

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

Халбанов Максим Алексеевич,

*студент кафедры физкультурно-спортивных и
медико-биологических дисциплин,
ПИ ИГУ, г. Иркутск*

ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье предложен анализ двигательной активности подростков в течении дня, в связи с тем, что компьютеризация, увлечение игровые приставки значительно снижает локомоции у школьников. Сравнительный анализ городских и сельских школьников показал, что в обеих исследованных группах уровень двигательной активности соответствует нормам, рекомендуемым ВОЗ.

Ключевые слова: физический труд, двигательная активность, школьники, локомоции.

Физический труд – это работа, связанная с напряжением мышечной силы человека. В его основе лежит активная целенаправленная двигательная активность [4, с.1]. Возможность положительного влияния трудовой деятельности на организм школьника доказана многочисленными исследованиями. В настоящее время современные школьники, из-за появления передовых технологий, таких как компьютер, интернет, игровые приставки, подвержены нехватке двигательного компонента, на этом фоне может развиваться гиподинамия, ожирение, а физический труд в свою очередь может предотвратить эти пагубные последствия. При рациональной организации физического труда повышается уровень функционирования физиологических систем: стимулируется гемопоэз, увеличивается насыщение крови кислородом, усиливаются и уравниваются нервные процессы возбуждения и торможения, улучшается координация движений, увеличивается мышечная сила и выносливость, повышается умственная и физическая работоспособность [1, с.57]. Занятие физическим трудом, увеличивая двигательный компонент в режиме дня, способствует формированию у детей и подростков положительных эмоций, позволяет им увидеть конкретный результат затраченных усилий, что всегда приносит радость и чувство удовлетворения.

Физическая или двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве [2, с.272]. Другими словами, двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций). Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

ккал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю) [3, с.112].

Для нас представляло интерес выявить, сколько времени в день затрачивается школьниками на различные виды двигательной деятельности, в том числе и на физический труд. Для того чтобы определить сколько в среднем учащиеся 7 классов городской и сельской местности затрачивает времени на двигательную активность нами была разработана анкета. Анкета включала в себя вопросы, которые на наш взгляд будут учитывать особенности местности, и позволят выявить, сколько в день тратится на двигательную деятельность школьниками, проживающими в городской и сельской местности. В анкетировании приняли участие 48 школьников.

В результате проведенного исследования нами было выявлено, что среди сельских школьников в день затрачивается времени:

- 1) На уборку территории (двора, стаяк) в среднем- 9,2 минуты;
- 2) На кормление домашнего скота, и колку дров -9,2 минуты;
- 3) На то чтобы натаскать воду в дом -12,2 минуты;
- 4) На физическую культуру (спортивные игры во дворе, занятия на тренажерах)- 31,7 минуты;
- 5) На занятия в спортивных секциях - 68,3минуты.

Таким образом, ученики сельской местности на физическую культуру и спорт затрачивают 100 минут, а на физический труд 30,5 минут, и в общем двигательный компонент в течение всего дня составляет 130,5 минут.

Для городских школьников была разработана анкета включающая вопросы специфики проживания в городской местности. Из проведенного исследования мы узнали, сколько в среднем в день ученики затрачивают времени:

- 1) На дорогу (в школу и со школы, в секцию, кружок, и т.п.) - 9,7 минут;
- 2) На уборку квартиры, комнаты- 9,2 минуты;
- 3) На физическую культуру (спортивные игры во дворе, занятия на тренажерах) - 27,8 минуты;
- 4) На занятия в спортивных секциях – 71,7 минуты.

Исходя из полученных данных мы видим, что за один день ученики городской местности на физическую культуру и спорт затрачивают 99,5, а на физический труд 18,9 минут, и в общем за один день у них уходит 118,4 минут. Интересным стал тот факт, что у городских школьников времени на занятия в спортивных секциях больше чем у сельских, это обуславливается тем, что в городской местности намного больше выбора спортивной ориентации.

По данным всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) для обеспечения здорового развития, детям школьного возраста необходима ежедневная физическая активность от умеренной до высокой интенсивности, в общей

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

сложности не менее 60 минут. Из нашего исследования видно, что двигательная активность у представителей города и села находится на хорошем уровне. Но у жителей сельской местности уходит больше времени на двигательную активность, чем у городских. На наш взгляд, это обуславливается тем, что ученики городских школ проживают в более комфортных условиях (благоустроенное жилье, общественный транспорт и т.п.), а деревенские жители для создания благоприятных условий вынуждены затрачивать больше времени на физический труд.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глухов В.И. *Физическая культура в формировании здорового образа жизни.* – К.: Здоровья, 1989. – 57 с.
2. Каменская, В. Г. *Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для вузов : стандарт третьего поколения / В. Г. Каменская, И. Е. Мельникова.* – СПб.: Питер, 2013. – 272 с.
3. Марков В.В. *Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/ В.В. Марков.* – М.: Академия, 2001 – 112 с.
4. moeobrazovanie.ru/tyazholye_professii.htm, 2013. – 1 с.