

УДК 371.72

В. А. Лабанова,факультет иностранных языков,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Т. И. Эпп

Динамическая перемена как средство повышения двигательной активности обучающихся основной школы

Аннотация. В статье представлен анализ состояния двигательной активности обучающихся основной школы, рассмотрены особенности организации динамической перемены для повышения уровня двигательной активности школьников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни детей, здоровье школьников, двигательная активность, динамическая перемена.

Будучи ключевым компонентом здорового образа жизни, двигательная активность оказывает существенное воздействие на общее состояние здоровья человека. Актуальность темы исследования обусловлена тенденцией к снижению двигательной активности (гипокинезии) людей, в том числе школьного возраста, в связи с развитием информационных технологий [2].

Цель исследования — определение состояния двигательной активности обучающихся на уровне основного общего образования, средств ее повышения. Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи: провести анализ уровня физической активности учащихся; определить эффективные способы увеличения физической активности; разработать рекомендации по организации динамических перемен для учащихся основной школы. В ходе исследования используются следующие методы: изучение научной литературы, анкетирование и статистический метод.

Под двигательной активностью мы понимаем совокупность двигательных актов. Двигательную активность можно классифицировать на организованную (физические упражнения на уроках физической культуры, занятия в спортивных секциях и т. д.) и нерегламентированную (игры с друзьями, прогулки, самообслуживание и пр.) [1]. Всемирная организация здравоохранения рекомендует следующие показатели двигательной активности подростков: 4–6 ч. — занятия в школе; 4–7 ч. — легкая активность; 2,5–6,5 ч. — умеренная активность; 0,5 ч. — высокая активность.

Для оценки состояния двигательной активности обучающихся основной школы проведено анкетирование 50 учеников 5-х классов и 75 учеников 9-х классов средней общеобразовательной школы № 4 г. Калачинска. Анализ проведенного анкетирования показал, что 36 % респондентов имеют низкий уровень двигательной активности. К окончанию основной школы уровень активности снижается: низкий уровень наблюдается у 22 % пятиклассников и 45 % девятиклассников. Систематически занимаются неинтенсивной физической нагрузкой 20 % участников опроса, в то время как 15 % не занимаются ей вовсе. Почти половина респондентов (45 %) уделяет неинтенсивной нагрузке не более 20 мин. в день. Большинство опрошенных не делают утреннюю гимнастику (65 %), ее продолжительность невысокая. В связи с низким уровнем умеренной и легкой активности определяющим фактором для повышения двигательной активности школьников являются динамические перемены, проведение которых может быть организовано после 2-го или 3-го урока в спортивном зале, на спортивной площадке, в фойе или в школьном коридоре.

Динамическая перемена — это организованная форма активного отдыха, состоящая из трех этапов. На 1-м этапе организуется подготовка к предстоящей двигательной деятельности: выполняется построение, учитель сообщает о содержании динамической перемены, выполняется разминка (ходьба, медленный бег). На 2-м этапе организуется проведение подвижных игр, элементов спортивных игр, эстафет. В завершение динамической перемены организуются построение, спокойная ходьба; выполняются общеразвивающие упражнения; подводятся итоги [2]. В рамках проведения динамической перемены могут быть разучены специальные подготовительные упражнения для

освоения новых упражнений, самостоятельные игры и спортивные развлечения. Игры и упражнения для проведения перемен должны быть подобраны с учетом возраста и состояния здоровья школьников, а также дифференцированы для мальчиков и девочек. В условиях ограниченного пространства можно организовать подвижные игры, не требующие предварительной разминки, координационно несложные и не требующие специального оборудования. Эффективность динамических перемен повышается при их проведении на свежем воздухе, при использовании музыки и игровых сюжетов в ходе выполнения общеразвивающих упражнений. При соблюдении требований

безопасности школьники должны чувствовать себя свободно, непринужденно. Это не только поможет увеличить физическую активность у учащихся, но и будет способствовать улучшению положительной мотивации и эмоционального состояния.

Таким образом, у большинства учеников основной школы наблюдается низкая двигательная активность. Для предотвращения гипокинезии необходимо обеспечить объем двигательной активности не менее 6 ч. в неделю. Динамические перемены помогают повысить двигательную активность школьников, способствуют снижению утомления, возникшего в результате учебной деятельности, повышению уровня работоспособности на уроке.

1. Горбунова Я. Е. Двигательная активность и ее виды // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы V Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. — Томск : STT, 2017. — С. 124–125. — Электрон. версия. — URL: <https://elibrary.ru/yugcswp> (дата обращения: 20.02.2025).

2. Гуляева Л. В. Динамическая перемена в школе // Инновационное развитие. — 2016. — № 4 (4). — С. 62–65. — Электрон. версия. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27441354> (дата обращения: 20.02.2025).