

ОРИЕНТИРЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Чурганов О.А.

ФБГУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Ориентиры повышения привлекательности физической активности сформулированы на основании анализа мониторинга детей школьного возраста. Они должны стать ресурсом для лиц, пропагандирующих здоровый образ жизни, физическую активность и занятия спортом.

Abstract. The article defines the guidelines to increase the attractiveness of physical activity, based on the analysis of monitoring school-age children. These guidelines can be used to promote a healthy lifestyle, physical activity and sports

На современном этапе развития общества особое внимание уделяется сохранению и развитию здоровья нации. В рамках развития международных законодательных программ Российская Федерация принимает ряд усилий по формированию стратегических направлений, в том числе программ стратегических разработок до 2020 года, по министерствам и ведомствам. Уделяет внимание созданию условий, обеспечивающих возможность вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом. Приоритетом для Министерства Sports РФ является создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, пропаганда физической культуры, здорового образа жизни, развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и ее доступность, проведение в стране крупных международных соревнований, в том числе и Олимпийских Игр, реализация физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Все эти направления инициатив позволят привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщить к здоровому образу жизни население России, что в свою очередь улучшит качество жизни россиян. Доказательны цифры состояния здоровья обучающихся: только 14% старшеклассников считаются практически здоровыми, свыше 40% призывников не могут выполнить нормативы по физической подготовке, предъявляемые Министерством Обороны РФ, более 65% обучающейся молодежи систематически не занимаются физической культурой и спортом. В этой связи необходима модернизация физического воспитания, развитие спорта в образовательных учреждениях, создание доступной физкультурно-образовательной среды через детско-юношеские спортивные клубы, систему выполнения физкультурно-спортивных

нормативов «ГТО», совершенствование государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для детских дошкольных учреждений, обеспечивающих необходимый недельный двигательный режим, в зависимости от возраста и состояния здоровья детей. Особое внимание в развитии физической культуры и спорта уделяется детям школьного возраста. Школьный период является основой для создания фундамента всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Как правило, на школьный возраст, приходится пик естественного развития, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в это время. Школьный период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека и позднее развить их удастся с трудом. В связи с этим необходимо проводить мониторинг физического состояния школьников, который должен обеспечить проведение анализа полученных данных, выявление причинно-следственных связей между физическим состоянием школьников, факторами среды обитания человека и социально-экономическими условиями жизни населения, прогнозирование динамики наблюдаемых явлений на уровне субъектов Российской Федерации.

В настоящее время Правительство Российской Федерации особое внимание уделяет развитию школьной социальной среды с разработкой инновационных образовательных программ, совершенствованием физического воспитания в школе, созданием системы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Повышение привлекательности физической активности детей школьного возраста через четко сформулированные ориентиры позволит создать необходимые мотивационные механизмы здорового образа жизни. Проблема школьного здоровья, мотивация к здоровому образу жизни особенно остро стоит на современном этапе. Выявление комплекса организационно-педагогических условий использования в процессе школьного физического воспитания результатов обследования физического состояния, разработка технологии тестирования и мониторинга физического состояния детей школьного возраста с использованием компьютерных систем являются приоритетными. Они обеспечивают прочную доказательную базу в поддержку национальных и международных усилий, направленных на укрепление инициатив, оказывающих воздействие на здоровье и благополучие подростков. Полученные результаты дают возможность принятия управленческих решений на международном, государственном, региональном, районном уровнях. Отдельное учебное заведение использует результаты мониторинга для коррекции образовательных программ, формирования индивидуальных дорожных карт по укреплению здоровья, физической активности детей школьного возраста.

Впервые в практике физического воспитания детей, подростков и

молодежи используется технологический подход к совершенствованию учебно-воспитательного процесса на основе получения комплексной информации об эффективности основного и дополнительного образования, о психическом и физическом развитии, социальном благополучии детей и их интересах.

Анализ отечественной и зарубежной литературы показывает значительный интерес к проведению любого уровня исследований с целью выявления динамики социальных процессов и явлений, а также панельных повторных исследований, проводимых по программе с использованием единой методологии. Vivian Barnes и др. констатируют, что у наших подростков равные возможности сформировать свое здоровье. Значимость социальных детерминант здоровья, благополучия и развития юношей и девушек очевидна. Мир молодежи – это мир огромнейших возможностей в отношении здоровья, образования, занятости, социальной жизни, открытий и самореализации. Но это также мир, наполненный рисками, которые могут повлиять на их способность достичь полноценного здоровья как в настоящем, так и в будущем, сократить их возможности в плане образования и профессиональной реализации, привести к социальному отчуждению, разочарованиям в жизни. Все страны отмечают, что сегодня созданы прекрасные условия, материальная база для развития личности, самосовершенствования, самоутверждения через выбранную профессию, достижения физической подготовленности, получение спортивных разрядов. Проводя анализ результатов исследований HBSC в разных странах, мы видим, что отношение к здоровью и само здоровье школьников в разных странах различно. Это говорит о том, что социальная, культурная и экономическая политика в каждой стране может влиять на состояние здоровья и поведение.

Таким образом, изучая особенности здоровья школьников, можно провести анализ факторов, положительно влияющих на здоровье, а также и факторов риска возникновения болезни.

Подростковый возраст сегодня рассматривается как «возраст возможностей» для действий, направленных на укрепление своего здоровья. В этот период происходит формирование здоровья, образа жизни и привлечение к вредным привычкам. Именно в этом возрасте необходимо разобраться с поведением школьника и внести, если необходимо, коррекцию. Междисциплинарный подход в оценке развития здоровья детей школьного возраста позволит построить процессную модель, сформировать систему мониторинга и выделить уровни принятия управленческих решений. Формулируя ориентиры по обоснованию привлекательности физической культуры детей школьного возраста надо отметить, что несмотря на то, что польза физической активности общеизвестна, только 19-21% мальчиков и девочек занимаются не менее 60 минут ежедневно и уровень физической активности значительно

снижается у подростков в период от 11 до 15 лет. Что же влияет на возможности заниматься физической активностью? Наши исследования показывают влияние социальных, экологических, экономических, погодных факторов, а также доступность спортивных объектов и безопасность мест проживания. Создание соответствующей среды даст возможность реализовать молодежи свои потребности в рамках занятий физической культурой и спортом. Мы выделяем три основных направления— формирование физкультурной среды, социальной среды и создание положительных впечатлений от занятий физической культурой и спортом. Каждое направление имеет свои особенности и приоритеты. Физкультурная среда. В последнее время в нашей стране создается огромное количество спортивных сооружений разной направленности, с современной инфраструктурой и инвентарём. И действительно физическая активность детей школьного возраста России увеличилась практически в 2 раза за последние 4 года. Но одной из важных характеристик физкультурной среды это доступность. Наши исследования показали зависимость между доступностью, близостью спортивных объектов и уровнем участия в физической активности школьников. Это необходимое условие должно быть предусмотрено в школе или вблизи мест проживания. Анализ мониторинга по программе HBSC показал, что за последние 4 года 49% респондентов указали, внеурочное место занятий физической активностью, школу. Мы связываем с открытием в школах спортивных клубов, с учетом интересов школьников. Не маловажным фактором определяющим физическую активность является плата за занятия. Как только устанавливается плата за участие в спортивной секции, сразу же возникает социальный барьер. В нашей стране практически все занятия спортом бесплатные, и, если появляется плата, она не должна быть высокой, это тот инструмент, который многим не позволит начать занятия. В этой связи доступные уличные тренажеры, спортивные площадки, организованные уличные спортивные игры — это те направления, которые позволят привлечь к занятиям малообеспеченные слои населения.

Опрашивая школьников, отмечено, что особой привлекательностью для молодежи являются занятия на свежем воздухе, на природе, в парках, подальше от автомобильных трасс, загрязненных мест окружающей среды. Многие школьники готовы пересесть на велосипеды или воспользоваться пешими прогулками, понимая значимость для окружающей среды. В тоже время отмечают желание ездить по хорошим велосипедным дорожкам с хорошо продуманным велосипедным маршрутом. Хороший школьный спортивный инвентарь, просторные спортивные залы, чистые бассейны, вся эта инфраструктура дает особую привлекательность к занятиям физической активностью. Основной из задач при этом является обеспечение безопасности при занятиях спортом, недопущение

травматизма и снижение здоровья занимающихся. Проводя анализ причин пропусков занятий по физической культуре в школе, отмечается отсутствие удобных раздевалок, на спортивных секциях – отсутствие душевых. В таких условиях безусловно физическая активность не приносит удовольствие и появляются пропуски.

Следующий ориентир повышения привлекательности физической активности детей школьного возраста – социальная среда. Прежде всего культура проведения занятий. Школьники отмечают, позитивное отношение, командный дух, доброжелательное общение на занятиях способствуют привлекательности физической активности. Для многих молодых людей честная спортивная состязательность именно то, что их привлекает в спорте, утверждение себя через спортивный результат, личные спортивные достижения. 34% респондентов ответили, что занимаются физической культурой, чтобы стать олимпийскими чемпионами, 52,5% ответили, занимаются для укрепления своего здоровья, остальные отметили – интересное время проведения. Профессионализм тренера, учителя физкультуры, наставника, инструктора и т.д. это тот важный блок привлекательности занятий. Правильное построение занятия, разнообразие, интерес для всех участников, не зависимо от результатов, формирование культуры физической активности, чистоты спорта, здоровой состязательности, это все то, что создает дружественную среду для молодежи и может стать залогом успешности занимающихся. Групповые занятия — это возможность новых знакомств, интересных общений, развитие социальных навыков, возможность проводить время с друзьями и сверстниками. Сочетание физических занятий с получением информации о своем здоровье, правильном питании, дает возможность дополнительного привлечения молодежи к занятиям спортом, здоровому образу жизни, взамен малоподвижности или других нездоровых форм поведения.

Характерной чертой современной концепции физкультурно-спортивного воспитания является смещение акцента в сторону повышения роли образовательной направленности как определяющего условия успешного формирования физической культуры личности учащегося.

Анализ отечественной и зарубежной литературы показывает значительный интерес к проведению любого уровня исследований, с целью выявления динамики социальных процессов и явлений, а также панельных повторных исследований, проводимых по программе с использованием единой методологии. Сравнивая результаты исследований в разных странах, мы отмечаем различия в отношении здоровья, что доказывает влияние социума, культурных и экономических ценностей на состояние здоровья, образ жизни и поведенческие привычки. Методология процесса требует междисциплинарного подхода в оценке развития

здоровья детей школьного возраста. Статистическая обработка и анализ результатов обследования детей школьного возраста по блокам: физическое здоровье, физическое развитие, социальное благополучие, физическая активность, стиль поведения, особенности питания; структура семьи, отношения со сверстниками, отношение к предмету «физическая культура»; отношение к физической активности показал формирование здорового образа жизни, поведения в отношении здоровья через различные социальные, образовательные, медицинские и другие институты.

Построение социальных траекторий, в школьной среде, формирование и укрепление здоровья, позволит спрогнозировать динамику производительности труда в российской экономике. Для этого необходимо: - - расставить приоритеты на основе анализа результатов мониторинга,

- подготовить специальный математический инструментарий в части количественных измерений динамики, структуры человеческого капитала подрастающего поколения, их взаимосвязи с темпами экономического роста,

- подготовить мультидисциплинарную дорожную карту с индикаторами формирования и укрепления здоровья подрастающего поколения в России,

- создать механизма внедрения необходимых организационно-педагогических условий физкультурно-спортивной деятельности детей школьного возраста.

Почтовый адрес: Россия 191040 Санкт-Петербург, Лиговский пр. 56, литер "Е"

e-mail: info@spbniifk.ru