

УДК 373.5.091.33:796 (476.6)

ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕКЛАССНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Снежицкий П. В., Марчук А. Н., Томашев Г. К.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Детский организм в среднем и старшем школьном возрасте (12–17 лет) характеризуется выраженной перестройкой эндокринного аппарата, что является причиной нестабильности функциональных показателей деятельности его основных систем. ЧСС представляет собой лабильный показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Она изменяется как в процессе роста ребенка, так и под влиянием внутренних и внешних раздражителей. Воздействие температуры, эмоций, мышечной работы приводит к учащению ритма сердечной деятельности. Поэтому при определении реакции сердечно-сосудистой системы развивающегося организма на различные физические нагрузки, присутствующие в повседневной двигательной активности, необходимо использовать показатель высоты пульсовой реакции (ВПР), который учитывает только величину изменения ЧСС от исходного (в состоянии покоя) до максимального (после выполнения физической нагрузки) уровней. Данную величину можно рассматривать как показатель функциональной дееспособности подросткового организма на физическую нагрузку в чистом виде [1]. Расчет данного показателя позволяет более объективно определять степень воздействия физической нагрузки на подростков различного возраста, пола, физической и функциональной готовности. Показатель ВПР мы использовали в дальнейшем для измерения пульсовой стоимости (ПС) различных двигательных режимов и видов деятельности обучающихся.

Согласно анализу результатов исследования доля сельскохозяйственного труда (СХТ) в режиме дня школьников увеличивается с возрастом. Наибольший рост занятости школьников СХТ наблюдается с 12 лет. Анализ результатов дневников учета внеклассной двигательной активности (ДА) сельских школьников выявил определенные изменения ее характера и динамики. В сентябре-октябре средний показатель продолжительности ДА у сельских школьников составляет $6,7 \pm 0,6$ часов в день и является наибольшим на протяжении всего учебного года. В ноябре-январе происходит сокращение продолжительности ДА до $2,6 \pm 0,3$ часов в день. В феврале-мае происходит ее увеличение до $5,9 \pm 0,9$ часов в день. Различия между максимальным и минимальным показателями составляют 4,7 часа. Суммарная недельная продолжительность ДА у сельских школьников в первой четверти составляет $47,2 \pm 3,6$ часа, во второй – $30,5 \pm 3,1$ часов, в третьей – $21,2 \pm 1,3$ часа и в четвертой – $41,4 \pm 4,9$ часа.

Структура ДА сельских школьников на протяжении учебного года следующая:

- в сентябре-октябре большую часть внеклассного времени занимает работа по уборке урожая картофеля, корнеплодов и др. ($32,2 \pm 6,5$ часа в неделю).

- в ноябре-марте преобладают такие виды ДА, как помощь родителям в ЛПХ ($9,3 \pm 1,9$ часов в неделю), игры во дворе с друзьями ($6,05 \pm 1,2$ часов в неделю), прогулки на свежем воздухе ($4,7 \pm 0,95$ часов в неделю);

- в апреле-мае – это работа в ЛПХ ($25,9 \pm 3,6$ часов в неделю), посадка леса в школьном лесничестве ($6,3 \pm 0,9$ часов в неделю).

На занятия физическими упражнениями сельские школьники проводят меньше всего времени по сравнению с другими видами физической деятельности ($2,6 \pm 0,3$ часов в неделю).

Кроме того, по суммарной энергозатратности из видов двигательной активности у сельских школьников в сентябре-октябре и апреле-мае преобладают сельскохозяйственные работы. Ведущую роль в формировании ПС внеклассного времени у сельских школьников на протяжении всего учебного года занимают выполнение обязанностей по дому и участие в сельскохозяйственных работах. Установлено, что суммарная ПС внеклассного времени сельских школьников в осенний и весенний периоды превышает уровень зимних месяцев более чем на 300%. Анализ результатов динамики двигательной активности на протяжении недели в осенний и весенний периоды показывает, что у сельских школьников больше половины ее приходится на конец недели (пятница – воскресенье).

На основании вышесказанного можно утверждать, что условия жизнедеятельности в сельской местности существенно изменяют суммарные показатели ПС внеклассного времени школьников в зависимости от сезонности проявления средовых факторов. Тем самым оказывают значительное влияние на динамику суммарных показателей физической нагрузки, что вызывает необходимость оптимизации ДА сельских школьников посредством направленной организации образовательного процесса по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физическая культура и спорт, 1978. – 223 с.