На обязательные учебные занятия по физической культуре в образовательных учреждениях в среднем отводится 90 мин. в неделю (рекомендуется 135 мин.). На другие виды двигательной деятельности учащихся приходится в среднем 15 мин. в неделю (рекомендуется 150 мин.), на организованные занятия в спортивных секциях и кружках учащиеся в среднем тратят 60 мин. в неделю (рекомендуется не менее 240 мин.). На самостоятельные занятия физической культурой в среднем приходится 105 мин. в неделю (рекомендуется не менее 160 мин.).

В среднем двигательный недельный режим обучающихся составляет 5 ч., что почти в три раза ниже нормы (рекомендованный объем — не менее 13 ч.) [2]. В процессе опроса выяснилось, что каждую неделю школьники в среднем проводят 15 ч. на свежем воздухе. Каждый учащийся класса помогает родителям выполнять работу по дому. Это очень важно, так как школьники проживают в сельской местности, где трудовая деятельность характеризуется большой физической нагрузкой. У двоих школьников есть проблемы со здоровьем, у пятерых опрашиваемых — вредная привычка (сидеть подолгу в телефоне). Только у четырех учащихся члены семьи занимаются физкультурно-оздоровительными мероприятиями.

Таким образом, причины, по которым у многих школьников очень низкий уровень двигательной активности, следующие: отсутствие семейного воспитания в области занятий физкультурно-оздоровительными мероприятиями и недостаточное внимание к данной проблеме в образовательных учреждениях. По мнению школьников, причинами, по которым они не занимаются спортом, являются проблемы со здоровьем, недостаток времени в связи с большой учебной нагрузкой. Однако недостаточный объем физической активности многих школьников во время целенаправленных занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях компенсируется выполнением домашних обязанностей.

1. *Комков А. Г.* Совершенствование программ по физическому образованию на основе анализа стиля жизни школьников // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* — 2000. — № 2. — С. 15–20.

2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». — URL: [https://www.sgu.ru/sites/default/files/documents/2017/polojenie\\_gto\\_1.pdf](https://www.sgu.ru/sites/default/files/documents/2017/polojenie_gto_1.pdf) (дата обращения: 06.03.2021).

3. Физическая активность // Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. — URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 06.03.2021).