

УДК 796.011

Двигательная активность школьников 11-13 лет во внеурочное время

Елисеева Татьяна Александровна

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по изучению активности школьников, их готовности заниматься различными видами спорта в свободное время. С целью определить наиболее востребованные виды двигательной активности школьников проведен опрос в «Google Forms» школьников г. Сургута. Анализ опроса показал, что школьники проводят свободное время в выходные дни, занимаясь своим любимым делом, помогая родителям, занимаясь спортом, проводя время за компьютером или телефоном и телевизором, читая книги и лишь малая часть проводят свободное время на улице. Школьники понимают, что двигательная активность способствует их гармоничному развитию и имеет долгосрочные положительные последствия для их здоровья и благополучия, а социальные сети рассматриваются ими как менее важные и менее полезные занятия.

Ключевые слова: школьники, внеурочное время, виды двигательной активности, гармоничное развитие.

Motor activity of schoolchildren aged 11-13 years old out of course time

Eliseeva Tatyana Aleksandrovna

Surgut State Pedagogical University, Surgut

Abstract. The article presents the results of a study on the activity of schoolchildren, their willingness to engage in various sports in their free time. In order to determine the most popular types of motor activity of schoolchildren, a survey was conducted in Google Forms of Surgut schoolchildren. The analysis of the survey showed that schoolchildren spend their free time on weekends doing their favorite thing, helping their parents, playing sports, spending time on the computer or phone and TV, reading books and only a small part spend their free time outside. Schoolchildren understand that physical activity contributes to their harmonious development and has long-term positive consequences for their health and well-being, and social networks are considered by them as less important and less useful activities.

Keywords: schoolchildren, after-hours, types of physical activity, harmonious development.

ВВЕДЕНИЕ. Важное значение для приобщения школьников к социальному опыту, идеалам и ценностям культуры имеет сфера свободного времени, досуга, рекреации [1, с. 407].

Пассивные виды отдыха, такие как просмотр телевизора или игры на компьютере, могут приводить к ухудшению физической формы школьника, что может негативно сказываться на его здоровье и самочувствии. Такой подход к проведению свободного времени может иметь отрицательное влияние на личность и социальные взаимоотношения школьника.

Кроме того, содержание досуговых занятий влияет на формирование ценностей и идеалов у школьников. Если они большую часть свободного времени проводят среди активных форм отдыха, таких как спорт или творческие занятия, они могут развить в себе такие ценности, как здоровый образ жизни, трудолюбие, творческий потенциал. Однако, если предпочтение отдается пассивным формам отдыха, возможно развитие ценностей, связанных с пассивностью, потребительством и бездействием [2, с. 157].

Таким образом, важно создать условия для проведения качественного и активного досуга для школьников, чтобы они могли развиваться физически, эмоционально, интеллектуально и социально. Это может включать в себя организацию спортивных и культурно-творческих мероприятий, проведение экскурсий, посещение клубов и секций [3, с. 66; 4]. Такие меры помогут формировать у

школьников ценности здорового образа жизни, коллективной работы, творчества и взаимопонимания.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить наиболее востребованные виды двигательной активности среди школьников 11-13 лет с целью их дальнейшего регулирования.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Для того, чтобы определить наиболее востребованные виды двигательной активности школьников, с целью ее увеличения мы провели опрос в «Google Forms», общее число школьников г. Сургута, принявших участие в опросе, составило 169 человек. В опросе приняли участие учащиеся 5-6-х классов МБОУ СОШ № 18 им. В.Я. Алексеева и МБОУ СШ № 9.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате проведенного анкетирования были получены следующие суждения. Школьники проводят свое свободное время в выходные дни, занимаясь своим любимым делом (58,6%), помогают родителям (50,3%), занимаются спортом (34,9), проводят время за компьютером или телефоном (32,5%) и телевизором (10,7%), читая книги (14,8%) и лишь малая часть (6%) проводят свободное время на улице.

В свободное от школы время, помимо уроков физической культуры школьники тратят время на занятия физическими упражнениями чаще от 1 до 2 часов (36,1%) и более 3-х часов (31,4%), реже занимаются от 2 до 3-х часов (17,2%), лишь 15,4% школьников не занимаются физическими упражнениями вовсе (рис. 1).

Сколько часов в неделю ты регулярно занимаешься физическими упражнениями (в т.ч. танцы, посещение бассейна и т.д.) помимо уроков физкультуры в школе?

169 ответов

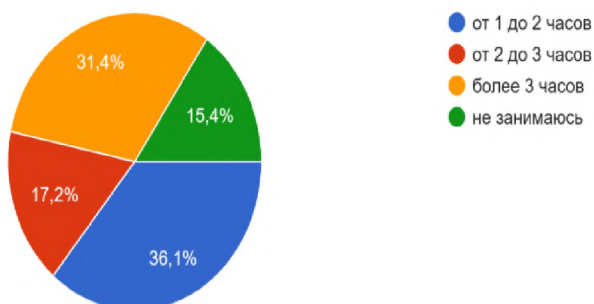


Рисунок 1 – Ответы на вопрос «Сколько часов в неделю ты регулярно занимаешься физическими упражнениями, помимо уроков физической культуры в школе?»

Для того, чтобы организму было легче включиться в работу после сна, необходимо заниматься ежедневной утренней гигиенической гимнастикой, лишь занятия физическими упражнениями помогут организму из состояния пониженной работоспособности преодолеть тормозные процессы [5, с. 288]. Лишь 24,3% уче-

ников выполняют регулярно утреннюю гимнастику, иногда выполняют 39,6% школьников, а вовсе не делают утреннюю зарядку 36,1%.

Наиболее популярными способами каникулярного отдыха среди школьников являются: поездка в деревню (в другой город), путешествие (48,5%), отдых дома (29,6%), посещение спортивных секций (21,9%), отдых в лагере (18,9%).

Самым распространенным способом добраться до школы является ходьба пешком (93,5%), так как большинство живет возле школы (53,8%). 47 % школьников, живущих дальше, чем 1 км от школы, подвозят родители (13,6%) или они едут на автобусе (1,8%), некоторые добираются до школы на велосипеде или самокате (7,7%) (рис. 4).

Чаше всего школьники (58,6%) любят прогулки пешком, также почти половина школьников занимаются в спортивных секциях (42,6%), реже всего занимаются оздоровительным бегом (18,3%) (рис. 2) .



Рисунок 2 – Ответы на вопрос «Какие виды регулярной двигательной активности ты чаще всего используешь?»

Опрос показал, что 99,4% учеников занимаются на уроках физической культуры, а у 0,6% имеется освобождение.

Занятия физическими упражнениями в школе нравятся ученикам (40,2%) так же, как и в оздоровительном комплексе (39,6%), на улице выбирают заниматься 37,7% учеников, а дома 27,2% (рис. 6).

Было выявлено, что 68,6% учеников хотели бы заниматься физической культурой каждый день, отказались от такой идеи всего лишь 31,4% учеников.

В результате опроса было выявлено, что 20,7% школьников не занимаются спортом вообще, 79,3% любят заниматься спортом. Школьники выбирают такие виды как: фигурное катание, бокс, легкую атлетику, лыжи, футбол, дзюдо, хоккей, волейбол, современные танцы, баскетбол, гимнастику, плавание и каратэ. Самыми популярными оказались: футбол, плавание, современные танцы, гимнастика и восточные единоборства.

Опрос показал, что школьникам интереснее всего заниматься спортом с друзьями (57,4%), с классом (14,2%), с семьей (11,8%) и самостоятельно с гаджетом или тренером (16,6%) (рис. 8).

ВЫВОДЫ. Подведя итоги, мы пришли к выводу, что занятия физическими упражнениями имеют большое значение для школьников. Они понимают, что двигательная активность способствует их гармоничному развитию и имеет долгосрочные положительные последствия для их здоровья и благополучия. В то же

время, социальные сети рассматриваются ими как менее важные и менее полезные занятия.

Эти результаты также подчеркивают влияние внешней среды на предпочтения и ценности школьников. Сверстники, семья и образовательные учреждения являются важным социумом, который выстраивает положительное отношение к двигательной активности. Если окружающие поддерживают и поощряют занятия спортом, то школьники склонны высоко оценивать такую деятельность и выбирать ее в свободное время.

Мы считаем, что необходимо продвигать значение двигательной активности среди школьников и создавать благоприятные условия для ее осуществления. Ответственность лежит как на образовательных учреждениях, так и на семье и обществе в целом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лигута А. В., Лигута В. Ф. Двигательная активность в здоровом образе жизни школьников средних классов, проживающих на Дальнем Востоке России // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. Воронеж, 2021. С. 406–413.
2. Балаклея В. В. К вопросу о развитии двигательных навыков младших школьников // Аллея науки. 2017. Т. 2, № 16. С. 156–159.
3. Синявский Н. И., Фурсов А. В., Елисеева Т. А., Елисеев А. И. Проектирование недельного режима двигательной активности школьников 5-6 классов на основе нормативных требований // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 1. С. 66–67.
4. Белова П. Н., Митракова О. Н., Коршунова Л. А. Двигательная активность как ведущий компонент здорового образа жизни школьника (обзор литературы) // Формирование здоровья населения: медико-социальные и клинические аспекты : сборник научных трудов. Тверь, 2020. С. 20–26.
5. Голов В. А. Приоритетные виды двигательной активности школьников северного региона // Двадцать шестая годовичная сессия Ученого совета Сыктывкарского государственного университета имени Питирима Сорокина (Февральские чтения). Сыктывкар, 2019. С. 287–291.

REFERENCES

1. Liguta A. V., Liguta V. F. (2021), "Motor activity in a healthy lifestyle of middle school students living in the Russian Far East", *Physical culture, sport and health in modern society*, Collection of scientific articles of the International Scientific and Practical Conference, Voronezh, pp. 406–413.
2. Balakleyets V. V. (2017), "On the issue of the development of motor skills of junior schoolchildren", *Alley of Science*, T. 2, No. 16, pp. 156–159.
3. Sinyavsky N. I., Fursov A. V., Eliseeva T. A., Eliseev A. I. (2023), "Designing a weekly regimen of motor activity for schoolchildren in grades 5-6 based on regulatory requirements", *Physical culture: education, training*, No. 1, pp. 66–67.
4. Belova P. N., Mitrakova O. N., Korshunova L. A. (2020), "Motor activity as a leading component of a healthy lifestyle of a schoolchild (literature review)", *Formation of public health: medical social and clinical aspects*, Collection of scientific papers, Tver, pp. 20–26.
5. Golov V. A. (2019), "Priority types of motor activity of schoolchildren in the northern region", *Twenty-sixth annual session of the Academic Council of Syktyvkar State University named after Pitirim Sorokin* (February readings), Syktyvkar, pp. 287–291.

Информация об авторе:

Елисеева Т.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания, maktanii@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0003-4247-707X>.

Поступила в редакцию 04.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.