

УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**Быльева Д.Ю., Лыкова И.О., Осипенко А.С.***г. Ростов-на-Дону, МБОУ «Школа № 80
имени Героя Советского Союза РИХАРДА ЗОРГЕ», 7 А класс**Руководитель: Мангейм Р.А., педагог-психолог, МБОУ «Школа № 80
имени Героя Советского Союза РИХАРДА ЗОРГЕ», г. Ростов-на-Дону*

Одним из основных факторов формирования здоровья подростков является двигательная активность [1]. Понятие «двигательная активность» определяется как сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности [7]. В литературных источниках встречается информация о том, что подростки 11-15 лет находятся в состоянии гиподинамии («гипо» – пониженный против нормы), при которой у них страдают обменные процессы, снижены двигательная подготовленность и работоспособность, наблюдается неэкономичная деятельность сердечно – сосудистой системы и дыхания при физических нагрузках [4]. Необходима физическая тренировка, которая должна соответствовать главному принципу – оздоровительной направленности, необходимо, чтобы она базировалась на правильно организованной двигательной активности, поскольку чрезмерная двигательная активность, особенно у занимающихся спортом подростков, в сочетании с большим эмоциональным напряжением нередко влечет неблагоприятные изменения со стороны опорно-двигательного аппарата [1, 3, 4]. Тема исследования уровня двигательной активности у подростков является актуальной для нашего класса.

Цель: исследовать уровень двигательной активности у подростков.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ проблемы двигательной активности у подростков.
2. Провести анкетирование учащихся для определения уровня двигательной активности.
3. Статистически обработать полученные данные.

Методы исследования: Определение уровня двигательной активности с помощью анкеты.

Объект исследования: показатели, полученные при обследовании группы подростков, учеников 7 класса.

Гипотеза исследования: существует мнение в обществе, что современные подростки больше времени проводят за компьютером и мало двигаются, мы хотим проверить это мнение.

Литературный обзор

Двигательная активность – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественная потребность.

Изучением двигательной активности занимались такие ученые как А.Г. Сухарев [7] (теоретическая концепция о параболической зависимости между величиной суточной двигательной активности и состоянием здоровья населения, исследования проблемы школьной гипокинезии и спортивной гиперкинезии), Н.М. Амосов (исследовал прямое воздействие гиподинамических последствий гипокинезии на работу сердечно-сосудистой системы и другие последствия низкой двигательной активности), Ю.П. Кобяков (концепция норм двигательной активности человека) и другие [4].

По Н.М. Амосову оптимальной является такая физическая деятельность, которая дает тренирующий эффект, увеличивает физическую работоспособность, оказывает максимальное стимулирующее действие на какой-либо орган, систему и функцию.

Адекватный уровень двигательной активности гармонично формирует организм в анатомическом и функциональном отношении, во многом определяет его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов [1, 5, 6].

Нам интересно было узнать, каков же уровень двигательной активности у подростков в обследованной группе.

Методы исследования

Объектом исследования являлись результаты, полученные при обследовании группы учащихся 7 класса, всего 25 человек. 15 мальчиков и 10 девочек. Возраст 13 лет. Оценка уровня двигательной активности проводилась с помощью анкеты, которая представлена в виде таблицы. В анкете 4 вопроса. В каждом вопросе 3 варианта ответа (анкета рекомендована автором пособия «Формирование культуры здоровья» для 7-8 класса Макеевой А.Г. [4].

В бланках анкеты учащимся было предложено ответить на вопросы, выбирая при этом один из трех вариантов ответа.

Анкета для определения уровня двигательной активности	
Инструкция: прочитайте вопросы и выберите вариант ответа. Обведите в кружочек <u>один</u> подходящий для Вас вариант ответа в каждом вопросе.	
Вопросы:	
1. По утрам я	А. всегда делаю зарядку
	Б. иногда делаю зарядку
	В. не делаю зарядку
2. Я играю в подвижные игры	А. несколько раз в неделю
	Б. раз в неделю
	В. изредка
3. Я занимаюсь в спортивной секции, танцевальном или туристическом кружке	А. регулярно
	Б. от случая к случаю
	В. не занимаюсь
4. Я хожу пешком 30 и более минут	А. каждый день
	Б. несколько раз в неделю
	В. редко
Ключ:	
За каждый вариант ответа А начисляется 3 балла	
За вариант Б – 1 балл,	
За вариант В – 0 баллов.	
12-19 баллов – достаточный уровень двигательной активности;	
6-8 баллов – недостаточный уровень двигательной активности;	
5 и менее баллов – низкий уровень двигательной активности.	

Обработка результатов проводилась следующим образом: варианты полученных ответов сверяли с ключом, вычисляли итоговый балл, определяли таким образом уровень двигательной активности каждого учащегося.

Результаты исследования

Показатели уровня двигательной активности представленные на рис. 1 распределены следующим образом: 13 учащихся имели достаточный уровень двигательной активности, что составило 52% от общего количества обследованных, 6 учащихся имели недостаточный уровень двигательной активности – 24% от общего количества обследованных и 6 учащихся имели низкий уровень двигательной активности – 24% от общего числа обследованных.



Рис. 1. Распределение обследованных по уровню двигательной активности (мальчики и девочки)

Мы можем охарактеризовать нашу группу как группу, где достаточный уровень двигательной активности выявлен у большинства обследованных, но с остальными учащимися планируем провести классный час, посвященный важности занятий физкультурой, спортом, подвижными играми.

Распределение обследованных по уровню двигательной активности среди девочек представлено на рис. 2. Мы распределили обследованных по группам: 3 девочки продемонстрировали достаточный уровень, что составило – 12%, у 3 девочек выявлен недостаточный уровень двигательной активности – 12% и низкий уровень двигательной активности выявлен у 4 девочек, что составило 16%.

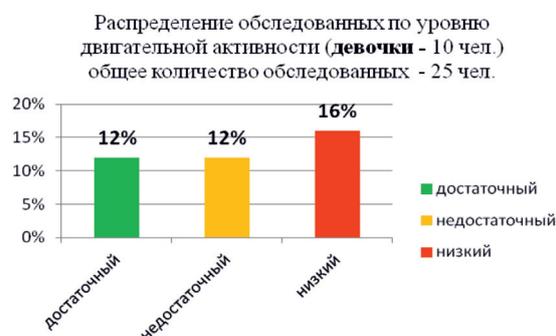


Рис. 2. Распределение обследованных по уровню двигательной активности (девочки)

Распределение обследованных по уровню двигательной активности среди мальчиков представлено на рис. 3: достаточный уровень двигательной активности выявлен у 10 мальчиков и составил 40%, недостаточный уровень двигательной активности выявлен у 3 мальчиков и составил 12% и низкий уровень двигательной активности – у 2 мальчиков – 8%.



Рис. 3. Распределение обследованных по уровню двигательной активности (мальчики)

Важно отметить, что 18 учащихся из 25 обследованных регулярно занимаются в различных спортивных секциях: плавание, футбол, баскетбол, волейбол, танцы, фехтование, дартс и другие. Из 18 учащихся регулярно занимаются в спортивных секциях 12 мальчиков и 6 девочек. По утрам всегда делают зарядку из 25 обследованных 4 учащихся, из них 1 девочка и 3 мальчика. Играют в подвижные игры несколько раз в неделю из 25 учащихся 14 и среди них 4 девочки и 11 мальчиков. Ходят пешком 30 и более минут каждый день из 25 обследованных 22 учащихся среди них 9 девочек и 13 мальчиков. Проанализировав полученные данные, делаем вывод, что двигательная активность мальчиков из обследованной группы выше чем у девочек.

Выводы

1. Уровень двигательной активности в обследуемом классе среди большинства учащихся на достаточном уровне.

2. Многие учащиеся активно занимаются спортом.

3. Проведя собственное исследование, мы убедились в том, что общественное мнение о малоподвижном образе жизни подростков не совпадает с нашими выводами и мы этому очень рады.

Заключение

Оптимальный уровень двигательной активности необходим организму подростка поскольку физическая нагрузка тренирует организм, увеличивает работоспособность, определяет его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Мышечная работа усиливает кровоснабжение и тем самым осуществляется обеспечение органов и тканей кислородом, питательными веществами, оказывает положительное влияние на психику, развивает волевые качества, необходимые для достижения жизненных целей.

Тем подросткам, которые занимаются спортом необходимо помнить, что чрезмерная двигательная активность, обусловленная интенсивной систематической спортивной тренировкой или соревнованиями, в сочетании с большим эмоциональным напряжением нередко влечет неблагоприятные изменения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Тем подросткам, которые не занимаются спортом очень важно посещать уроки физической культуры, утром выполнять гимнастику и в свободное время кататься на велосипеде, роликах, коньках, играть в теннис и другие подвижные игры, поскольку одним из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, является двигательная активность.

Список литературы

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Мишин Б.И. Коррекция состояния здоровья школьников средствами физической культуры. М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 175 с.
3. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 классы. М.: Просвещение, 2013. – 63 с. – (Работаем по новым стандартам).
4. Максарева Д.Д., Налётова Л.А. Основы возрастной анатомии и физиологии человека: учебно-методическое пособие: в 2 ч. / сост. Д.Д. Максарева, Л.А. Налётова. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2014. – Ч.2. – 148 с.
5. Сонькин В.Д. Законы растущего организма [Текст]: Пособие для учителя / В.Д. Сонькин. – М.: Просвещение, 2007. – 159 с.
6. Сонькин В.Д. Растем сильными и выносливыми <http://bookfi.net/book/395968>
7. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 270 с.