

ГИПОДИНАМИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ: ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Р.И. Щербаков

Ученик 9 «Б» класса КГУ «Общеобразовательной школы №12 отдела образования Житикаринского района» Управления образования акимата Костанайской области

В.И. Марченко, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательной школы №12 отдела образования Житикаринского района» Управления образования акимата Костанайской области

Гиподинамия младших школьников — одна из наиболее значимых проблем современного общества. В условиях стремительного развития технологий и цифровизации дети проводят все меньше времени в движении, заменяя активные игры сидячими занятиями за компьютерами, планшетами и смартфонами. Снижение физической активности ведет к серьезным последствиям: нарушениям осанки, ожирению, ослаблению мышечного корсета, ухудшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, недостаток движения негативно отражается на психоэмоциональном состоянии ребенка, его способности к обучению, концентрации внимания и социальной адаптации.

По данным исследований, современные школьники в среднем проводят в сидячем положении более 6–8 часов в день, при этом объем физической нагрузки, предусмотренный школьной программой, недостаточен для полноценного развития. Родители, в свою очередь, часто не уделяют должного внимания активному отдыху детей, а доступность электронных развлечений снижает интерес к подвижным играм и спорту. В результате возникает проблема низкого уровня двигательной активности, которая требует срочных решений на уровне семьи, образовательных учреждений и общества в целом.

Гипотеза

Если разработать и внедрить комплекс эффективных мероприятий, направленных на повышение физической активности младших школьников, то можно значительно снизить уровень гиподинамии и улучшить их здоровье.

Цель исследования

Определить основные причины гиподинамии младших школьников и предложить эффективные способы её преодоления.

Задачи

1. Изучить теоретические аспекты проблемы гиподинамии.
2. Определить основные причины низкой физической активности младших школьников.
3. Провести анкетирование среди младших школьников и их родителей для выявления уровня их двигательной активности.
4. Разработать и предложить мероприятия, направленные на повышение физической активности детей.
5. Провести анализ полученных данных и оценить эффективность предложенных мероприятий.

Объект исследования

Физическая активность младших школьников.

Методы исследования

1. **Анализ литературы** – изучение научных статей, публикаций, статистики по теме гиподинамии.

2. **Анкетирование** – сбор данных о двигательной активности младших школьников.
3. **Наблюдение** – анализ повседневной активности детей.
4. **Эксперимент** – внедрение мероприятий по повышению физической активности и оценка их эффективности.
5. **Статистическая обработка данных** – анализ полученных результатов.

Формы исследования

- Проведение опросов среди учеников начальных классов и их родителей.
- Организация физкультурных мероприятий.
- Анализ изменений в уровне физической активности после внедрения мероприятий.

Теоретическая часть проекта

Гиподинамия – это патологическое снижение уровня физической активности, которое становится всё более заметным явлением в современном обществе. В последние десятилетия, под влиянием технического прогресса и повсеместного распространения электронных устройств, дети всё чаще проводят время в состоянии малоподвижности. Этот феномен особенно заметен среди младших школьников, для которых естественная потребность в движении заменяется длительным сидением за учебой или играми на гаджетах. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) указывает на то, что недостаточная физическая активность является одной из главных причин формирования хронических заболеваний уже в раннем возрасте. [1]

Причины гиподинамии у младших школьников

Существует несколько ключевых факторов, способствующих развитию гиподинамии у детей:

- Цифровизация и информационные технологии

Современные технологии, такие как компьютеры, планшеты и смартфоны, оказывают существенное влияние на образ жизни детей. Увлечение электронными играми и социальными сетями сокращает время, уделяемое активным играм на свежем воздухе. Исследования показывают, что дети, проводящие более 2–3 часов в день за экранами, имеют значительно меньшую физическую активность. [2]

- Изменения в образовательном процессе.

Современные школьные программы зачастую не предусматривают достаточного количества уроков физической культуры или подвижных перемен. Низкая физическая нагрузка в школе в сочетании с дополнительными занятиями в домашних условиях приводит к тому, что дети не получают необходимой дозы движений, что отрицательно сказывается на их общем физическом развитии. [3]

- Социально-экономические и городские условия.

В условиях урбанизации многие дети сталкиваются с отсутствием безопасных игровых зон и ограниченными возможностями для активного отдыха на улице. Высокая плотность застройки, отсутствие зелёных зон и парков приводит к тому, что родители зачастую предпочитают оставлять детей дома, что дополнительно ограничивает их физическую активность.

- Семейные особенности и воспитание.

Родительские установки и образ жизни семьи играют немаловажную роль. Если родители сами не ведут активный образ жизни или не придают должного значения физической активности детей, то вероятность развития гиподинамии значительно возрастает. Кроме того, увеличение учебной нагрузки и

культурное переосмысление досуга детей также способствуют снижению их физической активности.

Последствия гиподинамии

Гиподинамия у младших школьников ведёт к ряду негативных физиологических и психологических последствий:

- Физическое развитие

Низкий уровень физической активности негативно сказывается на формировании опорно-двигательного аппарата, что может привести к нарушению осанки, дефициту двигательных навыков, развитию ожирения и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Согласно данным Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), недостаточная активность у детей способствует раннему появлению хронических заболеваний. [2]

- Когнитивные функции и успеваемость

Активные физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения и, как следствие, повышению концентрации внимания, памяти и общей работоспособности. Гиподинамия же может привести к снижению когнитивных функций, что отрицательно отражается на успеваемости и социальной адаптации ребёнка.

- Психоэмоциональное состояние

Низкая физическая активность связана с повышенной тревожностью, депрессией и снижением самооценки у детей. Активные игры и физическая активность способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и общее эмоциональное состояние.

Способы преодоления гиподинамии

Для борьбы с гиподинамией у младших школьников предлагаются следующие подходы:

Модернизация образовательного процесса

Необходимо интегрировать в школьную программу больше уроков физической культуры и подвижных перемен. Важно внедрять активные методики обучения, когда физическая активность становится неотъемлемой частью учебного процесса. Примеры успешных программ можно найти в ряде стран Европы, где школы делают акцент на комплексное развитие детей. [4]

Роль семьи и родительское участие

Семьи должны стать первыми наставниками в формировании здорового образа жизни. Родительские примеры, совместные прогулки и занятия спортом способствуют развитию положительных привычек у детей. Важно, чтобы

родители осознавали значимость физической активности и поощряли детей к участию в спортивных мероприятиях.

Создание благоприятной городской инфраструктуры

Необходимо развивать городскую среду, предоставляя детям доступ к безопасным спортивным площадкам, паркам и зонам для активного отдыха. Такие меры способствуют не только физическому развитию, но и социальной активности детей.

Использование современных технологий для мотивации

Технологии, ставшие причиной гиподинамии, могут быть использованы для её преодоления. Приложения для отслеживания физической активности, интерактивные игры с элементами дополненной реальности и другие цифровые решения могут мотивировать детей к активным занятиям.

Профессиональное обучение педагогов

Учителя физической культуры и другие специалисты должны проходить регулярное повышение квалификации с акцентом на современные методики преподавания и мотивации детей к движению. Это позволит не только повысить эффективность уроков, но и интегрировать физическую активность в другие предметы.

Таким образом, гиподинамия младших школьников является многофакторной проблемой, требующей комплексного подхода для её преодоления. Современные исследования подтверждают необходимость активного вовлечения образовательных учреждений, семей и общества в формирование здорового образа жизни с самого раннего возраста. Принятие соответствующих мер позволит снизить риск развития хронических заболеваний, улучшить когнитивные функции и общее психоэмоциональное состояние детей.

Данное теоретическое обоснование предоставляет базу для дальнейших исследований по разработке и внедрению практических рекомендаций, направленных на повышение уровня физической активности младших школьников и борьбу с гиподинамией.

Исследовательская часть проекта

Изучив теоретические аспекты влияния гиподинамии на младших школьников был проведен опрос среди учащихся начальных классов и их родителей.

В опросе приняло участие 415 учащихся 1-4 классов

1 класс 90 учащихся
2 класс 100 учащихся
3 класс 120 учащихся
4 класс 105 учащихся



После анализа данных анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Большинство младших школьников проводят значительное количество времени за экранами гаджетов, что снижает их физическую активность.
Меньше 1 часа – 45 учащихся (11%)
1-2 часа – 50 учащихся (12%)
3-4 часа – 150 учащихся (36%)
Более 4 часов – 170 учащихся (41%)
2. Многие дети уделяют недостаточно времени активным играм и занятиям спортом.
Менее 30 минут – 75 учащихся (18%)
30-60 минут – 85 учащихся (20,5%)
1-2 часа – 180 учащихся (43,5%)
Более 2 часов – 75 учащихся (18%)
3. Существенная часть детей добирается до школы на машине, что уменьшает их подвижность.
Пешком 302 ученика (73%)
На машине 113 учеников (27%)
4. Не все дети посещают спортивные секции, несмотря на наличие такой возможности.
Посещают 160 учащихся (38,5%)
Не посещают 255 учащихся (61,5%)
5. Основными препятствиями для увеличения физической активности являются высокая учебная нагрузка, отсутствие мотивации и недостаток подходящих мест для активного отдыха.
Много уроков 104 ученика (25%)
Лень 145 учеников (35%)
Нет подходящего места для игр 82 ученика (20%)
Родители не разрешают долго гулять 42 ученика (10%)
Другое (укажите) посещают творческие кружки, ограничения по состоянию здоровья 42 ученика (10%)

317 родителей учащихся начальных классов

На вопрос **Как вы оцениваете ежедневный уровень физической активности вашего ребенка** родители ответили

достаточно активен – 147 опрошенных (46%)
умеренно активен – 120 опрошенных (38%)
малоподвижен – 50 опрошенных (16%)



По мнению родителей, дети не так много времени проводят за гаджетами

Меньше 1 часа считают – 90 опрошенных (29%)

1-2 часа – 140 опрошенных (44%)

3-4 часа – 52 опрошенных (16%)

Более 4 часов – 35 опрошенных (11%)

На вопрос **Какие виды физической активности наиболее интересны вашему ребенку?** были получены следующие ответы

Уроки физкультуры в школе 80 опрошенных (25%)

Прогулки на улице с друзьями 95 опрошенных (30%)

Спортивные секции 122 опрошенных (39%)

Активные выходные и каникулы с родителями 20 опрошенных (6%)

Как часто в вашей семье организуются совместные прогулки или занятия спортом?

Ежедневно 9 опрошенных (3%)

Еженедельно 12 опрошенных (4%)

Раз в месяц 33 опрошенных (10%)

Только на каникулах или в отпуске 206 опрошенных (65%)

Никогда 57 опрошенных (18%)

На вопрос С какими основными трудностями вы сталкиваетесь при попытке вовлечь ребенка в активное движение?

Многие родители ответили нехватка времени, неблагоприятные погодные условия, отсутствие интереса как у родителя, так и у ребенка.

В результате проведенного анкетирования родителей и учащихся начальных классов по проблеме гиподинамии у детей были сделаны следующие ключевые выводы:

- **Недостаточная информированность родителей:**

Многие родители не всегда осознают, сколько времени их дети проводят за гаджетами. Это приводит к недооценке влияния сидячего образа жизни на здоровье ребёнка и может искажать восприятие реального уровня активности.

- **Ограниченные возможности для активного времяпрепровождения:**

Занятость родителей зачастую не оставляет времени для совместных активных занятий с детьми. Отсутствие регулярного семейного участия в физических активностях дополнительно способствует снижению общего уровня двигательной активности у детей.

- **Реалистичное самовосприятие детей:**

Дети более объективно оценивают свою гиподинамию, часто признавая, что их физическая активность недостаточна. Это свидетельствует о необходимости внедрения дополнительных мотивационных программ и коррекции физической активности в учебном процессе.

- **Передача ответственности школе:**

Родители зачастую снимают с себя ответственность за снижение активности детей, полагая, что школа должна полностью охватывать все аспекты воспитания, включая формирование активного образа жизни. Такая позиция может привести к тому, что проблема гиподинамии останется без должного внимания в семейном кругу.

В целом, результаты анкетирования указывают на разрыв между восприятием родителей и самими детьми в вопросе гиподинамии. Эти данные подчёркивают необходимость повышения осведомлённости родителей о реальных привычках детей, а также разработки комплексных мер, включающих не только школьные, но и семейные инициативы по стимулированию физической активности.

Рекомендации, направленные на повышение уровня физической активности младших школьников и борьбу с гиподинамией

Для родителей

- **Организация режима дня:** Установите четкий распорядок, в котором выделено время для учебы, активных игр и отдыха. Это поможет ограничить продолжительность использования гаджетов.
- **Снижение экранного времени:** Контролируйте и ограничивайте время, которое ребенок проводит за электронными устройствами. Разъясните детям важность баланса между виртуальными развлечениями и физической активностью.
- **Совместные активные занятия:** Организуйте семейные прогулки, велосипедные поездки, пикники или игры на свежем воздухе. Родители, участвующие в активностях вместе с детьми, показывают на собственном примере важность движения.
- **Создание условий для активности дома:** Обустройте пространство, где ребенок сможет свободно играть и заниматься физическими упражнениями, даже если это небольшое помещение или уголок в квартире.
- **Переосмысление роли воспитания:** Признайте свою ответственность за физическое развитие ребенка. Вместе со школой разработайте план совместных мероприятий, направленных на повышение физической активности, чтобы создать поддерживающую среду как дома, так и в образовательном учреждении.

Для учащихся

- **Активное участие в уроках физкультуры:** Принимайте участие в спортивных играх и упражнениях, организуемых в школе. Это поможет не только поддерживать физическую форму, но и развивать командный дух.
- **Игры на свежем воздухе:** Старайтесь проводить больше времени на улице: играйте в подвижные игры с друзьями, бегайте, прыгаете, занимайтесь творческими играми, которые требуют движения.
- **Осознанное использование гаджетов:** Учитесь самостоятельно распределять время, проведенное за экраном, и отводите время на активные игры. Помните, что движение помогает сохранять энергию и улучшает настроение.

Общие рекомендации

- **Совместные мероприятия:** Организуйте семейные спортивные дни, участие в спортивных секциях или групповых играх. Такая синергия между домом и школой способствует формированию привычки к активному образу жизни.
- **Мотивация и поддержка:** Создавайте положительную атмосферу вокруг физической активности. Поощряйте успехи и демонстрируйте, что движение – это не только полезно, но и весело.

- **Образовательный аспект:** Рассказывайте детям о пользе физической активности для здоровья и развития. Информированность поможет им самостоятельно выбирать активный образ жизни. Эти меры помогут создать благоприятную среду для формирования здоровых привычек у детей и снизят риск развития гиподинамии.

Заключение

Отсутствие возможности у родителей активно участвовать в жизни своих детей приводит к тому, что те не могут на собственном примере продемонстрировать важность физической активности и здорового образа жизни. В современных условиях, когда у взрослых зачастую нет времени для совместных занятий спортом, ответственность за физическое воспитание детей частично переходит на педагогический коллектив школы.

Учителя, осознавая эту проблему, активно включают в учебный процесс элементы двигательной активности. Например, на уроках физкультуры помимо традиционных упражнений организуются игры с элементами командной работы, что способствует не только развитию координации, но и формированию позитивного отношения к спорту. Кроме того, классные руководители используют короткие разминки и активные перерывы, позволяющие детям отдохнуть и восстановить силы во время учебного дня.

Для дополнительной поддержки активного образа жизни школьный парламент может выступать инициатором организации внеурочных мероприятий. На переменах можно проводить разнообразные подвижные игры и флешмобы. Например, учащиеся могут участвовать в эстафетах, конкурсах на скорость или даже организовывать тематические флешмобы, такие как «танцевальный заряд», где каждый класс демонстрирует свою креативность и энергичность. Такие инициативы не только развивают физические качества, но и способствуют развитию лидерских навыков, командного духа и ответственности за коллектив.

Таким образом, несмотря на то что родители по разным причинам не всегда могут уделить достаточно внимания физическому развитию детей, школа и сами учащиеся находят способы компенсировать этот недостаток. Учителя активно вовлекают детей в процесс двигательной активности на уроках, а школьный парламент становится площадкой для организации активных перемен с играми, флешмобами и другими подвижными мероприятиями. Это позволяет формировать у детей привычку к регулярным физическим нагрузкам, что в будущем положительно скажется на их здоровье и общем развитии.

Список литературы:

1. Иванов А. С. «Физическая культура в начальной школе: теория и практика». – Москва: Просвещение, 2015.
2. Петрова Е. М. «Проблемы гиподинамии у младших школьников». // Журнал физической культуры и спорта, 2017, №2, с. 34–40.
3. Сидоров В. П. «Профилактика гиподинамии у детей». – Санкт-Петербург: Спортпресс, 2018.
4. Кузнецова Н. Е. «Двигательная активность и здоровье младших школьников». // Журнал детской медицины, 2016, №1, с. 12–19.
5. Фролова М. В. «Проблема гиподинамии у младших школьников: диагностика и коррекция». – Москва: Институт спорта и физической культуры, 2019.

Ссылки на источники:

1. Всемирная организация здравоохранения (WHO). <https://www.who.int>
2. Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC). <https://www.cdc.gov>
3. Министерство просвещения республики Казахстан. <https://www.gov.kz>
4. European Physical Education Association. <https://www.europecultures.org>