

необходимо так организовывать физкультурно-рекреативные мероприятия, чтобы в процессе занятий обучающиеся получали необходимые сведения по теории и методике организации этих занятий и могли применять полученные знания на самостоятельных занятиях. Данное условие предполагает стимуляцию к поиску альтернативно новых видов физкультурно-рекреативной активности, внесение авторских элементов в их содержание и правила.

Библиографический список:

1. *Воронков А.В.* Педагогические условия организации физкультурно-рекреативной деятельности в учительском коллективе : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 Белгород, 2007 202 с., Библиогр.: с. 154-173 РГБ ОД, 61:07-13/276

2. *Воронов В.А., Стариков Н.В., Шаповал Ж.А., Ткачев А.А., Трапезников С.В.* Экспертная оценка эффективности противодействия наркомании в Белгородской области [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=11796> (дата обращения: 04.03.2021).

3. *Гилинский Я. Г.* Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений». – СПб.: Издательство «Юридический центр Пресс», 2004. – 520 с.

4. *Подросток* в социальной сети: норма жизни – или сигнал опасности? МОСКВА, 6 марта 2019 г. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ), [Электронный ресурс] <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/podrostok-v-soczialnoj-seti-norma-zhizni-ili-signal-opasnosti->

УДК 373.21

Тарасов И.С., Бараковских К.Н.

Tarasov I.S., Barakovskih K.N.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional

Pedagogical University, Yekaterinburg

ilya_tarasov_1979@mail.ru, dekanat-ffk@bk.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА
ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE PHYSICAL
ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN

Аннотация: в данной статье представлены исследования, направленные на изучение активности детей дошкольного возраста, и того насколько занятия физической культуры влияют на их количественные показатели физической активности.

Abstract: This article presents studies aimed at studying the activity of preschool children, and how physical culture lessons affect their quantitative indicators of physical activity.

Ключевые слова: физическая активность, урок физического воспитания, дошкольные учреждения, образ жизни.

Keywords: physical activity, physical education lesson, preschool, lifestyle

На сегодняшний день проблема снижающейся физической активности детей дошкольного возраста становится все более актуальной. Дошкольный возраст является ключевым в жизни любого человека так как в нем происходит формирование и развитие всех основных физических качеств. В этом контексте необходимость контроля за физическим развитием ребенка становится все более необходимой. В связи с этим возникает необходимость проведения исследований о том, насколько физическая культура влияет на их активность в течение дня.

Все большее количество исследований задаются вопросом об активности детей дошкольного возраста. Так как различные исследования используют разные способы и методы анализа данных, выяснилось, что трудно однозначно ответить на этот вопрос. В первую очередь, все исследования ставят перед собой задачу понять природу физической активности дошкольников. Когда дети активны, они склонны к коротким скачкам активности, проводя в высокоинтенсивной активности очень мало времени.

Так непосредственное наблюдение за привычками физической активности у детей в возрасте от 2 до 5 лет в течение часа, показали, что 60% времени дети проводили тихо сидя, размахивая руками, или стоя на месте. Умеренная ходьба или быстрый бег наблюдался всего 11% от общего времени (7 мин) [2]. Используя более объективный мониторинг физической активности (акселерометрию), исследователи отметили, что дошкольники провели всего 2 мин./ч. при интенсивности физической

активности, 50% времени они вели малоподвижный образ жизни или занимались легкой деятельностью [6].

Также отмечается, что 3-5-летние дети проводят 20% обычного дня с частотой сердцебиения более 130 ударов в минуту (что отражает умеренную или активную физическую активность), и большая часть физической активности у детей наблюдалась приступами продолжительность которых была 5–10 минут. Хотя маленькие дети предпочитают периодическую активность, большинство исследований также отмечают большую индивидуальную вариабельность уровней физической активности; некоторые дети очень активны, а другим удается достичь только низкого уровня физической активности. Учитывая эти данные можно сделать вывод, что в действительности детям дошкольного возраста не свойственна высокая физическая активность и, соответственно, от образовательных организаций требуется контролировать процесс физического воспитания дошкольников [1].

Таким образом, перед различными группами исследователей встает вопрос разницы количества физической активности детей дошкольного возраста при наличии или отсутствии занятий физической культурой в образовательных учреждениях.

В Чили министерство спорта с 2014 года внедряет программу «Jardín Activo» (JA), которая рекомендует 3 еженедельных урока физкультуры под руководством учителя для детей дошкольного возраста [4]. Выборка детей составила 596 пятилетних школьников (50% мальчиков и 50% девочек) Дети носили акселерометры в день с уроком физкультуры и без него (день JA / день без JA). По результатам тестов выяснилось, что минуты малоподвижного образа жизни были значительно меньше в дни JA, а физическая активность в дни JA значительно выше.

Интенсивность физической активности у включенных в исследование ($n = 596$) и исключенных из него детей ($n = 170$) была схожей. Например, в среднем время сидячего образа жизни составляло 201,7 для включенных детей и 202,8 для исключенных детей в дни без JA, в то время как в дни JA они составляли 187 и 183,3 соответственно. Результаты для MVPA показали 30,4 и 30,5 мин в дни без JA и 41,4 и 41,9 мин в дни JA соответственно (не показаны).

В таблице 1 сравниваются минуты, накопленные в разных категориях физической активности по полу в дни без JA и JA. У мальчиков были значительные различия во всех категориях между двумя днями, за исключением легкой ПА. У девочек все различия были значительными. Минуты малоподвижного образа жизни были значительно меньше в дни JA (14 минут и 15 минут) у мальчиков и девочек, соответственно. Как в дни без JA, так и в дни JA мальчики были значительно менее сидячими (примерно на 12 минут меньше в оба дня).

Таблица 1. Сравнение физической активности в дни JA и не в дни JA по гендерному признаку.

Категории физической активности	Мальчики		Девочки	
	Не дни JA	Дни JA	Не дни JA	Дни JA
Сидячий	19 5.6	18 1.4	20 7.7	19 2.2
Слабый	10 6.6	10 9.2	98. 2	10 3.0
Умеренный	27. 9.	35. 2	21. 5	27. 9
Энергичный	7.2	11. 6	4.6	8.2

Аналогичное исследование, было проведено среди двухсот бельгийских дошкольников, которое показало, что в дни физкультуры сидячий образ жизни составлял 39,4 мин, а физическая активность - 44,2 минуты, в то время как в дни без физкультуры эти цифры составляли 49,7 и 34 минуты соответственно, демонстрируя, что уроки физкультуры в значительной степени способствовали сокращению сидячего времени и увеличению физической активности [3].

Исследование, проведенное среди дошкольников Португалии, показано, что в дни физкультуры мальчики набирали на 7 минут больше ФА, а девочки - на 6 минут больше [7].

Также исследователями отмечается, что физическая активность в дошкольных учреждениях связана с ежедневной физической активностью детей. В школьное время урок физического воспитания был определен как наиболее важный сегмент, требующий вмешательства,

поскольку это единственный учебный предмет, обеспечивающий физическую подготовку для всех детей [8].

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- Занятия физической культурой являются основным методом повышения физической активности детей дошкольного возраста. По результатам всех исследований, занятия физической культурой значительно повышают физическую активность детей и способствует снижению сидячего образа жизни.

- Дети дошкольного возраста не являются активными, что требует постоянного контроля за их физической активностью как со стороны родителей, так и со стороны дошкольных учреждений.

Библиографический список:

1. *Benham-Deal, T.* 2005. Preschool children's accumulated and sustained physical activity. *Percept. Mot. Skills*, 100: 443–450. doi:10.2466/PMS.100.2.443-450. PMID:15974355.
2. *Danner, F., Noland, M., McFadden, M., DeWalt, K., and Kotchen, J.M.* 1991. Description of the physical activity of young children using movement sensor and observation methods. *Pediatr. Exerc. Sci.* 3: 11–20.
3. *E. Van Cauwenberghe, M. De Craemer, E. De Decker, I. De Bourdeaudhuij, G. Cardon* The impact of a teacher-led structured physical activity session on preschoolers' sedentary and physical activity levels
4. *Kain J, Leyton B, Concha F, Close M, Soto-Sanchez J, Salazar G.* Preschool children's physical activity intensity during school time: influence of school schedule. *Prev Med Rep.* 2017;8:6–9.
5. *L. Moreno, M. Cano, Y. Orellana, J. Kain* Compliance of physical activity guidelines by Chilean low-income children: difference between school and weekend days and nutritional status *Nutr. Hosp.*, 31 (2015), pp. 2195-2201
6. *Pate, R.R., Pfeiffer, K.A., Trost, S.G., Ziegler, P., and Dowda, M.* 2004. Physical activity among children attending preschools. *Pediatrics*, 114: 1258–1263. doi:10.1542/peds.2003-1088-L. PMID:15520105.
7. *S. Vale, R. Santos, L. Soares-Miranda, P. Silva, J. Mota* The importance of physical education classes in pre-school children *J. Paediatr. Child Health*, 47 (2011), pp. 48-53
8. *Sallis JF, McKenzie TL, Beets MW, Beighle A, Erwin H, Lee S.* Physical education's role in public health: steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Res Q Exerc Sport.* 2013;83(2):125–35

УДК 373.21

Титова Е. А., Комлева С.В.
Titova E. A., Komleva S.V.