

РАЗДЕЛ 4. ДИССЕРТАЦИОННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК: 796.011

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)4.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)4.15)

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ГИПОДИНАМИЕЙ

Бобров Андрей Дмитриевич

магистрант, Алтайский государственный педагогический университет Барнаул. Россия.
Orchid: 0000-0003-2392-7362. E-mail: bobrov-andreyd@mail.ru.

MOTIVATIONAL ASPECTS OF INCREASING STUDENTS' MOTOR ACTIVITY AS A WAY TO COMBAT PHYSICAL INACTIVITY

Bobrov Andrey Dmitrievich

Graduate student of Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia
Orchid: 0000-0003-2392-7362. E-mail: bobrov-andreyd@mail.ru.

***Аннотация.** Одной из естественных потребностей человека является движение. Недостаток двигательной активности вызывает гиподинамию, которую принято считать социальным заболеванием. В настоящее время большинство стран, в том числе и Россия, обеспокоены проблемой малоподвижного образа жизни населения, и особенно подрастающего поколения, так как именно от него зависит будущее государства. Современные дети значительную часть своего времени тратят не на активный отдых, а на занятия с гаджетами (виртуальное общение заменило реальное и прогулки с друзьями, игры на свежем воздухе заменены на компьютерные и т.д.). Также причиной гиподинамии является активное развитие научно-технического прогресса, посредством которого происходит чрезмерная автоматизация и механизация жизнедеятельности человека. Неоспоримым является тот факт, что здоровый образ жизни безусловно невозможен без регулярных занятий физической культурой и спортом.*

Ключевые слова. Двигательная активность, гиподинамия, заболевание, малоподвижный образ жизни.

***Annotation.** One of the natural human needs is movement. Lack of physical activity causes physical inactivity, which is considered to be a social disease. Currently, most countries, including Russia, are concerned about the problem of sedentary lifestyle of the population, and especially the younger generation, since the future of the state depends on it. Modern children spend a significant part of their time not on active recreation, but on classes with gadgets (virtual communication has replaced real communication and walking with friends, outdoor games have been replaced with computer games, etc.). Also, the reason for inactivity is the active development of scientific and technological progress, through which excessive automation and mechanization of human activity occurs. Indisputable is the fact that a healthy lifestyle is certainly impossible without regular physical education and sports.*

Keywords. Physical activity, physical inactivity, illness, sedentary lifestyle.

Проблема снижения двигательной активности современных подростков, на протяжении последнего ряда лет, рассматривается в работах многих отечественных и зарубежных ученых: Безруких М.М., Саевич Л.Б., Вайнбаум Я.С., Вишневого Д.Д.,

Якимович С.В., Науля Р., Рихтера К. и др. Авторы также имеют определенный опыт по данной проблематике, чему свидетельствует ряд статей, в которых рассмотрены вопросы касающиеся улучшения, поддержания и развития физической формы различных групп населения возможными доступными способами и средствами, но несмотря на это, данная тема по-прежнему является актуальной и значимой.

Физическая культура является одним из самых эффективных средств укрепления и сохранения здоровья человека. Научными исследованиями доказано, что состояние здоровья населения менее чем на 50% зависит от уровня развития здравоохранения, качества питания, экологии, генетических факторов вместе взятых и более чем на 50% – от образа жизни, основу которого составляют занятия физической культурой (Кононов,2021).

Двигательная активность (ДА) – сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний и реабилитации.

По данным ВОЗ согласно первому в истории исследованию уровня двигательной активности среди подростков, подготовленному учеными из Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для повышения уровня двигательной активности мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 17 лет требуются неотложные меры. По материалам, опубликованным в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, показатели двигательной активности более 80% посещающих школу подростков в мире — 85% девочек и 78% мальчиков — находятся ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки) (Кононов,2021). В России оптимизировать данную ситуацию пытались посредством введения в образовательный стандарт средней школы дополнительного урока физической культуры, таким образом, увеличив общий объем часов по физической культуре до 3 часов в неделю, но вновь вступивший в силу с 2022 года Федеральный государственный образовательный стандарт нового поколения внес свои коррективы в сторону снижения часов активности за счет уменьшения учебных часов по физической культуре до двух часов в неделю. Таким образом, проблема гиподинамии осталась нерешенной. Вместе с тем, ее влияние на здоровье подростка в целом является существенным и имеет свое отражение на жизнедеятельности подрастающего поколения в целом. Эксперты ВОЗ без преувеличения называют недостаток двигательной активности «новой эпидемией, угрожающей будущему человечества».

Всего 12% россиян придерживаются здорового образа жизни, в том числе регулярно занимаются спортом, — свидетельствуют данные Росстата за 2019 год. Для сравнения: в Европе и США этот показатель превышает 40% (Бобров, 2020). Печальные цифры коррелируются с другой статистикой: здоровье и хорошее самочувствие не входят в список главных ежедневных потребностей россиян.

Снижение двигательной активности населения в последнее время связано с рядом причин, среди которых, безусловно, стремительное развитие научно-технического прогресса. У человека с каждым днем необходимость совершать какие-либо двигательные действия существенно уменьшается. Даже передвижения по квартире минимизируются. Гаджеты, вошедшие в жизнь современного общества, максимально способствуют этому. Кроме того, систематические походы по магазинам также становятся неактуальными, так как доставка товаров на дом сегодня прочно входит в обычный уклад жизни современного человека, особенно молодого поколения, которое как раз в первую очередь и страдает от гиподинамии (Бобров,2019). Термин «гиподинамия» (от греч. *huro* - вниз, пониженный + *dynamis* – сила) означает пониженную двигательную активность. Гиподинамия - это паталогическое состояние, которое провоцирует возникновение у человека большое количество нарушений, поражающих практически все внутренние органы и системы. Прежде всего это связано с нарушением кровообращения, которое приводит к гипоксии, при этом нарушается клеточное дыхание. Органы и ткани лишены нормального количества кислорода и как следствие нарушаются их функции и обмен веществ. Страдает центральная нервная система, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, эндокринная система, ЖКТ, мочеполовая, опорно-

двигательная система. Общение со сверстниками сводится к переписке в мессенджерах, походы в библиотеку для большинства заменены кнопкой смартфона, лишь небольшая часть подрастающего поколения сегодня является участником каких-либо секций и кружков, где имеется возможность поддерживать и развивать свою физическую форму. Последствиями этого становится существенный список заболеваний, связанных с минимальной физической активностью подрастающего поколения, а иногда и вообще практически ее отсутствием.

Двигательная активность детей дошкольного и младшего школьного возраста формируется родителями и их представлениями о том, каким образом должен быть организован день ребенка. По статистике, в школах 10-16% школьников вообще освобождены от уроков физической культуры. При опросе таких детей выясняется, что они мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются и много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать. Следует отметить, что основы здорового образа жизни и привычки проведения активного досуга формируются именно в этот период и прежде всего, зависят от семейных традиций (Иванова, 2021). Первые серьезные проблемы, связанные с гиподинамией, начинают проявляться у человека на ранних этапах школьного возраста. Ребенок, пришедший в школу, получает нагрузку, существенно отличающуюся от предыдущей. Значительную часть его времени занимают учебные занятия, где он достаточно длительное время находится в статическом состоянии (сидя за партой на уроках, за письменным столом при выполнении домашнего задания) (Бобров, 2020). Более 64% первоклассников одной из Барнаульских гимназий не являются воспитанниками каких-либо спортивных секций, участниками танцевальных коллективов и прочих организованных групп. Следовательно, их двигательная активность ограничивается, как правило, только уроками физической культуры в школе. Лишь, небольшая часть школьников проводит активно досуг выходного дня с родителями (по нашим данным около 8% детей, опрошенных в рамках настоящего исследования). Необходимо подчеркнуть, что гиподинамия в целом не является самостоятельным заболеванием, но своим влиянием, например, приводит к уменьшению мышечной силы. Ее основными симптомами являются постоянная усталость, снижение работоспособности, избыточный вес, бессонница и эмоциональная лабильность (Шамшурин, 2018). То есть, ее влияние на жизнедеятельность человека является существенным и неоспоримым. Вышеперечисленные симптомы при длительном течении, безусловно, наносят вред всему организму человека, снижая показатели его физического здоровья. Гипоактивность приводит к снижению мышечного тонуса и как следствие к уменьшению мышечной массы. Что в конечном счете негативно сказывается на уровне силы и выносливости. Появляется ряд заболеваний в том числе связанные с расстройством нервной системы, например вегетососудистая дистония, депрессия, что безусловно приводит к снижению успеваемости в школе, далее рушится самооценка ребенка и в дальнейшем к проблемам физического здоровья добавляются еще и психологические. По данным М.М. Безруких (Безруких, 2009), за последние десять лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза. За период обучения в школе в 4,5 раза возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза – органов пищеварения, число нервно-психических расстройств – в 2 раза. Наиболее значительный прирост всех нарушений состояния здоровья отмечен в семь, десять лет и в период от 12 до 17 лет. Установлено, что отрицательное влияние внутри школьной среды и, прежде всего, перегрузок в начальной школе составляет 12%, а в старшей – 21%. Автор отмечает недостаточную мотивацию у обучающихся к здоровому образу жизни (Безруких, 2009). Научные исследования показали (Г. Л. Соколова), что длительное ограничение двигательной активности (гиподинамия) является опасным антифизиологическим фактором, разрушающим организм и приводящим к ранней нетрудоспособности. Если у зрелого организма нарушения, вызванные гиподинамией, являются обратимыми, т. е. их можно ликвидировать с помощью своевременной физической тренировки, то у растущего организма повреждающий эффект гиподинамии сложно компенсировать. В период взросления ребенка влияние негативных последствий гиподинамии на организм становится более заметным.

Усталость у подростков (11-17) наблюдается уже к 3-4 уроку. Большинство учащихся к возрасту 13-14 лет прекращают занятия в дополнительных секциях и кружках, ограничивая свою физическую нагрузку лишь школьными уроками по физической культуре, объясняя это отсутствием свободного времени, так как в этот период добавляются занятия с репетиторами по общеобразовательным предметам необходимым для успешной сдачи ЕГЭ с целью поступления в ВУЗ. То есть в неделю физическая нагрузка у большинства составляет, как правило, 2 урока физической культуры в школе. За редким исключением, лишь небольшая часть опрошенных школьников (14%) проводит выходные дни с родителями на спортивных стадионах, в бассейнах, а также других площадках для организованного активного отдыха.

Авторы статьи, высказывая предположения и делая выводы, основывались на данных, полученных в процессе эксперимента, проведенного на площадке одной из гимназий г. Барнаула. Все мероприятия организуемые и проводимые в рамках данного исследования предварительно согласованы с администрацией гимназии и родительским комитетом.

Безусловно, участие младших школьников в эксперименте, а именно активизация их двигательной активности в выходные дни напрямую зависит от участия взрослых. Принимая во внимание это обстоятельство, авторами эксперимента было принято решение протестировать родителей, изъявивших добровольное согласие на участие в представляемом проекте с целью поддержки детей. Предположительно данный тест должен был заставить взрослых задуматься над тем, как они оценивают свой образ жизни, так как именно пример старших является основным для ребенка. За основу была взята анкета, предложенная К. Байером и Л. Шейнбергом (Чедов, 2020).

Общая оценка здорового поведения

| № вопроса | Вопросы | Варианты ответов и очки |
|-----------|--|--|
| 1 | Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физическими упражнениями в течение 20 мин. и более без перерыва? | 3 дня или больше - 10 1 или 2 дня - 4 ни разу 0 |
| 2 | Как часто Вы курите? | Никогда - 10 очень редко - 5 иногда - 3 каждый день - 0 |
| 3 | Какое количество алкоголя Вы потребляете? | не употребляю вообще - 10 не больше одной порции (50 г крепких) напитков в неделю - 8 2–3 порции в неделю, но не больше 2 в день - 6 4–6 порций в неделю, но не больше 2 в день - 4 4–6 порций в неделю и иногда больше 2 в день - 2 больше 6 порций в неделю - 0 |
| 4 | Сколько раз в неделю Вы завтракаете? | ни разу - 0 1 или 2 - 2 3 или 4 - 6 5 или 6 - 8 7 - 10 |
| 5 | Как часто Вы перекусываете между основными приемами пищи? | никогда - 10 1 или 2 раза в неделю - 8 3 или 4 раза в неделю - 6 |

| | | |
|---|---|---|
| | | 5 или 7 раз в неделю - 4 8 или 10 раз в неделю - 2 более 10 раз в неделю - 0 |
| 6 | Как много времени в сутки Вы спите? | более 10 ч. - 4 9 или 10 ч. - 8 7 или 8 ч. - 10 5 или 6 ч. - 6 меньше 5 ч. - 0 |
| 7 | Как относится Ваш вес к идеальному для Вашего роста и пола? | 0 превышает более чем на 30 % - превышает на 21–30 % - 3 превышает на 11–20 % - 6 превышает не более чем на 10 % - 10 ниже на 11–20 % - 6 ниже на 21–30 % - 3 ниже более чем на 30 % - 0 |

Интерпретация результатов

60–70 очков: Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить как отличное (если только в одном из разделов Вы не потеряли все 10 очков).

50–59 очков: Вы относитесь к своему здоровью хорошо, но можете и лучше.

40–49 очков: Ваш уровень отношения к своему здоровью можно оценить как средний, многое в Вашем образе жизни следовало бы изменить.

30–39 очков: Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью, при правильном образе жизни Вы могли бы получать от жизни больше удовольствия.

Меньше 30 очков: Вы серьезно пренебрегаете своим здоровьем, без всякого сомнения, Вы заслуживаете лучшего к себе отношения.

В анкетировании приняли участие 1447 человек. Данная анкета наглядно продемонстрировала, что 19% из числа опрошенных родителей не перешли отметку выше 40 баллов, что свидетельствует о низкой мотивации к ведению здорового образа жизни. Средний уровень заинтересованности в контроле своего здоровья и занятиях двигательной активностью продемонстрировали 34% опрошенных родителей. Каждый третий родитель, 33% опрошенных, оценивает свой уровень двигательной активности и образ жизни, направленный на укрепление здоровья как хороший, но могли бы следить еще лучше. И, только лишь, 14% опрошенных родителей внимательно относятся к своему здоровью и прикладывают все силы, чтобы его сохранить, занимаются двигательной активностью, правильно питаются и соблюдают режим сна и бодрствования.

Несмотря на наличие определенного набора компонентов феномена «здоровый образ жизни», его унифицированного варианта, который бы подходил всем людям, нет. Образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. При этом активность самого человека, связанная с сохранением им здоровья, может отразиться на состоянии здоровья семьи (микросреды), производственного коллектива (макросреды) и на показателях общественного здоровья (Шамшурин, 2018).

Важно отметить, что данное тестирование действительно для многих родителей стало определенной отправной точкой, заставившей их по-другому посмотреть на свой образ жизни и с большим желанием включиться в предлагаемый эксперимент. Тем самым получив для себя дополнительный стимул и поддержав ребенка своим участием.

В эксперименте были задействованы учащиеся с 1 по 11 классы, изъявившие добровольное желание стать участниками. Общее количество составило 883 человека (71% от общего количества гимназистов).

Всем участникам эксперимента было предложено пройти предварительное тестирование, цели которого определить уровень двигательной активности детей и их родителей, а также отношение предполагаемых участников эксперимента к предлагаемым условиям соревнований в рамках реализуемого проекта «Активная спортивная семья».

1. Степень двигательной активности каждого из участвующих, в том числе родителей. (От 1 до 5), где 0 – не двигаюсь без лишней необходимости, а 5 – активно занимаюсь спортом, гуляю, в свободное время всегда в движении.

2. Предпочтения каждой семьи по проведению досуга в выходные дни. (Перечислить 5 видов)

3. Причины низкой двигательной активности в семье (если таковые имеются). (Указать максимально 5 причин)

4. Медицинские ограничения связанные с показателями здоровья участников (если таковые имеются). (Основываясь на заключениях участковых терапевта и педиатра)

5. Пожелания и предложения семей, участвующих в эксперименте по организации доступного активного досуга в выходные дни. (Предложения максимально 5)

Исходя из анализа данных, предварительного тестирования, можно увидеть, что 63% участников не двигаются без лишней необходимости. Наиболее распространенными причинами низкой двигательной активности в семье служат отсутствие мотивации к занятиям (83% опрошенных), повышенный интерес к пассивному отдыху за персональным компьютером и просмотром фильмов перед телевизором (76% опрошенных), желание отложить на завтра занятия двигательной активностью (59% опрошенных), совместный вечерний прием пищи, переходящий в вечерний дискус (42% опрошенных), отсутствие понимания, как систематически самостоятельно организовать свой досуг (39% опрошенных).

Полученные данные позволяют сделать вывод, что у большей части детей просто отсутствует стремление к активному проведению досуга, так как в семье принято свободное время проводить дома занимаясь пассивной деятельностью. Анализ пункта 4 настоящей анкеты показал, что наибольшими проблемами со здоровьем являются: ожирение у 21% опрошенных, невроз у 47%, нарушение зрения у 48%, нарушение осанки 53%. Большая часть семей высказались за двигательную активность в пользу: прогулок и бега на трассе здоровья, плавания в закрытых бассейнах, спортивных игр, фитнеса в тренажерных залах и танцы.

Также, важно отметить, что определенная часть участников опроса, а именно 57% детей, выразила желание к совместному активному отдыху с родителями. Следовательно, становится очевидным, что существует также проблема, отсутствия совместного семейного досуга. Безусловно, наиболее целесообразно решать данные задачи комплексно: мотивировать родителей и детей к совместному проведению свободного времени путем привлечения их, например, в выходные дни, к организованным активным прогулкам в специализированных зонах. Таким образом, это позволит снизить риски, связанные с гиподинамией у детей и взрослых, что является целью нашего исследования, а также получить косвенный эффект – повышение уровня социального взаимодействия членов семьи в процессе совместного проведения свободного времени.

Решение выше указанной проблемы происходило в рамках реализации описываемого эксперимента.

На первом этапе было проведено анкетирование участников. Цель – определить степень желания детей и родителей к совместному проведению активного досуга в выходные дни. Также выяснить причины, влияющие на снижение двигательной активности в семье в период, предшествующий эксперименту.

Второй этап эксперимента состоял из статистической обработки полученных данных и обобщения результатов анкетирования.

На третьем этапе были разработаны специальные рекомендации для участников эксперимента (учеников и их родителей), реализация которых будет способствовать повышению мотивации к увеличению двигательной активности членов семьи посредством вовлечения их в совместный отдых на специализированных площадках города и края. А именно:

1. Досуг выходного дня семьи должен включать активный отдых на специализированных площадках города и края. Выбор площадки определяется самостоятельно с учетом предпочтений членов семьи и сезонными особенностями.
2. Преимущественным фактором является участие максимального количества родственников и друзей ребенка.
3. Документальным фактом, подтверждающим состоявшееся событие, является фото-фиксация.

Основываясь на результатах пункта 2 предварительного тестирования, были определены виды рекомендуемого активного отдыха, засчитываемые в качестве оцениваемых событий.

1. Ходьба (в среднем во время ходьбы сжигается 200-300 килокалорий в час). По своей популярности ходьба значительно превосходит все прочие программы упражнений. Ей не помеха ни избыточный вес, ни ожирение, ни плохая физическая форма. Ходьба с определенной скоростью в течение определенного времени может потребоваться тому, кто хочет повысить свою аэробную способность. Она является безопасной и ритмичной формой активности с саморегулирующимся темпом, во время которой работают большие группы мышц.

2. Бег (в среднем 500-650 килокалорий в час сжигается во время бега). Основным отличием от ходьбы служит наличие фазы полета во время выполнения движений. Бег – прекрасное средство для укрепления психики. Люди, после начала занятий бегом становятся менее вспыльчивыми и раздражительными. Этот вид двигательной активности устраняет чувство постоянной взволнованности, нервного напряжения, излечивает от бессонницы. Все, занимающиеся бегом, бодры, активны, уверены в себе. Он, как и любой другой целенаправленный вид двигательной активности, способствует формированию твердости и цельности характера, уверенности в себе, помогает преодолевать трудности. В Древней Элладе на высокой скале было выбиты такие слова: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!» Великий физиолог И. П. Павлов говорил, что от бега возникает чувство «мышечной радости», эмоционального подъема. Это своеобразное сочетание радости физической и психической, конечно же, является лучшим лекарством для укрепления здоровья. Отечественный кардиолог академик А. Л. Мясников писал так о значении бега: «Чтобы избежать “болезней века”, надо соблюдать четыре правила: поменьше пользоваться автомобилем и побольше ходить пешком или бегать... По возможности не курить. Стремиться сохранить свой вес на том уровне, на котором он был в возрасте 22 лет. С детства воспитывать в себе оптимизм и отходчивость». Существует несколько теорий, объясняющих положительное влияние бега на психику. Одна из них утверждает, что мозг, получающий необычно большое количество кислорода, начинает работать более эффективно, подключая центры, управляющие самокорректирующимися механизмами. Бег – прекрасное средство борьбы с депрессией. Человеческий организм – мудрейшая самонастраивающаяся машина. Беда в том, что мы не бережем ее, порой издеваемся над ней, перенасыщая едой, отравляя сигаретным дымом, обкрадывая тем самым главный центр управления – мозг.

3. Плавание (тратится в среднем 430-570 килокалорий в час) – одно из лучших упражнений для развития кардио-респираторной системы, выносливости, в формировании которой участвует большая часть мускулатуры. Развивает оно и гибкость. Поскольку во время плавания вес тела на человека не воздействует, нагрузка на суставы уменьшается, а мышцы работают в безопасном режиме.

4. Езда на велосипеде (от 400 до 800 килокалорий в час) развивает как мышечную силу и выносливость, так и сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Подобно плаванию, она представляет собой такую форму двигательной активности, которая сопровождается высоким расходом энергии и, следовательно, способствует снижению веса и улучшению состава тела.

5. Бег на лыжах (в среднем энергозатраты достигают от 444 до 600 килокалорий в час – очень полезный вид физической активности, предполагает интенсивную работу верхней части туловища, включая органы дыхания. Многие люди для поддержания хорошей физической формы зимой занимаются лыжами, а летом – бегом.

6. Игровые виды спорта (в среднем энергозатраты находятся на границе 264-312 килокалорий в час). Такими традиционными игровыми видами спорта, как волейбол, футбол, гандбол, баскетбол, теннис, бадминтон. Существует два аспекта увлечений: один – оздоровительный и эстетический, другой – спортивный, профессиональный. Игровые виды спорта обеспечивают многостороннее развитие и укрепление организма, следовательно, способствуют формированию и сохранению физического и психического здоровья.

7. Фитнес и атлетическая гимнастика (400-600 килокалорий в час). Фитнес – это система из нескольких направлений различного рода физической активности, созданная для коррекции фигуры, укрепления здоровья путем воздействия на мышцы и сознание. Любые виды фитнеса направлены на оздоровление организма, максимально оберегая от травматизации. Поэтому фитнес не относится к какой-либо дисциплине и не является профессиональным видом спорта, в котором целью является максимальный балл или результат. Атлетическая гимнастика – это научно обоснованная система упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели, штанга, гири, амортизаторы, тренажеры), развивающая силу, в сочетании со всесторонней физической подготовкой, направленная на укрепление здоровья и развития основных физических качеств.

8. Танцевальные направления фитнеса (энергозатратные достигают 300-450 килокалорий в час). Танцы – это один из самых эффективных способов коррекции веса, который помогает сжигать калории, укреплять мышцы, тонизировать тело. Кроме того, танцы дают положительный заряд эмоций, поднимают настроение, повышают самооценку и придают уверенности в собственных силах. Занимаясь этим видом активности, можно без труда поддерживать тренировочную дисциплину и мотивацию (Якуба, 2016).

Следует помнить, что большое значение при физическом совершенствовании имеет физическая нагрузка, которая может варьироваться по степени интенсивности. Интенсивность – это степень напряженности работы человека при выполнении им определенного вида активности. Интенсивность двигательной активности зависит от имеющегося у человека опыта в выполнении физических упражнений, от относительного уровня его физического состояния, его индивидуальных особенностей.

Для оценки двигательной активности семьи был определен следующий показатель – количество калорий, которые потратил ребенок за неделю занимаясь избранным видом двигательной активности. Рейтинг учеников гимназии формировался из суммы калорий, которые потратил ученик за неделю и предоставил подтверждение (справка с тренировок, пройденная дистанция в телефоне или на смарт-часах, фото и видео фиксация упражнений и количества членов семьи, принявших участие в эксперименте (100% или менее). Если родители принимали участие в двигательной активности полным составом, то команда семьи зарабатывает 10 баллов (1 балл равен 100 килокалориям), если часть семьи не смогла принять участие в активности, то высчитывается процент, от общего числа членов семьи. 10% равно одному баллу. Если в активность включаются родственники, то на них дается дополнительные проценты. Таким образом семья из двух родителей и двух родственников (кровные родственники родителей ребенка) могут заработать 200%, что в пересчете на баллы будет равно 20 баллов или 2000 килокалорий (Якуба, 2016).

В конце недели в онлайн-таблицу вносится результат и ссылка на подтверждение двигательной активности ребенка и его членов семьи, выстраивается рейтинг и выявляется самая активная семья.

Повышение мотивации участников осуществлялось посредством вручения специальных дипломов и наградных значков на еженедельных школьных линейках, проводимых с начала 2022 учебного года по решению министерства просвещения России. На которых отмечаются учащиеся, добившиеся успеха в различных категориях, в том числе и достижениях в рамках проводимого эксперимента. Кроме того, селфи-фото семьи ученика, ставшего победителем на текущей неделе в номинации «Самая активная спортивная семья» размещалось на сайте гимназии.

Вместе с тем, следует отметить, что проведенный эксперимент также решил одну из сопутствующих задач, которая на начальном этапе не являлась первостепенной. Участники эксперимента, проводя совместный досуг проводили вместе значительно больше времени по отношению к началу исследования, таким образом имея возможность сближения с детьми и развитию совместных интересов детей и взрослых. Также, в процессе реализации эксперимента стало очевидным, что у многих участников активность увеличивалась за счет стремления к получению очередной еженедельной награды, то есть соревновательный эффект, который на начальном этапе не являлся основополагающим в итоге стал одним из преобладающих мотивационных инструментов, косвенно влияя на повышение самооценки учащихся, что немаловажно в процессе формирования успешной личности.

Для подтверждения достоверности сделанных выводов участники эксперимента прошли повторное тестирование с первоначальным перечнем вопросов, которое показало:

1. Двигательная активность участников эксперимента, по сравнению с первоначальным этапом увеличилась на 61%
2. По представленным медицинским данным у 14% участников эксперимента исключены ряд медицинских ограничений, у 9% участников - полностью сняты.
3. 96% участников эксперимента предложили сделать данный проект круглогодичным. 4% участников отказались от участия в ходе эксперимента не называя причины.

Таким образом, можно сделать вывод, что с социальным заболеванием XXI века гиподинамией можно и нужно бороться и для этого существуют вполне доступные инструменты в виде различных методов. В данном случае наиболее эффективным оказалось увеличение двигательной активности участников посредством повышения их мотивации, вовлекая их в соревновательный процесс, задействовав не только учащихся гимназии, но и членов их семей, что позволило решить не только проблемы повышения двигательной активности подрастающего поколения, но и взрослых, от которых напрямую зависит формирование привычек у детей к ведению здорового образа жизни, как определенного поведения, отражающего определенную жизненную позицию, цель которой укрепить и сохранить свое здоровье, выполняя определённые нормы и правила. Следовательно, цель авторов эксперимента была достигнута. По согласованию с администрацией гимназии и родительским комитетом принято решение реализовывать данный проект на постоянной основе, учитывая сезонные особенности. Описываемый опыт может быть рекомендован к использованию другими структурами с адаптацией к их специфическим условиям на аналогичных площадках города, края, страны.

Библиографический список

Безруких М.М. Аксиомы здоровья школьников и школьные факторы риска/ М.М. Безруких // Директор школы – 2009. - №2. – с. 99 – 104.

Бобров А. Д. Проект «Массовая утренняя гимнастика для жителей г. Барнаула» // Материалы XXII городской научно-практической конференции молодых ученых «Молодежь — Барнаулу». Барнаул, 2020. С. 476-477.

Бобров А.Д. О проблемах формирования здорового образа жизни в современных условиях // Развитие социально-культурной деятельности и художественного образования: теория и практика: материалы VII межрегиональной (с международным участием) научно-практической конференции. Барнаул: Изд-во АГИК, 2019. С. 43-47.

Валеев, Ф. Г. ЗОЖ. Здоровый образ жизни / Ф. Г. Валеев. — М.: Идел-Пресс, 2017. — 218 с. — Текст : непосредственный. Егорова Е. Ю. Основы здорового образа жизни, рациональное питание: учеб. пособие. Иваново: [б. и.], 2019. 186 с.

Егорова, Е. Ю. Основы здорового образа жизни, рациональное питание: учебное пособие / Е. Ю. Егорова. — Иваново : Ивановский государственный университет, 2019. — 186 с. — Текст : непосредственный.

Здоровье человека и окружающая среда: сб. науч. работ. Вып. 2. – Ярославль: Издат. дом ЯГТУ, 2016. – 231 с.

Иванова М.М., Бобров А. Д. Сохранение физической формы детей в каникулярный период // Сборник научных статей LXXIX Международной научной конференции «Актуальные научные исследования в современном мире», выпуск 10(78) Часть 7. С. 24-28. Украина, г. Переяслав-Хмельницкий. Октябрь 2021 г.

Кононов, И. В. Опыт зарубежных государств в популяризации физической культуры среди населения / И. В. Кононов. — Текст : непосредственный // Современные научные исследования и инновации. — 2021. — № 10. — С. 126.

Никифоров, Г. С. В. М. Бехтерев и его концепция здоровой личности / Г. С. Никифоров. — Текст : непосредственный // Психологический журнал. — 2017. — № 1. — С. 113-120.

Письмо Министерства просвещения РФ «О направлении методических рекомендаций» (от 25.03.2020, № ГД-65/03). [Электронный ресурс] // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73731126/?prime> (дата обращения: 15.04.2020).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007, № 329-ФЗ). [Электронный ресурс] // URL: <https://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 25.04.2020).

Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавролина, Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. –128 с.

Шамшурин, В. И. Философия здоровья: историкофилософские и медицинские основы / В. И. Шамшурин, Н. Г. Шамшурина. — Текст : непосредственный // Человек. — 2018. — № 1. — С. 100-115.

Якуба, А. Ежедневник ЗОЖ: гимнастика, питание, голодание, очищение / А. Якуба. Москва : Питер, 2016. — 272 с. — Текст : непосредственный.

References

Bezrukikh M.M. Axioms of schoolchildren's health and school risk factors/ M.M. Bezrukikh // Director of the school – 2009. - No. 2. – pp. 99 – 104.

Bobrov A.D. The project "Mass morning gymnastics for residents of Barnaul" // Materials of the XXII city scientific and practical conference of young scientists "Youth — Barnaul". Barnaul, 2020. pp. 476-477.

Bobrov A.D. On the problems of forming a healthy lifestyle in modern conditions // Development of socio-cultural activities and art education: theory and practice: materials of the VII interregional (with international participation) scientific and practical conference. Barnaul: AGIK Publishing House, 2019. pp. 43-47.

Valeev, F. G. Healthy lifestyle. Healthy lifestyle / F. G. Valeev. — Rpfym : Idel-Press, 2017. — 218 p. — Text : direct. Egorova E. Y. Fundamentals of a healthy lifestyle, rational nutrition: studies. stipend. Ivanovo: [B. I.], 2019. 186 p.

Egorova, E. Y. Fundamentals of a healthy lifestyle, rational nutrition: a textbook / E. Y. Egorova. — Ivanovo : Ivanovo State University, 2019. — 186 p. — Text : direct.

Human health and the environment: collection of scientific works. Issue 2. – Yaroslavl: Izdat. YAGTU House, 2016. – 231 p.

Ivanova M.M., Bobrov A.D. Preserving the physical form of children during the vacation period // Collection of scientific articles of the LXXIX International Scientific Conference "Actual scientific research in the modern world", issue 10(78) Part 7. pp. 24-28. Ukraine, Pereyaslav-Khmelnytsky. October 2021

Kononov, I. V. The experience of foreign states in the popularization of physical culture among the population / I. V. Kononov. — Text : direct // Modern scientific research and innovation. — 2021. — No. 10. — p. 126.

Nikiforov, G. S. V. M. Bekhterev and his concept of a healthy personality / G. S. Nikiforov. — Text : direct // Psychological Journal. — 2017. — No. 1. — pp. 113-120.

Letter of the Ministry of Education of the Russian Federation "On the direction of methodological recommendations" (dated 03/25/2020, No. GD-65/03). [Electronic resource] // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73731126/?prime> (accessed: 04/15/2020).

Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" (dated 04.12.2007, No. 329-FZ). [Electronic resource] // URL: <https://base.garant.ru/12157560/> (accessed: 04/25/2020).

Physical Culture. Healthy lifestyle [Electronic resource] : textbook / K. V. Chedov, G. A. Gavronina, T. I. Chedova ; Perm State National Research University. – Electronic data. – Perm, 2020. -128 p.

Shamshurin, V. I. Philosophy of health: historical and philosophical and medical foundations / V. I. Shamshurin, N. G. Shamshurina. — Text : direct // Person. — 2018. — No. 1. — pp. 100-115.

Yakuba, A. The daily HLS: gymnastics, nutrition, fasting, cleansing / A. Yakuba. Moscow : Peter, 2016. — 272 p. — Text : direct.

