



Физическая активность младших школьников

Грекова Н.А., Карпович Н.В., Полянская Ю.Н.

Республиканское унитарное предприятия «Научно-практический центр гигиены», г. Минск, Беларусь

Двигательная активность является важнейшим компонентом здорового образа жизни, способствует благоприятному развитию, сохранению и укреплению здоровья детей и подростков. Наблюдающийся в последние десятилетия дефицит двигательной активности в суточном бюджете времени школьников обусловлен множеством факторов, среди которых можно выделить интенсификацию образовательного процесса, расширение рынка услуг дополнительного образования, преобладание пассивных форм проведения досуга с использованием электронных устройств, низкую гигиеническую грамотность в вопросах здорового образа жизни.

Материалы и методы Проведен анкетный опрос 894 учащихся (454 мальчика и 440 девочек) 2-4-х классов учреждений общего среднего образования (УО) г. Минска и трех районных центров республики.

Результаты

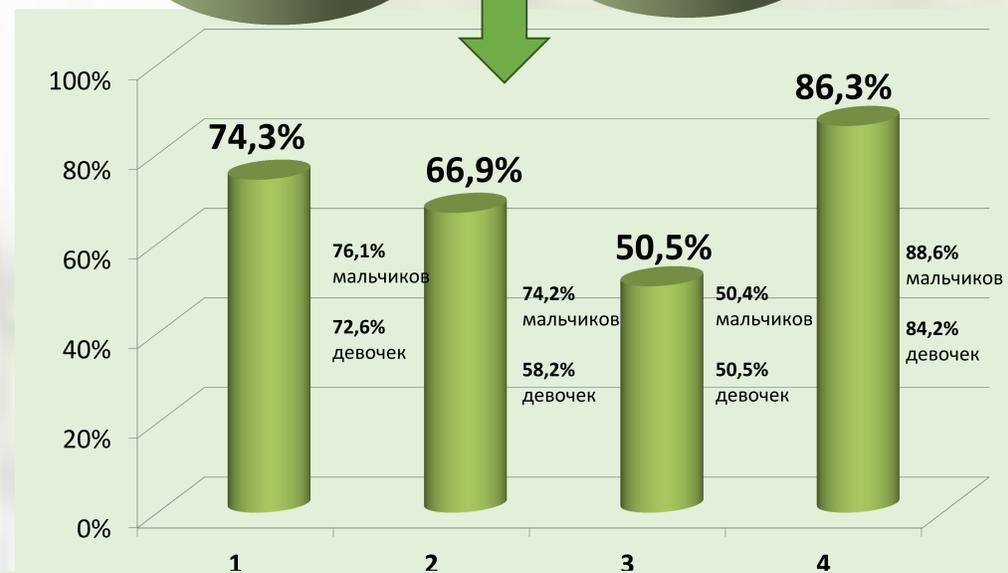
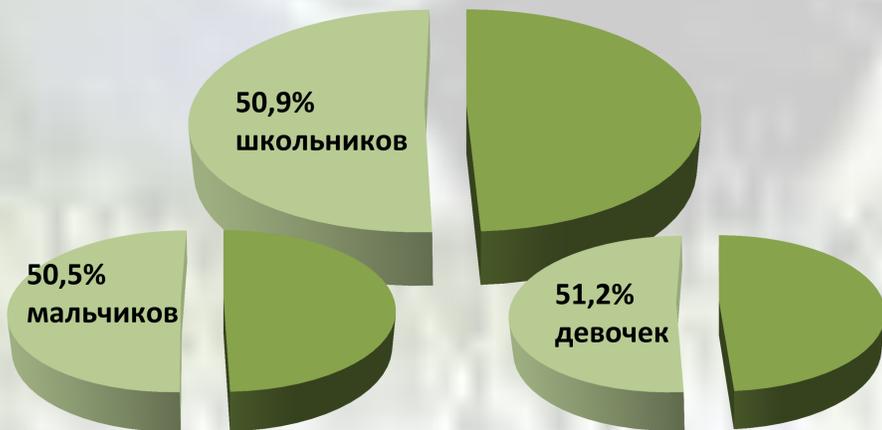
Делают утреннюю гимнастику



Занимаются в спортивных секциях



Гуляют на свежем воздухе более 2 часов в день



Группа 1 – учащиеся УО г. Минска

Группа 2 – учащиеся УО районного центра с численностью населения более 100 тыс. чел.

Группа 3 – учащиеся УО районного центра с численностью населения более 16 тыс. чел.

Группа 4 – учащиеся УО районного центра с численностью населения более 11 тыс. чел.

Выводы

1. Учащиеся начальных классов более активно посещают спортивные секции в сравнении с учащимися средних и старших классов. По данным собственных исследований только 45,6% старшеклассников занимаются спортом, причем треть из них делают это нерегулярно.
2. Не выявлено достоверных различий во всех видах физической активности среди мальчиков и девочек.
3. Установлено отсутствие в режиме дня большинства младшеклассников утренней гимнастики и прогулок на свежем воздухе достаточной для данного возраста продолжительности. Причинами несоблюдения режимных моментов зачастую являются несформированность культуры здоровья родителей, неумение создать высокий уровень мотивации на сохранение и укрепление здоровья у детей.
4. Проведенный сравнительный анализ занятий спортом младшеклассников разных городов республики позволил сделать вывод о том, что высокая спортивная активность школьников зависит не только от величины населенного пункта с созданной в нем инфраструктурой спортивных сооружений и уровня доходов семей, а зачастую является результатом планомерной работы родителей, педагогов, представителей тренерского состава спортивных учреждений по активному вовлечению детей в занятия спортом и воспитанию у них мотивации на здоровый образ жизни.

Грекова Наталья
Алексеевна
Заведующий
лабораторией
гигиены детей и
подростков



Карпович Наталья
Владимировна
младший научный
сотрудник
лаборатории
гигиены детей и
подростков



Полянская Юлия
Николаевна
младший научный
сотрудник
лаборатории
гигиены детей и
подростков



Переписка: deti@rspch.by