

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

Оринчук Н.В., Мельникова Е.С.

Руководитель: Оринчук А.Н.

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение «Школа № 89»

п. Кудьма, г.о.г. Нижний Новгород

**Актуальность исследования.** Состояние здоровья обучающихся находится сегодня на достаточно низком уровне. Так по данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ количество здоровых учащихся в школе составляет 12-15% от общего количества школьников [4]. На сегодня наблюдается еще одна негативная тенденция: обучающиеся 1 классов, приходя в школу, уже имеют значительные проблемы со здоровьем. Так данные мониторинга состояния здоровья обучающихся МБОУ «Комаровская школа» за последние годы показывают, что количество первоклассников, имеющих 3-5 группы здоровья, выше среднегрупповых показателей по школе (16-18%) и постоянно увеличиваются. Так в 2017-2018 учебном году количество первоклассников с 3-5 группой здоровья составило 25% от общего количества первоклассников, а в 2018-2019 учебном году уже 34% [2].

Сегодня остро стоит вопрос поиска новых форм и средств улучшения состояния здоровья школьников младших классов и повышения их мотивации к здоровому и активному образу жизни, как важнейшей составляющей профилактики заболеваемости школьников [1, 3].

Гипотеза исследования. Применение различных форм и средств физического воспитания и увеличение двигательной активности обучающихся младших классов позволит улучшить их состояние здоровья и повысить успеваемость в учебной деятельности.

Цель исследования – изучение влияния двигательной активности на уровень заболеваемости и успеваемости обучающихся младших классов.

Задачи исследования:

1. Определить приоритетные формы двигательной активности для обучающихся младших классов.

2. Оценить эффективность занятий физической культурой (ФК) и спортом на уровень заболеваемости обучающихся младших классов по показателям количество пропущенных дней и уроков по причине болезни.

3. Определить влияние занятий физической культурой на успеваемость обучающихся младших классов.

*Практическая значимость исследования* состоит в том, что в работе определены основные формы двигательной активности, которым отдают предпочтение обучающиеся младших классов сельской школы, а также сделан анализ влияния занятий физической культурой и спортом на уровень заболеваемости обучающихся младших классов и их успеваемость. Также определены основные мотивы, побуждающие обучающихся младших классов систематически заниматься физической культурой или наоборот игнорировать эти занятия.

**Организация и методы исследования.** Исследовательская работа проводилась на базе МБОУ «Комаровская школа» (с 1 февраля 2020 года МБОУ «Школа № 89») на протяжении 6 месяцев с сентября 2019 по февраль 2020 года и состояла из трех этапов. В исследовании принимали участие школьники 2-4 классов. Обучающиеся 1 классов в исследовании не были задействованы, т.к. в период 1-2 четверти у них происходит адаптация к новым условиям обучения, что могло повлиять на результаты исследования.

*Первый этап – поисковый*, был посвящен изучению понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «двигательная активность», возможности применения различных форм и средств физического воспитания для сохранения и улучшения состояния обучающихся младших классов. Результаты этой работы позволили уточнить цель и задачи исследования.

*Второй этап – исследовательский.* На этом этапе был проведен опрос обучающихся младших классов МБОУ «Комаровская школа», целью которого стало определить, какие формы двигательной активности используются обучающимися для своего физического развития. В течение полугода проводилось наблюдение за состоянием здоровья и успеваемостью обучающихся младших классов. Для этого собирались данные о количестве дней и уроков пропущенных учащимися младших классов по причине болезни

(простуда, ОРЗ, грипп и др.) и данные об успеваемости обучающихся 2-4 классов за 1 и 2 четверти 2019-2020 учебного года.

*Третий этап – аналитический.* В ходе его проводилось математическая обработка, анализ и обобщение результатов исследования, оформление исследовательской работы.

В ходе проведения работы были использованы следующие *методы исследования*: анализ литературных источников и документальных материалов, педагогическое наблюдение и опрос, изучение и обобщение педагогического опыта, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** В начале исследования (сентябрь 2019 года) был проведен опрос обучающихся 2-4 классов (всего 8 классов, 102 ученика) МБОУ «Комаровская школа» с целью определения какими формами двигательной активности занимаются обучающиеся. Опрос показал, что ученики используют различные формы двигательной активности, среди которых преобладают:

- утренняя зарядка;
- вечерние занятия физическими упражнениями;
- занятия с родителями (преимущественно по выходным);
- занятия в спортивных секциях (2-4 раза в неделю).

Отдельная группа обучающихся не занимается физкультурой и спортом или делает это эпизодически.

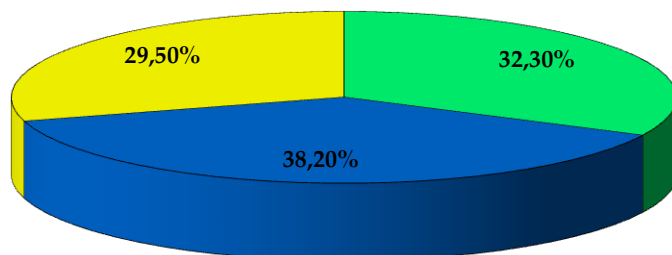
После математической обработки результатов опроса были сформированы следующие группы обучающихся (рис. 1):

*1 группа* – обучающиеся, которые по различным причинам не занимаются физкультурой или занимаются редко. В группу вошло 33 человека, что составило 32,3%.

*2 группа* – обучающиеся, которые занимаются физкультурой систематически (более 3-4 раз в неделю) в форме утренней зарядки или

вечерних занятий (самостоятельно или с родителями). В группу вошло 39 человек, что составило 38,2%.

3 группа – обучающиеся, которые посещают спортивные секции (регулярно, 2-4 раза в неделю). Среди секций обучающиеся выбрали: футбол, спортивные танцы, единоборства. В группу вошло 30 человек, что составило 29,5%.



■ Не занимаются ■ Занятия утром, вечером ■ Занятия в секции

Рис. 1. Выбор форм двигательной активности обучающимися 2-4 классов  
МБОУ «Комаровская школа»

Далее в течение 6 месяцев с сентября 2019 года по февраль 2020 года проводилось наблюдение за участниками исследования. Наблюдение проводилось за следующими показателями:

- количество дней/уроков, пропущенных обучающимися по причине болезни (грипп, ОРЗ, ОРВИ, простуда и др.);
- успеваемость обучающихся по итогам 1 и 2 четвертей (средний бал по сумме всех предметов).

Помощь в проведении наблюдений была оказана классными руководителями. По данным классных руководителей фиксировалось количество заболеваний обучающихся 2-4 классов и количество уроков, которые пропущены учениками по причине болезни (рис. 2, 3).

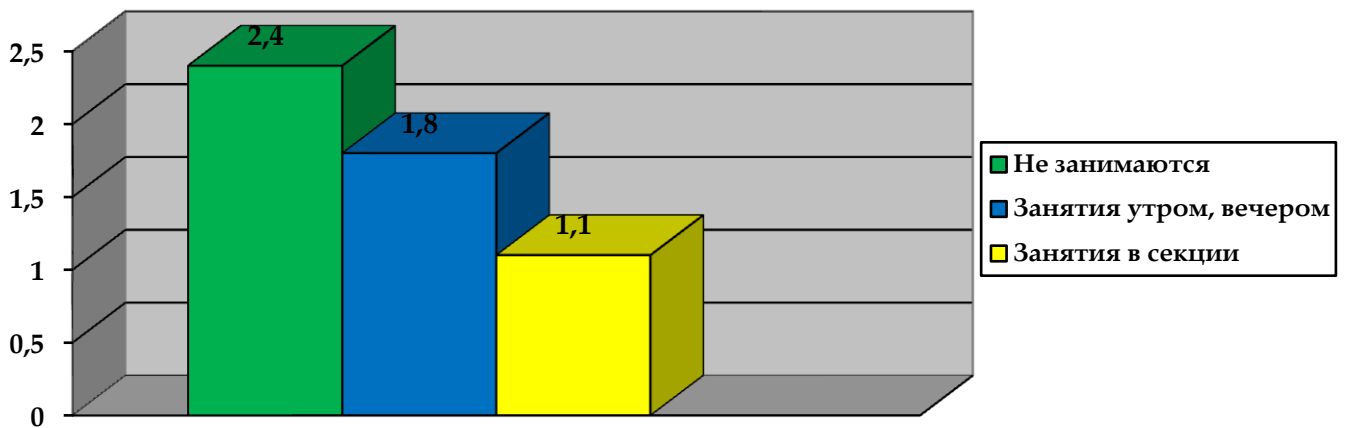


Рис 2. Количество дней пропущенных по болезни обучающимися 2-4 классов

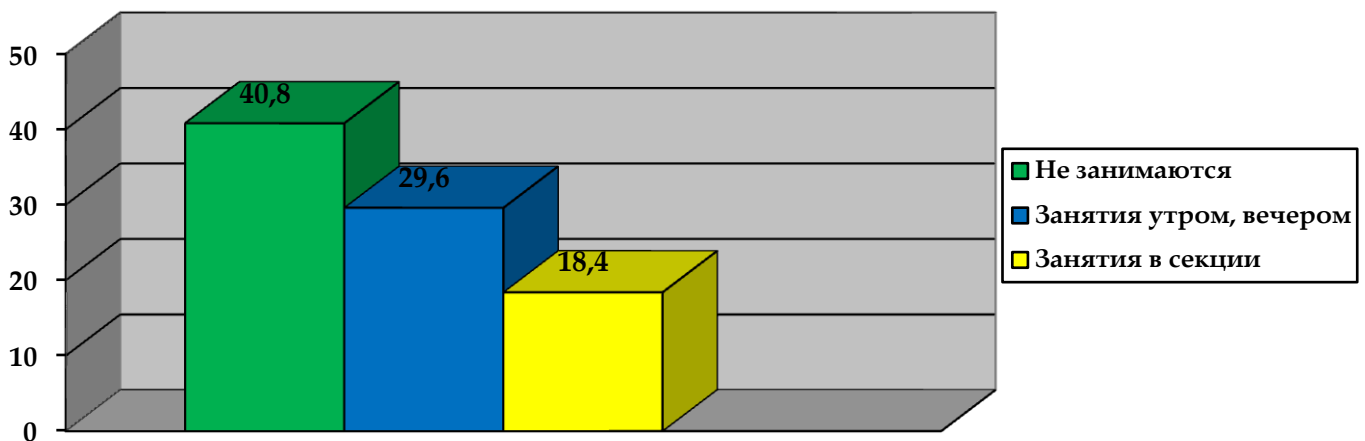


Рис 3. Количество уроков пропущенных по болезни обучающимися 2-4 классов

Результаты исследования показали, что обучающиеся *1 группы* (не занимаются физической культурой) болеют чаще других обучающихся и пропустили за период исследования в среднем 2,4 дня / 40,8 уроков по причине болезни. Обучающиеся, которые были отнесены ко *2 группе* (занимаются ФК утром и вечером) пропустили в среднем 1,8 дней / 29,6 уроков по причине болезни. Обучающиеся *3 группы* (занимаются в спортивных секциях) имели наименьшее количество пропусков в среднем 1,1 дней / 18,4 уроков за весь период.

Данные результатов болезни обучающихся показывают, что школьники, занимающиеся активно физической культурой и спортом, менее подвержены

простудным заболеваниями и имеют более сильный иммунитет по сравнению с учащимися, которые не занимаются физической культурой и спортом.

Также в ходе исследования была определена успеваемость обучающихся 2-4 классов в 1 и 2 четверти (рис. 4).

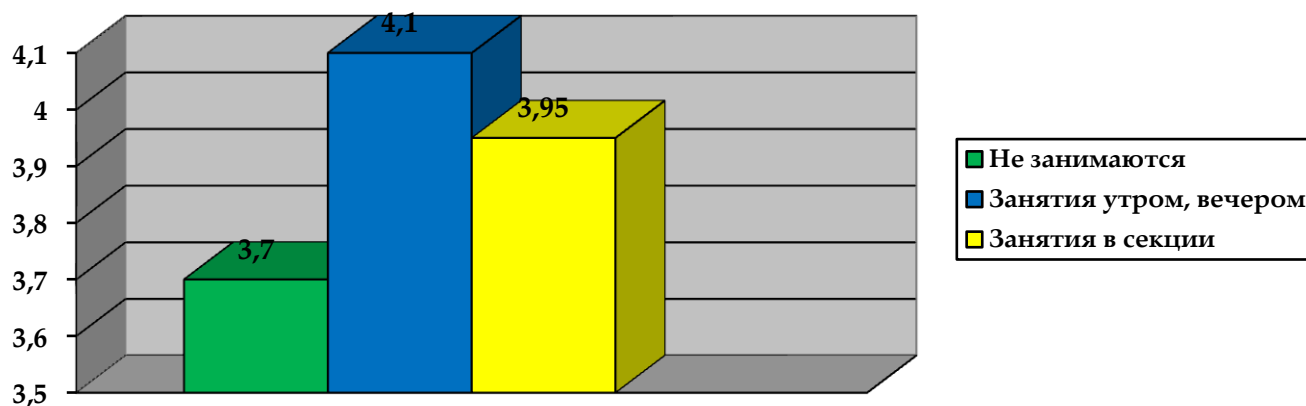


Рис 4. Успеваемость обучающихся 2-4 классов в 1-2 четверти 2019-2020 уч. года

Результаты успеваемости обучающихся 2-4 классов определялись по средним показателям оценок за 1 и 2 четверти. Анализ результатов успеваемости показал, что наивысший уровень успеваемости имеют обучающиеся 2 группы (занимаются ФК утром или вечером) – 4,1 балла, немного ниже уровень успеваемости обучающихся 3 группы (занимаются в спортивной секции) – 3,95 баллов. И самый низкий уровень успеваемости у обучающихся 1 группы (не занимаются ФК) – 3,7 баллов.

Результаты исследования показали, что занятия физической культурой и спортом позволяют обучающимся младших классов укрепить свой иммунитет и соответственно меньше болеть, что впоследствии сказывается и на их успеваемости. Из бесед с классными руководителями было определено, что обучающиеся которые занимаются систематически физкультурой и спортом более дисциплинированы, что сказывается в их умении распределять свое время на выполнение различных учебных заданий. Также данные обучающиеся более ответственно подходят к выполнению различных поручений.

Более низкий уровень успеваемости обучающихся *3 группы* (занимаются в спортивной секции) в сравнении с учениками *2 группы* (занимаются ФК утром или вечером), по мнению классных руководителей, определяется тем, что ученики младших классов еще не в полной мере могут переносить дополнительные нагрузки и дополнительная утомляемость после тренировок сказывается на их успеваемости.

В ходе опроса обучающихся были выявлены основные мотивы, которые побуждают их заниматься физической культурой и спортом:

- хочу стать известным спортсменом (футболистом, каратистом и т.д.) – 36%;
- хочу стать сильным / красивой – 21%;
- нравится заниматься – 17 %;
- в этой секции занимаются мои одноклассники – 15%;
- ФК занимаются родители / беру пример с родителей – 11%.

Среди причин, по которым учащиеся не занимаются физической культурой, были названы такие:

- нет времени – 47%;
- больше нравятся компьютерные игры – 38%;
- родители не занимаются ФК – 15%.

Таким образом, проведенное исследование показало, что регулярные занятия физической культурой и спортом (в любой форме) позволяют снизить заболеваемость обучающихся с одной стороны, и положительно влияют на уровень их успеваемости с другой стороны. Опрос обучающихся показал, что большую роль в привлечении школьников к регулярным занятиям физической культурой имеет положительное отношение родителей к физкультуре и их личный пример.

### **Выводы.**

Результаты исследования позволили сделать следующие выводы:



1. Основными формами двигательной активности для обучающихся младших классов являются следующие:

- утренняя зарядка;
- вечерние занятия физическими упражнениями;
- занятия с родителями (преимущественно по выходным);
- занятия в спортивных секциях (2-4 раза в неделю).

2. Основными мотивами, которые побуждают обучающихся младших классов заниматься физической культурой и спортом являются:

- хочу стать известным спортсменом (футболистом, каратистом и т.д.) - 36%;
- хочу стать сильным / красивой - 21%;
- нравится заниматься - 17 %.

3. Систематические занятия физической культурой и спортом положительно влияют на состояние здоровья обучающихся младших классов и позволяют снизить более чем в 2 раза количество пропусков дней/уроков по причине болезни:

- за 6 месяцев исследования пропущено в среднем 2,4 дня / 40,8 уроков по причине болезни обучающимися, которые не занимаются ФК и пропущено в среднем 1,1 дней / 18,4 уроков обучающимися, которые занимаются в спортивных секциях.

4. Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на дисциплинированность и ответственность учащихся младших классов, что в целом сказывается на уровне их успеваемости:

- 4,1 балла – успеваемость учащихся, занимающихся физкультурой утром или вечером, 3,95 баллов – успеваемость учащихся занимающихся в спортивных секциях и самый низкий уровень успеваемости у учащихся, которые не занимаются ФК – 3,7 баллов.

## Список литературы

1. Гладышева, О. С. Системная модель деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учащихся: методическое руководство. – Н.Новгород: НИРО, 2008. – 203 с.
2. Оринчук, А. Н. Физическая культура и спорт в сельской общеобразовательной организации / А.Н. Оринчук, А.В. Оринчук // Сборник статей по материалам Международной студенческой научно-практической конференции «Состояние и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры». – Н.Новгород: Мининский университет, 2019. – С. 49-52.
3. Чайцев, В. Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. / В.Г. Чайцев, И.В. Пронина. – М.: Аркти, 2016. – 128 с.
4. Пермяков, О. М. Состояние здоровья школьников как социально-педагогическая проблема / О.М. Пермяков, К.Н. Бараковских // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики современного образования». – М.: Изд-во ГБОУ «Школа № 1708», 2017. – С. 128-131.